

fit!

2_2012
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

**OHNE
ZUSATZ-
BEITRAG**

MEDIZIN

**WAS EXPERTEN FÜR EIN
GESUNDES HERZ EMPFEHLEN**

PFLEGERATER

**ZEHN ANTWORTEN ZUR
NEUEN PFLEGEREFORM**

GENERATIONEN

**WARUM GROSSELTERN FÜR
KINDER SO WICHTIG SIND**

MITRATEN

**DAS GROSSE QUIZ ZUR
MEDIZINGESCHICHTE**

AUFBRUCH

**WIE DER FRÜHLING DIE
GESUNDHEIT STÄRKT**

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



14 Mehr Lust auf Essen: Wie Sie mit kleinen Tricks den Appetit anregen



18 Was steht uns zu? Zehn Antworten zur Pflegereform 2012



30 Was das Herz begehrt: Sie haben es in der Hand – der Lebensstil zählt

GESUND LEBEN

- 4 PORTAL**
Freundschaft
- X 8 DER FRÜHLING ERWACHT**
Wie die milde Jahreszeit unsere Gesundheit stärkt
- 14 WIEDER LUST AUF ESSEN**
Im Alter lassen Geschmackssinn und Appetit nach – wie man Mangelernährung vermeidet
- 17 JETZT IST TEA TIME**
Von schwarz bis weiß:
Tee ist lecker und gesund



GUT VERSORGT

- 6 NEWS**
Gemeinsames Familienessen
Neue Verträge für Stomaartikel
DAK-Gesundheitsreport:
Krankenstand steigt an
Geld zurück für Rentner im Job
Ältere haben mehr Lust auf Sport
Tipp für Schokoladensüchtige
Vorstandsgehälter
- X 18 WAS STEHT UNS ZU?**
Für wen die Pflegereform
mehr Geld bedeutet
- 22 BUNT STATT BLAU**
Plakatwettbewerb gegen das
Komasaufen bei Jugendlichen
- 24 HEILUNG AUF DEN PUNKT**
Mit Gamma Knife Tumore
präzise und schonend entfernen
- 27 ACHTUNG, IGEL!**
Internetportal prüft Individuelle
Gesundheitsleistungen
- 28 OHNE ZUSATZBEITRAG**
Verwaltungsräte im Interview



8 Titelthema DER FRÜHLING ERWACHT

Die besten Tipps für den Frühling
Von Sport in der Natur, frischen
Gemüsegerichten, der Kraft der
Sonne bis zu Ritualen für die
Seele – so profitieren Sie von der
Aufbruchstimmung im Frühling!

Gut zu wissen
Was am besten gegen Frühjahrs-
müdigkeit hilft



38 Grüne Wohltat: So stärkt Gärtnern unsere Gesundheit



42 Innige Beziehung: Welch bedeutende Rolle Großeltern für die Enkel spielen

GUT BERATEN

- X 30 HERZGESUND LEBEN**
Wie Sie Ihr Herz in allen Phasen ein Leben lang gesund halten
- 38 GESUND GÄRTNERN**
Warum die Arbeit im Grünen Körper und Seele stärkt

X = unsere Titelthemen



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

GUT ZU WISSEN

- X 42 SCHÖN, DASS ES EUCH GIBT!**
Warum Großeltern für Enkel so wichtig sind
- X 48 WISSENSQUIZ**
Testen Sie Ihre Medizinkenntnisse in unserem Quiz
- 50 LEBENSBERATUNG**
„Wie kann ich im Alter noch einen Partner kennen lernen?“
- 50 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Menschen in Deutschland werden immer älter, die Bevölkerungszahl nimmt ab. Wir entwickeln uns zu einer Gesellschaft des langen Lebens. Vielfach geraten in diesem Zusammenhang Finanzierungsprobleme in den Blick: Für die gesundheitliche Versorgung beispielsweise bedeutet dieses Szenario tendenziell höhere Aufwände. Aber viel entscheidender ist doch: Eine Gesellschaft des langen Lebens bietet auch Chancen, für die man nicht zähneknirschend, sondern gern investiert.



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

■ Denken Sie an das Leben in der Familie. Welche Generation hatte je die Chance, bewusst ihre Enkel- und Großelkel aufwachsen zu sehen? Wir wollen Ihnen ab Seite 42 einmal Menschen vorstellen, die dank eines langen, gesunden Lebens intensiv das Heranwachsen ihrer Enkelkinder begleiten und darin ein großes Glück entdecken.

■ Motor eines langen Lebens ist unser Herz. Die moderne Medizin hat herausgefunden, was für die Herzgesundheit wirklich wichtig ist. Lesen Sie ab Seite 30, wie wir Sie bei einem herzgesunden Leben unterstützen.

■ Und weil der Frühling vor der Tür steht, möchte ich Ihnen noch eine Empfehlung geben: Lesen Sie unsere Gesundheitstipps fürs Frühjahr. Auch wenn es bereits der 66. Mai ist, den Sie erleben: er ist doch immer wieder schön!

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr

Herbert Rebscher

MOMENT-
AUFNAHME

GUTE FREUNDE



Zwei Freunde spielen Schach, lächeln sich an. Wer macht den nächsten guten Zug? Den wichtigsten haben sie schon getan: sie haben Zeit in ihre Freundschaft investiert. Diese tut nämlich auch der Gesundheit gut. Nach einer Studie der Universität Utah haben Menschen, die gute soziale Kontakte pflegen, eine 50 Prozent höhere Chance, ein stolzes Alter zu erreichen. Und wer sich dann noch Denksportaufgaben wie Schach widmet, stärkt ganz nebenbei auch das Gehirn.





Gesunde Tradition: gemeinsames Essen mit der Familie

GEMEINSAME MAHLZEITEN IM TREND ZUSAMMEN ESSEN

Familien legen wieder mehr Wert auf gemeinsame Mahlzeiten. Vor allem am Wochenende wird zusammen gespeist: 94 Prozent frühstücken im Kreis der Lieben, 89 Prozent nehmen das Mittagessen gemeinsam ein und 93 Prozent essen abends zusammen. Das ergab ein aktuelles Gesundheitsbarometer der DAK-Gesundheit und der Zeitschrift „familie&co“. Ein erfreulicher Trend, denn regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten beugen Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen vor. In Deutschland sind etwa 15 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen übergewichtig, rund sechs Prozent sind sogar fettleibig.

NEUE VERTRÄGE FÜR STOMAARTIKEL GUTER SCHUTZ

Ihr Arzt hat Ihnen oder einem Familienangehörigen Stomaartikel verordnet, speziell zur Versorgung eines künstlichen Darm- oder Harnleiterausganges? Um Ihnen in diesem Fall eine zuverlässige und qualitätsorientierte Versorgung zu sichern, hat die DAK-Gesundheit bundesweit neue Verträge mit verschiedenen Anbietern geschlossen. Die Stomaversorgung unserer Kunden erfolgt nun ausschließlich über unsere Vertragspartner. Sie garantieren Ihnen eine persönliche Beratung und liefern die benötigten Produkte bequem ins Haus. Abgesehen von der gesetzlichen Zuzahlung entstehen für die medizinisch notwendige Versorgung keine weiteren Kosten. Besondere Produktwünsche können allerdings zu privaten Aufzahlungen führen. Bitte lassen Sie sich hierüber von unseren Vertragspartnern individuell beraten. Sie finden eine Liste mit allen Kontaktdaten auf www.dak.de/dakgesundheitskompass. Auch in Ihrer Nähe wird es einen DAK-Vertragspartner geben, von dem Sie alle weiteren Auskünfte erhalten. Darüber hinaus stehen Ihnen unsere Fachleute unter folgender Servicenummer gern zur Verfügung: **0180 1 000705***.

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

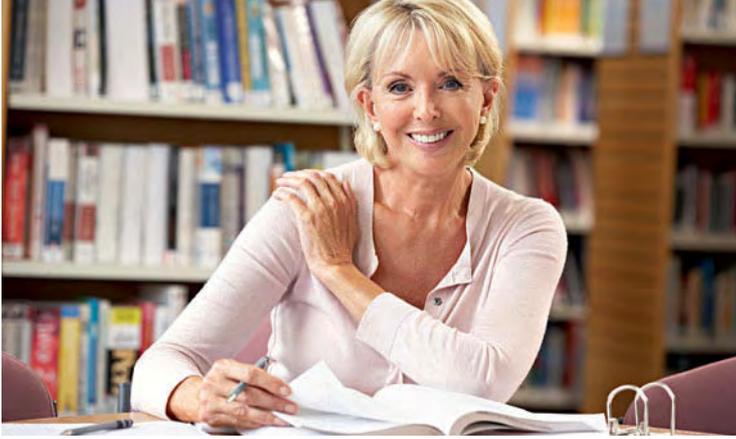


RENTNER MIT JOB GELD ZURÜCK

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente auf Antrag teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – etwa Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Rentenzahlungen – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze. Diese beträgt für das Jahr 2011 jährlich 44 550,00 Euro und monatlich 3712,50 Euro.

Erstattungsfähig sind die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der über der Beitragsbemessungsgrenze liegt. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie **DAKdirekt** an. Unter der Telefonnummer **0180 1 32 53 25*** oder als Flatrate-Kunde kostenlos unter **040 7 34 44 44**.

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



DAK-GESUNDHEITSREPORT 2012

KRANKENSTAND STEIGT

Die Krankmeldungen erreichten 2011 das höchste Niveau seit 15 Jahren. Der Krankenstand stieg 2011 auf 3,6 Prozent. Ein Jahr zuvor lag er noch bei 3,4 Prozent. Damit zeigen sich bereits die ersten Anzeichen des demographischen Wandels. „Die Belegschaften sind heute durchschnittlich älter als vor zehn Jahren“, erläutert Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Ältere Mitarbeiter sind seltener krank als Jüngere, dafür aber deutlich länger.“ Rebscher sagt voraus, dass aufgrund der Demographie der Krankenstand auch in den nächsten Jahren beschleunigt steigen wird, wenn Unternehmen nicht mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge gegensteuern.

Ein DAK-Versicherter war 2011 durchschnittlich 13,2 Kalendertage krankgeschrieben. Für den Gesundheitsreport wertet die DAK-Gesundheit die Krankschreibungen aller ihrer erwerbstätigen Versicherten aus.

6,6 MILLIONEN MENSCHEN

sind bei der DAK-Gesundheit versichert. Sie ist damit die drittgrößte gesetzliche Krankenversicherung Deutschlands

AKTUELLE UMFRAGE AKTIV WERDEN!

„Wir wollen uns mehr bewegen!“ 48 Prozent der über 60-Jährigen haben sich fest vorgenommen, in diesem Frühjahr wieder mehr Sport zu treiben.



TIPP FÜR SCHOKOSÜCHTIGE MEHR KUSCHELN

Können Sie zu einem saftigen Schokotörtchen auch so sehr schwer „nein“ sagen? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Kuschelhormon Oxytocin den Heißhunger auf Süßigkeiten mildert. Oxytocin ist ein Neurotransmitter, der freundliche Gefühle auslöst und Vertrauen schafft. Er wird vom Körper vermehrt hergestellt, wenn uns jemand sanft streichelt oder gut zuredet. „Es ist seit längerem bekannt, dass Oxytocin den Stresspegel im Körper senken kann“, erläutert Silke Willms, Diplom-Ökotrophologin bei der DAK-Gesundheit. „Aber dieser körpereigene Stoff kann noch viel mehr. Zum Beispiel mildert er die Lust auf Süßes.“ Also, wenn Sie das nächste Mal wieder unbändige Lust auf Schokolade überkommt: Vielleicht ist es einfach nur Zeit, mal wieder ausgiebig zu kuscheln!

HAUSHALT DER DAK-GESUNDHEIT VORSTANDSGEHÄLTER

Im Streit um die Höhe der Vorstandsgehälter der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) hat der Gesundheitsminister die Einkommen der Chefs der drei größten Kassen als Maßstab definiert. Grund: Die Bezüge des KBV-Chefs wurden 2011 um stolze 90 000 Euro angehoben. Dagegen blieben die Gehälter bei der DAK stabil: Der Vorstandsvorsitzende erhielt 240 934,20 Euro und der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 228 763,20 Euro. Der dritte Vorstand bekam 2011 – damals noch als Vorsitzender der BKK Gesundheit – 150 000 Euro. Die DAK-Gesundheit gehört zum Verband der Ersatzkassen (vdek). Im Jahr 2011 bezog der Vorstandsvorsitzende des Verbandes 180 956,52 Euro. Alle Infos sind im Bundesanzeiger vom 1. März 2012 veröffentlicht.



DER FRÜHLING ERWACHT!



Die Tage werden wieder länger, endlich ist der Frühling da! Die milde Jahreszeit lässt nicht nur die Natur aufblühen, sie stärkt auch unsere Gesundheit. Die besten Tipps, wie man diese Zeit für sich nutzen kann

Morgens zwitschern die Vögel, immer mehr Blumen sprießen und abends bleibt es länger hell für einen Spaziergang. Jetzt bekommen wir wieder Lust, uns draußen aufzuhalten!

Gut so, denn schon eine Viertelstunde Tageslicht auf Gesicht, Armen und Händen kurbelt die Produktion von Vitamin D an. Das brauchen wir für starke Knochen. Wer täglich gar eine halbe Stunde im Freien unterwegs ist, lockt seinen Körper endgültig aus der Winterstarre: Die Durchblutung wird angeregt, der Stoffwechsel angekurbelt, das Herz gestärkt, die Muskeln aufgebaut.

Sportlich ins Frühjahr

Eine der einfachsten und zugleich schönsten Möglichkeiten, sich im Frühjahr draußen zu bewegen, ist das Radfahren. Dabei trainieren Sie auf sanfte Art die Ausdauer und bringen den Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Weil Sattel und Lenker das Gewicht tragen,

werden zudem die Gelenke geschont. Das ist gut für Menschen, die ein paar Pfunde mehr haben.

Bevor Sie losfahren, prüfen Sie unbedingt, ob noch genug Luft im Reifen ist. Ist der Druck zu niedrig, haben spitze Gegenstände auf dem Weg weniger Widerstand und bohren sich in den Reifen – Pannengefahr! Auch wenn Sie sich jetzt in der Frühlingsnatur am liebsten gleich auf die große Radstrecke wagen würden: Steigern Sie sich langsam. „Wer nach der Winterpause zu intensiv beginnt, verliert leicht die Lust“, sagt Sportexperte Uwe Dresel von der DAK-Gesundheit. Besser ist es, kleine Etappen zu planen. „So gelingt der Einstieg am besten.“ Tourenvorschläge für Fahrten in Ihrer Umgebung erhalten Sie etwa beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club im Internet unter www.adfc-tourenportal.de

Zur sportlichen Einstimmung in die Draußensaison eignet sich auch Nordic Walking. Das sportliche Gehen am Stock ist mittlerweile die



Aufbruchstimmung: Die Blüten von Bäumen und Sträuchern duften herrlich frisch nach Frühling



beliebteste Einsteiger-Sportart in Deutschland – jede dritte Frau über 50 praktiziert es schon. Das Schöne am Nordic Walking ist auch, dass man immer Gleichgesinnte findet, mit denen man den Sport ausüben kann. Denn in der Gruppe macht Sport gleich noch viel mehr Spaß!

Auch unsere Gesundheit profitiert von diesem Trend-Sport. Die schwingvolle Nordic-Walking-Bewegung regt das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel an und hilft, Winterspeck loszuwerden.

„Wenn der Frühling ins Land zieht, wäre es eine Beleidigung der Natur, nicht einzustimmen in ihr Jauchzen“

John Milton (1608–1674)

Der Abdruck der Stöcke kräftigt Arme, Schultern und Rücken. Mit Stöcken zu gehen, lohnt sich auch aus einem anderen Grund: Man verbraucht einige Kalorien mehr als

ohne. Wichtig für die Technik: aufrecht gehen und die Stöcke nicht zu weit vorne absetzen. „Sie sind keine Stütze, sondern ein Sportgerät“, so Sportexperte Dresel.

Der Frühling eignet sich auch perfekt fürs Wandern. Nutzen Sie die milden Temperaturen für Entdeckungstouren im Grünen. Der Deutsche Wanderverband bietet bundesweit Informationen zu Routen (www.wanderbares-deutschland.de). Starten Sie in eingelaufenen Wanderschuhen, sonst riskieren Sie schmerzhafte Blasen. Und seien Sie auch hier nicht zu ehrgeizig. Wandern ist weder Sonntagsspaziergang noch „Streckemachen“, sondern eine Mischung aus Fitness und Entspannung. Das gleichförmige Gehen hat geradezu meditative Wirkung: Man sieht die Natur langsam an sich vorbeiziehen und kann dabei wunderbar abschalten. »

Raus in die Natur: Nordic Walking (oben) oder Ausflüge mit dem Rad gehören jetzt im Frühjahr wieder zu den beliebtesten Sportarten



DAS GROSSE GÄHNEN

Wir möchten den Frühling genießen, draußen aktiv sein – und dennoch verspüren wir jetzt auch oft eine Müdigkeit. Das liegt daran, dass sich nun der Stoffwechsel auf die wärmeren Temperaturen einstellt – und das strengt an. Die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt. Zudem ist nach den kalten Monaten die Konzentration des Schlafhormons Melatonin im Blut besonders hoch. Werden die Nächte kürzer und die Tage heller, produziert der Körper aus Gewohnheit weiterhin noch sehr viele Schlafhormone. Der menschliche Biorhythmus hinkt also im Frühjahr dem Rhythmus der Natur hinterher. Betroffen sind vor allem Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden und solche, die wetterfühlig sind. Was hilft? Sich viel draußen bewegen. Tageslicht weckt alle Geister! Nach zwei Wochen hat sich der Körper angepasst.





Gesunde Kost: Frisches Gemüse enthält wichtige Nährstoffe



Gute Laune: Ein Frühlingsspaziergang macht Spaß

Essen Sie sich vital!

Grün leuchten Spinat und Spargel neben den roten Radieschen und der Roten Bete. Wer jetzt über den Markt schlendert, kann sich schon optisch an der heimischen Gemüse- und Obstvielfalt erfreuen. Weil sie auf dem Feld, an Baum und Strauch ausgereift sind, schmecken sie nicht nur gut, sondern enthalten auch mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Ware, die von weit her kommt.

Je öfter Sie sich Gemüse frisch zubereiten, desto besser. Experten empfehlen fünf Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt. Auch Säfte zählen übrigens dazu – am gehaltvollsten sind selbst gepresste.

Toll eignen sich zum Beispiel naturgereifte Erdbeeren, die es ab Mitte Mai wieder frisch vom Feld gibt. Schon ab Ende April lockt der erste Spargel. Die weißen oder grünen

Stängel schmecken nicht nur lecker, sie regen auch die Nierentätigkeit an. Zudem enthalten sie viel Vitamin C und Kalium, was der Körper benötigt, damit Nerven und Muskeln optimal funktionieren können. Frisch vom Feld kommt auch der Spinat. Er ist noch eher reif als der

„Frühling lässt sein
blaues Band wieder flattern
durch die Lüfte.
Süße, wohlbekannte
Düfte streifen ahnungsvoll
das Land“

Eduard Mörike (1804–1875)

Spargel. Achten Sie beim Einkaufen darauf, dass die Blätter satt grün, prall und knackig sind. Spinat schmeckt nicht nur, wenn er gekocht und zusammen mit Kartoffelpüree und Ei gegessen wird. Auch weniger klassisch ist er ein Genuss: als Salat oder mit Schafskäse auf Pizza, mit Möhre, Sellerie

und Porree als Gemüsequiche, zusammengehalten von einer Quark-Schmand-Masse mit Ei und Gewürzen wie Salz, Paprika, etwas Cayennepfeffer und frisch geriebenem Muskat. Übrigens: Vitamine reagieren empfindlich auf Licht, Luft, Wasser und Hitze. Daher Gemüse erst kurz vor dem Essen zerkleinern und auch nur so lange garen, bis es noch schön bissfest ist.

Wer sich die ganze Kraft des Frühlings gönnen will, rührt eine kalte Kräutersoße an und genießt sie zu Pellkartoffeln. Ab Gründonnerstag gibt es auf vielen Märkten Zutaten für die „Frankfurter Grüne Soße“ zu kaufen, die traditionell sieben wertvolle Kräuter enthält: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Cremig wird sie durch Quark, Joghurt und saure Sahne.

Mit so viel Gemüse bringen Sie Ihr Immunsystem, das in den erkältungsreichen Wintermonaten sehr beansprucht worden ist, wieder auf Vordermann.





In voller Blüte:
Endlich trägt die
Natur wieder ihr
buntes Kleid

FRÜHLINGSSALAT

mit Räucherlachs und
frischen Radieschen

Zutaten für 1 Person:

- 4 Radieschen
- 1 EL Weinessig
- 1 TL Honig, Salz, Pfeffer
- 1 TL Öl
- ½ Römersalatherz
- 100 g frische Spinatblätter
- 100 g geräucherter Lachs
- 2 Scheiben Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Radieschen in Stifte schneiden. Für die Soße Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl darunterschlagen, Radieschen unterrühren. Salat- und Spinatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Beides mit der Radieschensoße mischen. Mit dem geräucherter Lachs anrichten. Dazu: Vollkorn-Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 390 kcal,
25 g Eiweiß, 19 g Fett,
28 g Kohlenhydrate

Tipp: Dieser Frühlingssalat ist ein herrlich frisches Abendessen. Wählen Sie für die Soße wertvolles Sonnenblumenkern- oder Diestelöl. Das kann den Cholesterinspiegel senken.

So steigt die Stimmung

Der Schnee ist geschmolzen, die Erde duftet, die Natur zieht ihr buntes Kleid an. Unsere Sinne blühen wieder auf. Die Wintersachen kommen endlich in den Keller. Wir fühlen uns leicht und unbeschwert. Keine Frage, wenn die Sonne scheint, steigt die Laune automatisch. Angefeuert von Licht und Wärme, produziert der Körper mehr Glückshormone. Zudem drosselt er die Produktion des Schlafhormons Melatonin. „In der Wohnung beträgt die Lichtintensität im Schnitt nur 500 Lux“, sagt der Regensburger Schlafforscher Professor Jürgen Zulley, „an einem hellen Frühlingstag ist sie aber bis zu zwanzigmal höher.“

Auch ein Frühjahrsputz kann Frische in Ihr Leben bringen. Wer sauber macht, senkt sein Risiko, unter Stress und Niedergeschlagenheit zu

leiden um 20 Prozent, wie Forscher der Universität London herausfanden. Für ihre Studie analysierten sie Daten von rund 20 000 Erwachsenen. Um den positiven Effekt der Hausarbeit zu erreichen, muss man allerdings regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück wirbeln und dabei leicht aus der Puste kommen.

„Vom Eise befreit sind
Strom und Bäche durch
des Frühlings holden,
belebenden Blick“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

So wie die Natur jetzt Neues im Kleinen durch zarte Knospen und grüne Blättchen ankündigt, sollten wir uns auch Veränderungen nur Stück für Stück vornehmen. Viele Menschen unterschätzen, wie »

RITUALE SIND GUT FÜR DIE SEELE

Eier suchen, Schoko-Hasen mümmeln, Lammbraten essen: Solche Bräuche geben Ostern sein unverwechselbares Gesicht. Für Christen ist es der wichtigste Feiertag, der an die Auferstehung Jesu erinnert. Der Brauch, in der Dunkelheit ein Osterfeuer zu entzünden, geht auf germanische und keltische Sonnenkulte zurück. Menschen vieler Religionen feiern den Beginn der hellen Jahreszeit. Warum sich diese Rituale so lange gehalten haben? Experten gehen davon aus, dass sie eine wichtige Funktion für die Seele ausüben, Sicherheit und Halt geben im unübersichtlichen Jahreslauf.





Problemlose Pracht: Rittersporn erfreut auch Allergiker

viel Energie notwendig ist, um Gewohnheiten dauerhaft zu verändern. Selbstdisziplin ist auch nicht unbegrenzt verfügbar, wie Prof. Roy Baumeister von der Florida State University in seinem Buch „Die Macht der Disziplin“ schreibt. Das bedeutet: Wer im Frühjahr seinen Winterspeck loswerden will, muss nicht gleichzeitig noch versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Viel auf einmal anzustreben, das strapaziert die Willenskraft und

kann erschöpfen. Am Ende geht man vielleicht den Weg des geringsten Widerstandes und erreicht keines seiner Ziele.

Besser ist es, sich auf ein Vorhaben zu konzentrieren. Um Kraft zu tanken helfen Rituale, die unserem Alltag Struktur verleihen und die Seele entlasten. Das kann der tägliche Spaziergang sein oder auch der Stammtisch mit den Freundinnen am Abend. Wenn etwas immer gleich abläuft, führt man es

nahezu unbewusst aus und gibt es auch bei Stress nicht so schnell auf. So wird der Kopf frei für neue Gedanken. Und vielleicht auch für Frühlingsgefühle.

VORSICHT, POLLEN IM ANFLUG!

Wie man niesefrei durch den Frühling kommt

Wer sich jetzt über ständiges Niesen, laufende Nase und tränende Augen ärgert, hat wahrscheinlich eine Pollenallergie. Pollen dringen tief in die Atemwege ein, setzen sich auf die Schleimhäute und werden manchmal vom Immunsystem irrtümlich als Krankheitserreger wahrgenommen. Um die Erreger wieder zu entfernen, reagiert der Körper u. a. mit Niesen. Das wirksamste Gegenmittel ist eine Hyposensibilisierung, eine Art Allergieimpfung. Dabei wird das Immunsystem mit immer größeren Pollenmengen konfrontiert und so an Pollen gewöhnt. Die Behandlung dauert drei bis fünf Jahre und wird idealerweise in der heuschnupfenfreien Zeit – im Winter – durchgeführt. Wer diesen Zeitpunkt verpasst hat, kann mit Hilfe von Medikamenten, wie Antihistaminika oder kortisonhaltigen Nasensprays, seine Beschwerden lindern. Wenn möglich, die Pollen konsequent meiden und bei Pollenflug lieber im Haus bleiben.

UNSER ONLINE-ANGEBOT

Sie suchen weitere Tipps zu unseren Frühlingsthemen? Klicken Sie sich schlau! Mehr zum Heuschnupfen lesen Sie beispielsweise unter www.dak.de/heuschnupfen. Einen Pollenflugkalender finden Sie nur einen Klick weiter auf dieser Seite unter „Pollen im Anflug“. Und Broschüren zur gesunden Ernährung sowie ein Video über Nordic Walking können Sie von www.dak.de/broschueren herunterladen.



DAK-EXPERTENTIPP



Silke Willms,
Diplom-Ökotrophologin in der Zentrale der DAK-Gesundheit

Heuschnupfen kann zu einer Kreuzallergie führen. Das Immunsystem hält dann nicht nur die Eiweiße der Birkenpollen irrtümlich für Krankheitserreger. Auch ähnliche Eiweiße in Äpfeln, Birnen, Steinobst und Nüssen erkennt es plötzlich als Gefahr. Tipp: Gekocht machen diese Lebensmittel meist keine Probleme.

**Exklusiv
günstig!**

Den Ernstfall absichern. Ohne Gesundheitsfragen.

DAKplus Sterbegeld bietet Ihnen finanzielle Sicherheit für den Fall der Fälle.

Streichung des Sterbegelds

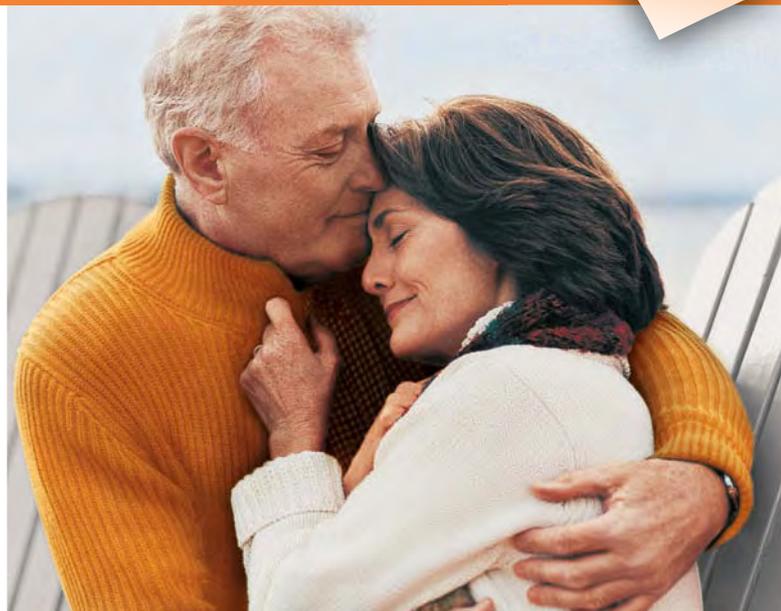
Die finanziellen Belastungen einer Bestattung müssen heute in der Regel von den Angehörigen getragen werden. Denn das gesetzliche Sterbegeld gibt es nicht mehr. **Private Vorsorge ist daher sinnvoll.**

Jetzt vorsorgen

6.000,- EUR und mehr können schon heute für eine einfache Bestattung zusammenkommen. Allerdings sind hier kaum individuelle Wünsche berücksichtigt.

Gemeinsam mit der HanseMerkur hat die DAK-Gesundheit den Tarif **DAKplus Sterbegeld** entwickelt. Eine Zusatzversicherung, die die Kosten einer Bestattung abdeckt, die sonst zu 100% von Ihren Angehörigen getragen werden müssten.

Sichern Sie sich finanzielle Sicherheit, die Sie und Ihre Familie brauchen.



Ihre Vorteile:

- **Keine Gesundheitsfragen**
- Individuell wählbare Versicherungssumme: 2.000,-, 6.000,- oder 10.000,- EUR.
- Zeitlich begrenzte Beitragszahlung: maximal bis zum 85. Lebensjahr
- Die Versicherungssumme ist **steuerfrei**

Maximale Monatsbeiträge: Versicherungssumme 2.000,- EUR

Alter	Beitrag Mann	Beitrag Frau
50	6,70 EUR	5,72 EUR
60	10,25 EUR	8,51 EUR
70	17,06 EUR	14,61 EUR

Eintrittsalter zwischen 50 und 75 Jahren. Beitragszahlungsdauer bis Endalter 85.

Die jährlich erwirtschafteten Überschüsse werden direkt mit den Beiträgen verrechnet. Ihr tatsächlich **zu zahlender Beitrag ist deshalb günstiger** als der o. g. Maximalbeitrag. Ein 60-Jähriger zahlt 2012 z. B. statt 10,25 EUR nur 8,70 EUR.

++ Online abschließen ++ www.dak-zusatzschutz.de ++ Online abschließen ++ www.dak-zusatzschutz.de ++

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 dakinfo@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Sterbegeld** (ab 50 Jahren).

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon*

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

Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, 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



Häppchen gefällig?
Tomaten sind kleine Vitalpakete und hier so schön garniert, dass jeder gern zugreift

WIEDER LUST AUF ESSEN!

Im Alter lassen bei vielen Menschen der Geschmackssinn und Appetit nach. Deshalb essen und trinken sie zu wenig. Mangelernährung könnte die Folge sein. So gewinnen Ihre Angehörigen wieder mehr Freude am Essen

Die Rouladen und der Rotkohl bleiben liegen und der einst geliebte Saft wird kaum noch angerührt: Wer Angehörige in seiner Familie pflegt, merkt, wie es mit dem Essen schwierig werden kann. Was sie früher richtig gern gegessen haben, das schieben sie heute beiseite. Weil manchen Senioren auch das Kauen Probleme bereitet, greifen sie oft nur noch zu weichen Speisen, Vollkornprodukte und viele knackige Gemüsesorten rühren sie nicht mehr an. Das kann Folgen für die Gesundheit haben. In Deutschland werden immer häufiger Senioren mit einer Mangelernährung im Krankenhaus behandelt. Nach den Patientendaten der DAK-Gesundheit steigt die Zahl der Betroffenen, bei denen in der Klinik als Haupt- oder als Nebendiagnose „Mangel-

ernährung“ diagnostiziert wird, stetig an. Waren es im Jahr 2008 noch 11 173 Fälle, so wurden 2010 bereits 17 091 Patienten mit Mangelernährung in einer Klinik behandelt. Innerhalb von nur zwei Jahren stieg die Zahl der Betroffenen um 53 Prozent.

Der Geschmackssinn schwindet

Ein Grund dafür ist, dass ungefähr ab dem 55. Lebensjahr der Geschmackssinn nachlässt. Wer früher beim Kochen jede Zutat herauschmecken konnte, greift heute immer öfter zum Salzstreuer, um auf der Zunge überhaupt noch etwas zu erspüren. Die Wahrnehmungsschwelle für Geschmacksreize erhöht sich im Alter. Die Aromen im Essen müssen schon sehr inten-



Gemüsevielfalt: Je bunter die Palette, desto mehr lebenswichtige Nährstoffe enthält der Speiseplan

siv sein, damit das Gehirn den Reiz „sauer“, „bitter“ oder „salzig“ wahrnehmen kann. Nur den Reiz „süß“ nehmen Menschen bis ins hohe Alter verhältnismäßig gut wahr. Die Nase lässt sie hingegen oft im Stich. Seit langem ist bekannt, dass das Riechvermögen im Alter immer schwächer wird. Viele Menschen verlieren auch deshalb die Freude am Essen, weil der Speichelfluss nicht mehr so recht in Gang kommen will und es für sie schwieriger wird zu schlucken.

Nährstoffe sichern den Stoffwechsel

Weniger zu essen mag auf den ersten Blick unproblematisch erscheinen, schließlich verbrauchen Menschen im Alter auch weniger Kalorien, weil ihr Energiebedarf sinkt. Sie bewegen sich oft viel weniger als früher: Kein Wunder, wenn die Hüfte schmerzt oder Arthrose das Knie plagt, kann Bewegung schmerzhaft werden. Außerdem weist ein älterer Körper oft weniger Muskelmasse auf als ein junger. Die Muskeln bilden sich Jahr für Jahr zurück, wenn man nicht dagegen an trainiert. Die Crux ist nur: Obwohl Menschen im Alter in der Regel weniger Appetit haben, weniger Energie benötigen und meist auch weniger essen, braucht ihr Organismus noch genauso viele lebenswichtige Nährstoffe wie früher. Zu diesen Nährstoffen gehören Fette, Kohlenhydrate, Vitamine; aber auch Mineralien wie zum Beispiel Kalzium oder Magnesium. Spurenelemente wie Selen, Eisen und Zink sind ebenfalls wichtig. All diese Stoffe ermöglichen dem Organismus, seine vielfältigen körperlichen und geistigen Aufgaben zu bewältigen. Fehlen ein oder mehrere Stoffe, kann es auf Dauer zu Stoffwechselstörungen mit ernsthaften Folgeerkrankungen kommen. Die Betroffenen sind

kraftloser und deshalb anfälliger für Krankheiten und Stürze. Wunden heilen bei ihnen langsamer und auch von Infekten erholen sie sich weniger gut.

Tricks, die gegen Appetitlosigkeit helfen

Wenn Pflegebedürftige auffällig blass sind und eine schuppige, rissige Haut bekommen, sind das mögliche Warnzeichen. Natürlich lässt sich Appetitlosigkeit nicht einfach wegzaubern, aber es gibt Tricks, wie man das Essen für seine Angehörigen wieder interessanter machen kann. Einiges bewirkt schon das schöne Aussehen: Eine Mahlzeit, deren einzelne Bestandteile fein säuberlich getrennt auf einem Teller liegen, regt eher den Appetit an als beispielsweise eine zerdrückte Kartoffel, bereits in der Küche mit Ei zu Brei verrührt. Auch ein bisschen Schmuck ist hilfreich. Frische Basilikumblätter beispielsweise, wie auf unserem Brothappen im Foto oben. Wenn der Appetit nachlässt, sind solche kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt leichter zu genießen. Die Brotscheiben kommen noch schöner in Form, wenn man die Rinde abschneidet und sie mit feinen Obst- oder Gemüsescheiben garniert. Für denjenigen, der das Essen zubereitet, hat die Häppchenernährung zudem den Vorteil, dass nicht immer aufwendig gekocht werden muss. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto mehr Nährstoffe hat es in der Regel zu bieten. So sind rohe Apfelscheiben gesünder als Apfelmus. Mancher Pflegebedürftige verträgt allerdings gekochtes Mus besser. Dann kann er aber auch mehr davon essen und so gleicht es sich wieder aus. Noch ein Trinktip: In regelmäßigen Abständen kleine Portionen anbieten. Mal Wasser mit Zitrone, mal Tee mit Minze – alles gern serviert im Lieblingsglas. »



Natürlich und gesund: Rohe Äpfel enthalten jede Menge wichtiger Vitamine

DAS HILFT BEI APPETITLOSIGKEIT



1 GESCHMACK TRAINIEREN: Frische Kräuter und Gewürze sind deutlich nährstoffreicher, als wenn man Speisen nur mit Salz und Pfeffer würzt. Sehr lecker ist Kräuterbrot: Etwas Petersilie und Schnittlauch mit Quark vermischt, schmecken als Brotaufstrich viel besser als ein Fertigprodukt mit künstlichen Aromen. Tipp: Wählen Sie statt Weißbrot die Vollkornvariante. Besonders empfehlenswert: Brot aus fein gemahlenem Dinkelvollkornmehl. Das wird meist besser vertragen als Roggen- oder Weizenvollkornbrot.



2 KLEINE MAHLZEITEN: Wenn der Appetit nachlässt, ist es oft sinnvoll, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu genießen. Ein weiteres Plus der Häppchen-Ernährung: Es muss gar nicht immer aufwendig gekocht werden. Für kleine Schnitze Rohkost oder auch für kleine Brote, die man z. B. mit einem Plätzchenausstecher in Form bringt und lecker garniert, braucht man nicht mal Besteck. Das kann von Vorteil sein, wenn zum Beispiel Arthrose die Fingerfertigkeit einschränken sollte.



3 PFLANZEN HABEN VORFAHRT: Gemüse und Obst sind die besten Lieferanten für Mineralstoffe und Vitamine. Wählen Sie Ware aus der Region und der Jahreszeit, wie zum Beispiel Spargel im Frühling. Tipp: Das Auge isst mit. Garnieren Sie doch Ihre Kartoffeln mit Petersilie, das sieht einladend aus, und diese Deko liefert zudem Nährstoffe. Solange es geht, sollten Sie Gemüse nicht pürieren. Denn das Kauen der Speisen ist ein gutes Training für den Zungenmuskel und unterstützt auch das Schlucken.



4 SO NATÜRLICH WIE MÖGLICH: „Nährstoffdichte“ heißt das Zauberwort. Lebensmittel, die gleichzeitig wenig Kalorien und viele Nährstoffe liefern, sind besonders empfehlenswert. In der Regel ist ein Lebensmittel umso gesünder, je naturbelassener es ist. Frische Beeren im Quark sind also viel reicher an Nährstoffen als zum Beispiel ein fertig gekaufter Heidelbeerjoghurt. Und ein roher oder nur kurz gedünsteter Apfel passt sehr gut zu Naturjoghurt.



5 TRINKEN MIT LUST: Hilfreich ist eine ansprechende Optik. Ein Blättchen Minze im Wasserglas oder eine Zitronenscheibe in einer hübschen Karaffe machen Lust aufs Trinken. Kleine Portionen über den Tag verteilt, lassen sich leichter trinken als große. Wer keine Gewichtsprobleme oder Diabetes hat, darf auch Fruchtsaft pur genießen, sofern das vertragen wird. Und noch ein Tipp für alle, denen schnell kalt wird: am besten warme Saftschorle trinken.



JETZT IST TEA TIME!

Ob Schwarz, Grün oder Weiß – Tee hat zahlreiche Farben und Geschmacksrichtungen. Vielen Sorten gemeinsam sind Eigenschaften, die Seele und Körper guttun

Es waren die Chinesen, denen wir das aromatische Getränk zu verdanken haben. Schon früh befasste man sich im Reich der Mitte mit der Kultivierung und Veredelung von Tee und kredenzte das edle Getränk

zunächst vor allem dem Kaiser und seinem Gefolge. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei. Tee hat seinen Siegeszug rund um die Welt genommen, sodass wir heute alle von den gesunden Eigenschaften profitieren können.

TEESORTEN AUF EINEN BLICK

SCHWARZER TEE wird von Hand gepflückt. Anschließend werden die Blätter gerollt, damit die Zellstrukturen aufbrechen und mit dem Sauerstoff der Luft reagieren können. Dieser Prozess sorgt für das Aroma. Zum richtigen Zeitpunkt wird der Tee getrocknet und somit die Oxydation gestoppt. Für den perfekten Genuss wird Schwarztee mit kochendem Wasser aufgegosen. Er enthält Fluoride, die die Zähne schützen.

GRÜNER TEE enthält besonders viele Vitamine und Mineralstoffe. Die Teeblätter werden kurz erhitzt oder geröstet, so bleiben die Wirkstoffe erhalten. Wichtig: Nicht mit kochendem Wasser aufgießen – dann wird der grüne Tee bitter und fast ungenießbar. Echte Kenner schütten den ersten Aufguss weg und genießen dann den zweiten, der ein anderes Aroma entfaltet. Die Polyphene des grünen Tees sind gut für die Haut.

WEISSER TEE ist eine chinesische Spezialität. Er wird nur aus den ungeöffneten Knospen von Spitzensorten gewonnen. Der Name leitet sich von den silbrig-weißen Härchen an der Unterseite der getrockneten Teeblätter ab. Wie grünen Tee mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser aufgießen und zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Ein Aufguss kann mehrmals verwendet werden. Seine Vitamine können das Immunsystem stärken.



Demenzkranke
bekommen ab
Januar 2013 mehr
Geld aus der Pfl-
geversicherung

WAS STEHT UNS ZU?

Die Pflegereform 2012 bringt keine grundsätzliche Neuordnung der Pflegeversicherung, aber Einzelne bekommen mehr Geld. Zehn wichtige Antworten zur Reform

1. Gibt es in Zukunft mehr Geld für Demenzkranke?

Nicht nur für Demenzkranke. Es sind neue Leistungen im ambulanten Bereich geplant für alle Personen mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz, so die offizielle Bezeichnung. Dazu gehören Altersverwirrte, aber auch Menschen mit geistigen Behinderungen oder psychiatrischen Erkrankungen. Sie waren zwar bisher schon in der Pflegestufe 0, aber künftig wird es für sie in dieser Pflegestufe 0 auch Pflegesachleistungen bis zu 225 Euro pro Monat oder Pflegegeld in Höhe von 120 Euro geben.

2. Wie steht es um Pflegebedürftige, die zusätzlich dement sind?

Das Gesetz sieht vor, dass Demenzkranke in der ambulanten Versorgung höhere Leistungen bekommen als Pflegebedürftige, die nicht unter einer eingeschränkten Alltagskompetenz leiden. So soll es für Demenzkranke neben den bekannten zusätzlichen Betreuungsleistungen künftig in der Pflegestufe I bis zu 665 Euro und in der Stufe II bis zu 1250 Euro für Pflegesachleistungen geben.

3. Gibt es auch für Demenzkranke Pflegegeld?

Die Betroffenen oder ihre Angehörigen sind nicht auf Pflegesachleistungen festgelegt. Wenn sie die Pflege selbst organisieren und nicht die professionelle Hilfe von Fachkräften in Anspruch nehmen wollen, können sie sich für Pflegegeld entscheiden. Künftig bekommen Demenzkranke dann 120 Euro in der Pflegestufe 0, 305 Euro in der Pflegestufe 1 und 525 Euro in der Pflegestufe II.

Lassen sich beim Pflegedienst auch Zeitkontingente buchen? 4.

Ja, das neue Gesetz sieht vor, dass alles flexibler wird und Pflegebedürftige in Zukunft mehr Wahlmöglichkeiten haben. Wie das in der Praxis aussehen wird, ist noch unklar. Es müssen erst einmal Zeitwerte für die Leistungsangebote ausgehandelt werden.

5. Wie steht es um die medizinische Versorgung im Heim?

Sie wird durch drei Maßnahmen verbessert: Pflegeheime müssen

künftig offenlegen, wie sie die medizinische Versorgung ihrer Bewohner sicherstellen. Die Kassenärztlichen Vereinigungen sollen Kooperationsverträge zwischen den Heimen und geeigneten Medizinern vermitteln. Für Ärzte und Zahnärzte soll es Vergütungszuschläge geben, wenn sie Hausbesuche in Heimen machen.

6. Werden Wohngruppen gefördert?

Selbstorganisierte Wohngruppen mit mindestens drei Pflegebedürftigen bekommen in Zukunft Geld, damit sie eine Präsenzkraft beschäftigen können, die sich um die Organisation und Sicherstellung der Pflege kümmert. Für jeden Pflegebedürftigen sind dafür 200 Euro monatlich geplant, zusätzlich zum Pflegegeld oder den Pflegesachleistungen. Die Bundesregierung will außerdem die Gründung neuer Wohngruppen durch Anschubfinanzierungen fördern.

Haben Pflegebedürftige Anspruch auf Reha? 7.

Sicher, das war schon immer so, aber in der Praxis kam es oft auf die Aufmerksamkeit des behandelnden Arztes an, ob für einen Pflegebedürft-

tigen tatsächlich RehaMaßnahmen beantragt wurden. In Zukunft bekommt jeder, der sich um die Eingruppierung in eine Pflegestufe bewirbt, automatisch eine gesonderte Rehaempfehlung, die auch die Krankenkassen aufnehmen müssen.

8. Was verbessert sich für pflegende Angehörige?

Pflege kann Schwerarbeit sein. Wer einen Angehörigen pflegt, soll deshalb in Zukunft selbst leichter Zugang zu RehaMaßnahmen finden. Auch ist geplant, dass künftig während einer Reha des Pflegenden der pflegebedürftige Angehörige in der gleichen Einrichtung versorgt wird.

Was ist mit der Rente der Pflegenden? 9.

Die Pflegekasse zahlt Beiträge auf das Rentenkonto des Pflegenden, wenn ein Angehöriger für mindestens 14 Stunden in der Woche gepflegt werden muss. Mit der Gesetzesreform verbessert sich die finanzielle Absicherung weiter, denn künftig sollen die Pflegezeiten, die jemand für die Pflege von zwei oder mehr Pflegebedürftigen aufwendet, addiert werden.

10. Wann soll die Reform in Kraft treten?

Die neuen Geldleistungen wird es ab 1. Januar 2013 geben. Dann wird auch der Beitragssatz der Pflegeversicherung um 0,1 Beitragssatzpunkte angehoben. Die Mehreinnahmen von rund 1,1 Milliarden Euro sollen die vorgesehenen Leistungsverbesserungen vollständig finanzieren.



PFLEGEBERATUNG – NEU IM NETZ

DER ONLINE-PFLEGEBERATER Mit diesem neuen Angebot wird der umfangreiche **DAK Gesundheitskompass** im Internet noch attraktiver. Per Mausklick lässt sich mit dem Online-Pflegeberater in Zukunft ganz individuell prüfen, ob die Anspruchsvoraussetzungen für Leistungen aus der Pflegekasse erfüllt sind und mit welcher Pflegestufe Sie gegebenenfalls rechnen können. Außerdem gibt es ganz konkrete Hilfeangebote für die häusliche Pflege. Zum Online-Pflegeberater gelangen Sie über **www.dak.de/dakgesundheitskompass**. Im April 2012 geht es los.

GRUNDVORAUSSETZUNGEN PRÜFEN Anspruch auf die Leistungen der Pflegeversicherung besteht unter anderem dann, wenn die Betroffenen eine bestimmte Vorversicherungszeit erfüllt haben und eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Beim neuen Online-Pflegeberater werden Ihnen hierzu einfache Fragen gestellt und Sie erfahren per Mausklick, ob diese Kriterien erfüllt sind.

UMFANG DER PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT In einem zweiten Fragekomplex geht es um Ihre ganz individuelle Pflegesituation: In welchem zeitlichen Umfang ist täglich Pflege erforderlich? Wie viel Hilfe benötigen Sie bei der Körperpflege, bei der Ernährung oder im Haushalt? Der Online-Pflegeberater präsentiert leicht zu bearbeitende Ankreuzseiten, sodass sich schnell klären lässt, ob entsprechend Ihren Angaben die Anspruchsvoraussetzungen für Leistungen der Pflegeversicherung erfüllt sind.

ANTRAGSFORMULARE Das Formular, das Sie für einen Leistungsantrag bei der Pflegekasse benutzen müssen, ist im Online-Pflegeberater schon für Sie hinterlegt. Einfach herunterladen, ausdrucken, ausfüllen und unterschrieben abschicken. Dann beauftragt die DAK-Gesundheit für Sie den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, der sich um alle weiteren Schritte kümmert.

PFLEGEDIENSTE VERGLEICHEN Die Angebote ambulanter und stationärer Pflegedienste unterscheiden sich erheblich in Preis, Leistung und Qualität. Der **DAK PflegeKompass** hilft Ihnen, einen guten Pflegedienst oder Heimplatz zu finden. Auch diese Suchmaschine ist im **DAK Gesundheitskompass** für Sie online.

www.dak.de/dakgesundheitskompass



Bose® Wave® Music System

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Die ideale
Geschenk-
IDEE!

Einfach anschließen und genießen. Beim Bose® Wave® Music System gibt es keine einzelnen Komponenten. Kein Kabelgewirr. Keine manuellen Einstellungen. Dank innovativer Bose Technologien füllt dieses kleine System Ihren Raum ganz einfach mit großem Klang.

Das Magazin tv14 meint: „... Im Hörtest liefert das WAVE eine erstklassige Vorstellung! Ob Rock, Pop oder Klassik – Stimmen und Instrumente klingen klar, die Bässe sind tief und unverzerrt (...) tv14-Fazit: Ganz klar die beste Mini-HiFi-Anlage der Welt. Ein unübertroffenes Klangereignis.“

Sie erleben eine Klangqualität, die Sie bisher nur von weitaus größeren, komplizierteren und teureren Stereoanlagen erwarten konnten.

Wie ist uns das gelungen? Der entscheidende Punkt ist die US-patentierete Waveguide Speaker Technology. Das Gehäuse des Systems ist nicht größer als ein aufgeschlagenes Buch und birgt eine Menge innovativer Technologien. Das Ergebnis: kristallklarer und beeindruckend realistischer CD- oder Radio-Klang über den gesamten Frequenzbereich von den kristallklaren Höhen über die klar definierten Mitten bis hinunter zu den tiefen, kraftvollen Bässen.



Genießen Sie Ihr Lieblingsprogramm auch in der Küche.

Der Raum füllt sich mit Klang... statt mit Kabeln. Mit dem Wave® Music System genießen Sie originalgetreuen Spitzenklang schon wenige Augenblicke nach dem Auspacken. „Kult von Bose: Klangwunder ohne Platzprobleme (...) Kaum zu glauben, aber das kleine Wave Music System klingt wirklich wie eine echte HiFi-Anlage. ...“, so urteilt das Magazin Guter Rat.

Sie müssen nur den Netzstecker anschließen, Ihre Lieblings-CD einlegen, die Starttaste auf der Fernbedienung drücken – und los geht's.

Unbegrenzte Möglichkeiten. Nutzen Sie Ihr „Klangwunder“ im Wohnzimmer, in der Küche, im Bad oder im Schlafzimmer – überall dort, wo Sie großen Klang genießen wollen. Das System bietet alles, was Sie brauchen: CD/MP3-CD-Player, UKW/MW-Tuner mit RDS und eine Uhr mit Weckfunktion. Alles wird mit einer bequemen, schekkartengroßen Fernbedienung gesteuert. Sie können auch einen Kopfhörer und weitere Klangquellen Ihrer Wahl wie z. B. Fernseher oder MP3-Player anschließen.

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

Genießen Sie die einzigartigen Vorteile in Ihrem Zuhause. Wir sind sicher, Sie werden Ihr Wave® Music System nicht mehr missen wollen. Andernfalls schicken Sie es uns einfach nach 14 Tagen zurück. Wir erstatten Ihnen umgehend den vollen Kaufpreis.

Das Wave® Music System ist in Graphitgrau, Weiß oder Titansilber nur direkt bei Bose erhältlich.

**Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen
oder GRATIS Katalog anfordern:**

(08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer **12AWDAK013**



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

GEGEN DEN TEUFEL ALKOHOL

„bunt statt blau“: Der Plakatwettbewerb der DAK-Gesundheit zieht Kreise.

Ein breites Netzwerk aus Politikern, Wissenschaftlern, Suchtexperten und Künstlern unterstützt den Kampf gegen das Komasaufen von Jugendlichen

Unter dem Motto „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ hat die DAK-Gesundheit in diesem Frühjahr erneut ihre bundesweite Kampagne gegen den anhaltend hohen Alkoholmissbrauch von Jugendlichen gestartet. Der Plakatwettbewerb für Schüler zwischen 12 und 17 Jahren findet zum dritten Mal statt und wird mittlerweile bundesweit von weit über 200 Kooperationspartnern unterstützt.

Netzwerk gegen das Komasaufen

Die Bundesdrogenbeauftragte Mechthild Dyckmans ist zum dritten Mal Schirmherrin und sitzt in der Bundesjury, die nach dem Einsendeschluss am 31. März aus 16 Landssiegern den diesjährigen Bundesgewinner auswählen wird. Winfried Kretschmann trommelt als Landesvater von Baden-Württemberg für „bunt statt blau“, und der Berliner Senat verschickt Briefe an alle Schulen im Landesprogramm „gute gesunde Schule“, damit sie den Wettbewerb nicht verpassen.

Bürgermeister gehen in die Schulen

Bundesweit sind 2012 insgesamt 11 000 Schulen angeschrieben und zur Teilnahme an „bunt statt blau“ eingeladen worden. „Es ist wichtig“, so die Bundesdrogenbeauftragte, „dass im Unterricht über den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol gesprochen wird.“ Der Plakatwettbewerb trägt das Thema Alkohol erfolgreich in die Schulen hinein. Das haben auch viele Landräte und Bürgermeister erkannt, die die teilnehmenden Schulen persönlich besuchen, um den Anti-Alkohol-Plakatwettbewerb zu eröffnen. Wie zum Beispiel Bürgermeister Arno Goßmann, dem es viel zu viel ist, wenn jährlich rund 90 volltrunkene Kinder und Jugendliche in die kommunalen Kliniken seiner Stadt Wiesbaden eingeliefert werden.

Erfolg bei Jugendlichen

Auch namhafte Künstler sind Teil der Anti-Alkohol-Kampagne: Die Musiker der erfolgreichen Band

„Luxuslärm“ beispielsweise sitzen mit in der Bundesjury und machen den Plakatwettbewerb für Schüler attraktiv: „Unser Engagement soll Jugendlichen zeigen, dass Alkoholkonsum nur bis zu einem gewissen Punkt cool ist. Wer sich darüber hinaus die Kante gibt, ist peinlich und gefährdet seine Gesundheit.“ Das ist eine Sprache, die junge Leute verstehen.

Plakate, die überzeugen

Die ausgezeichneten Schülerkunstwerke von „bunt statt blau“ werden nach den Preisverleihungen bundesweit genutzt. „Sie decken die dunklen Seiten beim Alkoholmissbrauch schonungslos auf und sind deshalb für Präventionskampagnen ideal“, erklärt Prof. Herbert Rebscher, Chef der DAK-Gesundheit. „Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte.“ So kommen die Plakate in eine beliebte Wanderausstellung der DAK-Gesundheit und in vielen Orten auf große Plakatwände.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... immer noch zu viele Kinder und Jugendliche zu viel Alkohol trinken und sich in einen bedrohlichen Rauschzustand versetzen?

... die Zahl der Klinikbehandlungen von Kindern und Jugendlichen nach Alkoholmissbrauch von 2000 bis 2010 um 173 Prozent gestiegen ist?

... im Jahr 2010 insgesamt knapp 26 000 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert wurden?

... Werbung den Alkoholkonsum von Jugendlichen steigert? Eine Studie der DAK-Gesundheit belegt: Je mehr Alkoholwerbung Jugendliche anschauen, desto positiver sind sie gegenüber Bier und Co eingestellt und desto mehr trinken sie auch.



Michelles Gewinnerbild von 2011 warnt in Boppard vor dem Komasaufen

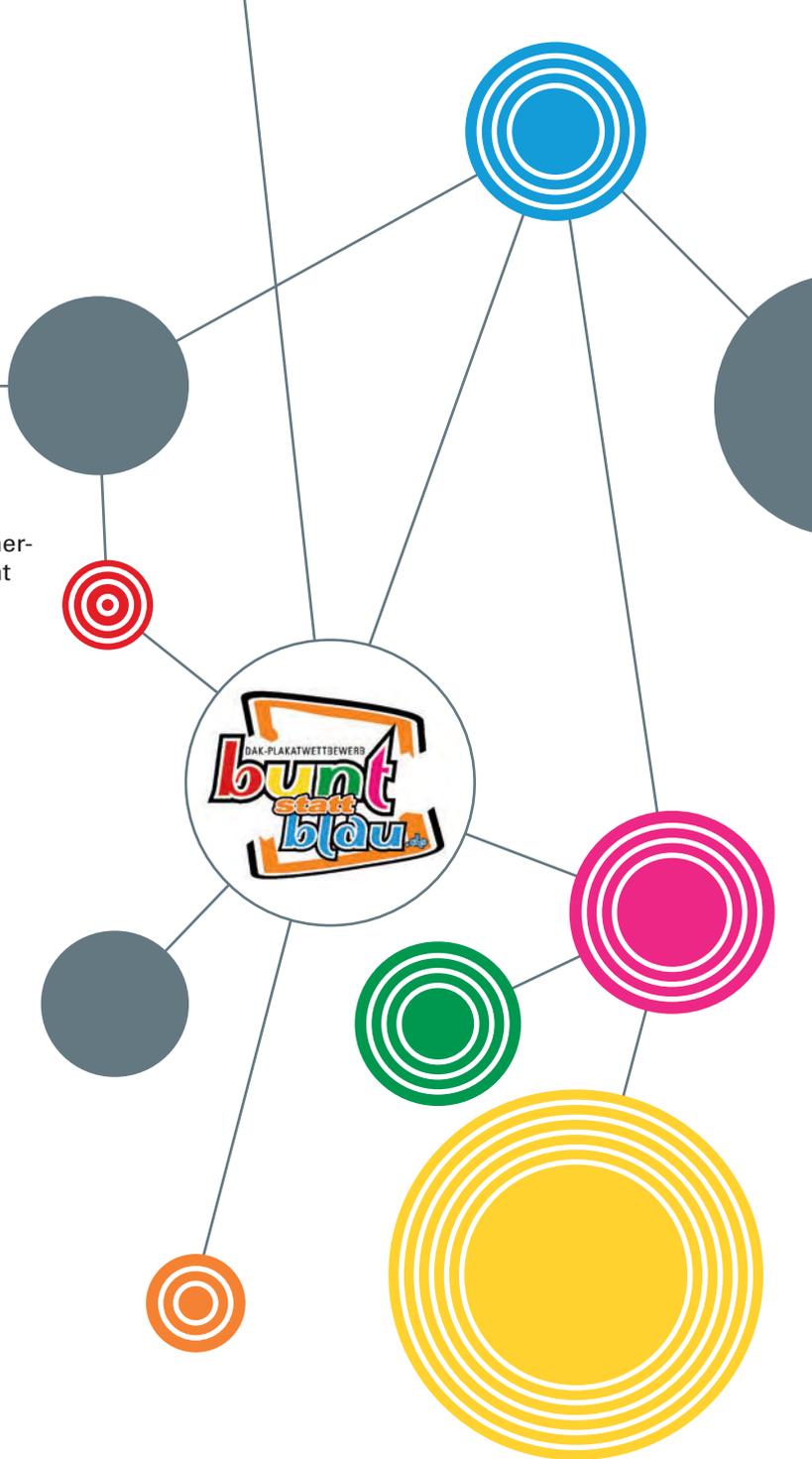
Die Rheinstadt Boppard – aus der 2011 die Landesiegerin für Rheinland-Pfalz, Michelle Belousov, stammt – hatte beispielsweise alle Ortseingänge mit ihrem Gewinnerbild im XXL-Format ausgestattet. Oder die Region Karlsruhe: Hier hingen im vergangenen Herbst 500 „bunt statt blau“-Plakate in öffentlichen Schaukästen. Der Chef einer Werbefirma hatte die Plakatflächen kostenlos zur Verfügung gestellt, weil er das Geier-Motiv des Bundessiegers Jean-Pascal Haas so überzeugend fand. Die Plakate machen auch die Aktion „bunt statt blau“ selbst immer bekannter. Sie wird im Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung erwähnt und zählt nach der Nominierung für den renommierten Politikaward 2011 zu den erfolgreichsten Kampagnen von öffentlichen Institutionen.

STARS IN DER BUNDESJURY

„Wir waren schockiert, wie viele Kinder und Jugendliche sich die Birne wegtrinken.“ Die Pop-Rocker der deutschen Band „Luxuslärm“ engagieren sich in der Bundesjury für die Kampagne der DAK-Gesundheit.



FOTOS: SUZANNE BREITACH, WIKIW BUNDESDROGENBEAUFTRAGTE.DE, DAK, STADTVERWALTUNG BOPPARD, STAATSMINISTERIUM



Aktiv im Netzwerk (v.li.): Die Bundesdrogenbeauftragte Mechthild Dyckmans, Bürgermeister Walter Bersch aus Boppard und Ministerpräsident Winfried Kretschmann

HEILUNG AUF DEN PUNKT GENAU

Das Gamma-Knife-Zentrum in Krefeld behandelt Tumore und Gefäßveränderungen mit schonender und sehr präziser Technik. Die DAK-Gesundheit ist eine von wenigen Krankenkassen, die ihren Kunden diese Innovation anbieten

Vielleicht verdankt Heinz-Peter Schmidt es seiner Augenärztin, dass er heute noch lebt. Vor etwa neun Jahren ließ der heute 66-Jährige sich die Augen untersuchen, weil er eine neue Brille brauchte. Seine Augenärztin erkannte, dass sein Gesichtsfeld eingeschränkt war, und riet ihm, sich sofort von einem Nervenfacharzt untersuchen zu lassen. Ein wertvoller Rat: Kurz danach stellte ein Neurologe fest, dass Schmidt einen Tumor an der Hirnanhangsdrüse hatte. Der Tumor im Gehirn wurde am Gamma-Knife-Zentrum in Krefeld mit einem sogenannten Gamma Knife bestrahlt, einem Gerät, das radioaktive Strahlung präzise in einen Tumor sendet. Der Tumor wurde abgetötet, neue Geschwülste traten auf, auch sie wurden mit dem Bestrahlungsgerät immer wieder erfolgreich unschädlich gemacht. Jetzt hat Heinz-Peter Schmidt eine neue Metastase an einem der unteren Halswirbel. Aber mit dem röhrenförmigen Gamma Knife können nur Wuche-

rungen im Kopf wirklich exakt behandelt werden – für den Rest des Körpers gab es diese Möglichkeit bislang nicht. Heinz-Peter Schmidt hat Glück: Seit einigen Monaten besitzt das Gamma-Knife-Zentrum ein weiteres Gerät, den modernsten stereotaktischen Linearbeschleuniger, den es derzeit in Deutschland gibt. Durch die Beweglichkeit seiner Strahlenquelle und die hochpräzise Steuerung der Patientenlagerung (Hexapod) kann der Linearbeschleuniger letztlich jedes Organ des Körpers behandeln. Auch die Wucherung an der Wirbelsäule von Heinz-Peter Schmidt bestrahlen die Ärzte jetzt damit. „Wenn es das nicht gäbe, müsste ich jetzt operiert werden und davor hätte ich Angst. Die Metastase liegt ja an einem Wirbelknochen und wenn dabei das Rückenmark beschädigt würde, könnte ich nach dem Eingriff gelähmt sein“, sagt Schmidt. „Ich bin froh, dass das Zentrum dieses Gerät jetzt hat.“

Hochenergetische Strahlung wird gebündelt

Das Gamma-Knife-Zentrum liegt auf dem Gelände der Helios Klinik in Krefeld, die Zimmer sind klar und modern gestaltet, helles Holz und geschwungene Arbeitsflächen geben den Behandlungsräumen eine beruhigende organische Note. Dr. Ansel van Oosterhout hat hier als Facharzt für Neurochirurgie täglich Kontakt mit Patienten und auch er ist froh, jetzt mehr Möglichkeiten zu haben, sie zu behandeln. „Die Behandlungsgrundlage mit beiden Geräten ist ähnlich: Durch Magnetresonanztomografie (MRT) messen wir das erkrankte Organ genau aus, und dann bündeln die Geräte radioaktive Strahlen in dem betroffenen Bereich, auf Bruchteile eines Millimeters genau, das benachbarte Gewebe wird geschont“, erklärt van Oosterhout. „Die Strahlung tötet die Tumorzellen, sie werden dann vom



Ein Patient wird zur Behandlung in ein Gamma-Knife-Gerät geschoben



Der Linearbeschleuniger – eines der innovativsten Geräte in der Strahlentherapie

Dr. Ansel van Oosterhout setzt Gamma Knife in der Tumorbehandlung ein



Körper abgebaut – wie viele andere Zellen, die im ganzen Körper jeden Tag absterben und durch neue ersetzt werden.“ Beide Geräte arbeiten mit sogenannten hochenergetischen Photonen, die sich aus mehreren Richtungen im angezielten Bereich kreuzen. Beim Gamma Knife stammen sie aus radioaktivem Kobalt, im Linearbeschleuniger werden sie hergestellt, indem elektronische Teilchen durch eine Röhre geschossen werden.

Tumore in Gehirn und Körper sind behandelbar

Diese radiochirurgische Behandlung ist eine großartige Alternative zu einem offenen chirurgischen Eingriff. Sie ist besonders wichtig, wenn eine Operation mit dem Skalpell zu große Risiken bergen würde. So lassen sich selbst Tumore an der Schädelbasis behandeln, die um empfindliche Gefäße und Nerven gewachsen sind. Wenn mehrere Tumore tief im Gehirn liegen, können die Ärzte sie in einer Sitzung gleichzeitig bestrahlen. Die Erfolgsquote ist hoch: Mehr als 90 Prozent der Bestrahlungen sind erfolgreich. Auf diese Weise beseitigen die Mediziner aber nicht nur Krebsgeschwüre, sondern auch krankhaft veränderte Gefäßknäuel im Gehirn – sie könnten platzen und zu lebensgefährlichen Blutungen im Gehirn führen. „Wenn wir diese

verformten Gefäßbündel bestrahlen, werden ihre Zellen beschädigt, wie unsere Haut nach einem Sonnenbrand“, erklärt Dr. van Oosterhout. „Danach vernarben die Gefäße, sie schrumpfen und sterben ab.“

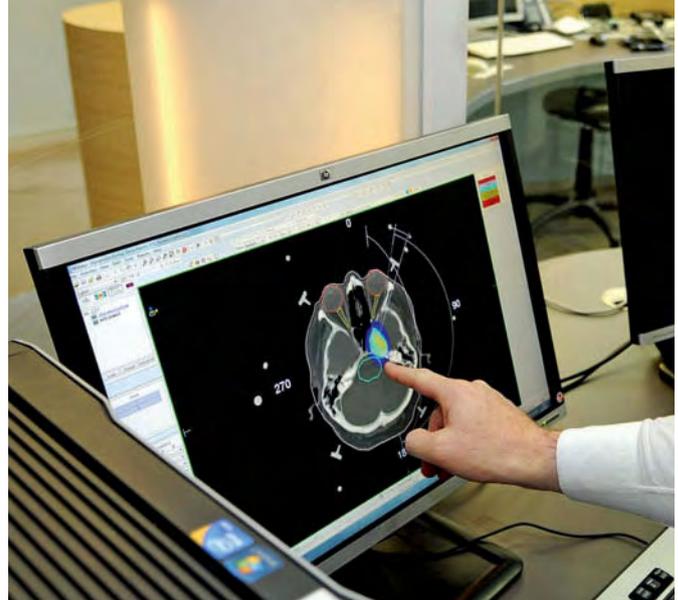
Freundliches Klima und kompetente Ärzte

Wichtig für die präzise Bestrahlung: Der Patient darf seine Haltung während der Behandlung nicht verändern. Bei Gewebeeränderungen im Kopf muss der Kopf in seiner Stellung befestigt werden, entweder mit einem Metallrahmen oder mit einer festen Maske aus Kunstharz, die nach einem Abdruck vom Gesicht des Patienten hergestellt wurde und mit Stoffbahnen, die aus der Maske führen, am Tisch befestigt wird. Martha Schuh ist 81 Jahre alt, bei ihr bestrahlen die Ärzte heute eine Metastase im hinteren Kopfbereich und einen Bereich an der Stirn, wo ihr vor drei Wochen ein Tumor entfernt wurde, es ist die erste von fünf Bestrahlungen. Still liegt sie auf dem Tisch, während der dicke Bestrahlungsarm des Linearbeschleunigers mit pfeifendem Geräusch um sie herumfährt. Rund 20 Minuten dauert die Behandlung, danach hat sie kaum ihren Pullover über den Kopf gezogen, als sie schon wieder mit der Arzthelferin scherzt. Ist es für sie nicht anstrengend, so lange »

still liegen zu müssen? „Ach, ich habe mir vorher die schlimmsten Dinge vorgestellt, aber das hier kann ich gut aushalten“, sagt Martha Schuh. „Die Ärzte haben mir ja genau erklärt, was sie machen und warum es so wichtig ist, dass ich still liege. Und von der Bestrahlung merke ich gar nichts.“ Dass sie die Behandlung so leicht nimmt, hat auch viel mit den Menschen im Gamma-Knife-Zentrum zu tun: „Noch nie hat ein Doktor so ausführlich und natürlich mit mir gesprochen wie die Ärzte hier“, freut sich Martha Schuh. „Diesen Leuten kann ich vertrauen, hier fühle ich mich richtig gut aufgehoben.“

Schonende ambulante Behandlung

Bei der Bestrahlung mit dem Linearbeschleuniger wird oft eine Serie von Behandlungen angesetzt, üblich ist eine Bestrahlung zwischen 15 und 60 Minuten über ein bis fünf Wochen. Beim Gamma Knife werden in der Regel keine Serien bestrahlt, hier dauert die gesamte Behandlung zwischen 20 Minuten und drei Stunden. Gerade in der schonenden ambulanten Behandlung liegt einer der großen Vorteile der Radiochirurgie. „Die Patienten bekommen keine Narkose und müssen nicht über Nacht im Krankenhaus bleiben“, erklärt Dr. van Oosterhout. „Uns ist wichtig, dass der Patient in seinem gewohnten Lebensrhythmus, in seiner Wohnung, bei seiner Familie und seinen Freunden bleiben kann. Er muss sich nach den Behandlungen ein bisschen erholen, aber viel weniger als bei einer Operation.“



Der Arzt sieht sich eine Aufnahme vom Gehirn an

Besondere Chancen für unsere Kunden

Nicht alle gesetzlich Versicherten können sich im Gamma-Knife-Zentrum behandeln lassen, denn nur wenige Krankenkassen haben wie die DAK-Gesundheit mit dem Zentrum einen speziellen Vertrag abgeschlossen. „Uns ist es wichtig, unseren Kunden neue Verfahren zugänglich zu machen, wenn sie ihnen so deutliche Vorteile bieten“, sagt Dieter Carius, Experte der DAK-Gesundheit für neue Behandlungsmethoden. „Wir unterstützen das Gamma-Knife-Zentrum seit fünf Jahren und haben von den Patienten viele positive Rückmeldungen bekommen. Da ist es für uns klar, dass wir als innovativer Krankenversicherer auch die weitere Entwicklung des Gamma-Knife-Zentrums begleiten werden.“



Eine Krankenschwester überwacht die Behandlung, die gerade in einem Gamma-Knife-Gerät erfolgt

SO NEHMEN SIE TEIL

Die Kosten (ausgenommen Fahrt- und Übernachtungskosten) werden mit der DAK-Gesundheit direkt abgerechnet. Für die Teilnahme an unserem Angebot ist kein Antrag erforderlich.

Bitte wenden Sie sich direkt an:
Gemeinschaftspraxis für
Neurochirurgie und Strahlentherapie,
Seyffardtstraße 27,
47805 Krefeld
Telefon: 02151 825600*
mail@gamma-knife.de
www.gamma-knife.de



*ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunk anbieterabhängig

ACHTUNG, IGeL!



Ob Bachblüten-Therapie oder Ultraschall – der Markt der Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) ist in den letzten Jahren geradezu explodiert. Doch was macht Sinn, was ist überflüssig? Ein neues Internetportal gibt Patienten Hilfestellung

Mit den Worten „Ich habe hier was für Sie – besser als das, was Ihre Krankenkasse übernimmt“, beginnen unzählige Gespräche in deutschen Arztpraxen. Nach aktuellen Umfrageergebnissen geben gesetzlich Versicherte derzeit jährlich 1,5 Milliarden Euro für Individuelle Gesundheitsleistungen aus. Aber – was soll, was kann der Patient tun, wenn er eine „IGeL“ angeboten bekommt? Natürlich will er dem Arzt als Fachmann vertrauen, aber geht es für diesen nicht auch um ein lukratives Zusatzgeschäft? Bisher gab es kaum Möglichkeiten, sich wissenschaftlich fundiert zu informieren.

Neues Portal informiert umfassend

Bei der Entscheidung, ob sie eine angebotene Leistung in Anspruch nehmen und damit einen privatrechtlichen Vertrag mit dem Arzt eingehen, fühlen sich viele Patientinnen und Patienten allein gelassen. Jetzt können sich Versicherte über Nutzen und Sinn von Individuellen Gesundheitsleistungen auf einem neuen Internetportal informieren. Unter www.igel-monitor.de erhalten sie wissenschaftlich fundierte Bewertungen zu wichtigen Selbstzahlerleistungen. Entwickelt wurde die nichtkommerzielle Internetplattform vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung (MDS).

Entscheidungshilfe für die Extraleistung

Ein Team aus Ärzten und Wissenschaftlern des MDS hat zunächst 24 der populärsten IGeL geprüft und bewertet. Dazu wurden wissenschaftliche Studien und die Leitlinien der ärztlichen Fachgesellschaften herangezogen. Die Experten unterteilten die Angebote in fünf Kategorien, die für den Patienten leicht nachvollziehbar sind. In sieben Fällen kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass die Leistung „tendenziell negativ“ zu bewerten war. Vier Mal wog der Schaden sogar schwerer als der Nutzen. Lediglich zwei IGeL erhielten den Stempel „tendenziell positiv“. Fazit: Bei einigen Leistungen ist Vorsicht geboten!

Sinnvoll oder lukrativ?

Die neue Plattform will helfen, das Wissen der Patienten zu vergrößern und sie so vor Maßnahmen zu schützen, die nicht nachgewiesenermaßen mehr Vorteile als Nachteile haben. Die MDS-Experten gehen davon aus, dass jeder Eingriff in den Körper Schaden anrichten kann, der nur durch den Nachweis eines klaren Nutzens zu rechtfertigen ist. Bei gesunden Menschen ist dieser Beleg besonders hoch anzusetzen. Wo dies nicht der Fall war, ist das Urteil über eine Leistung tendenziell negativ ausgefallen.



Dr. Susanne Bleich, Ärztin und Expertin für ärztliche Leistungen bei der DAK-Gesundheit, erläutert uns den neuen IGeL-Monitor. Hier ihre Tipps für die Patienten

UND SO GEHT'S

- **IGeL A-Z** informiert kompakt oder ausführlich über einzelne Angebote und beantwortet Fragen wie: Ist die IGeL nützlich? Kann sie schaden? Wie wird sie bewertet?
- Im **IGeL-Markt** spielen Ärzte, Versicherte und andere Gruppen wichtige Rollen. Hier erfahren Sie, welche Interessen sie verfolgen und wie sie diese durchsetzen.
- In **IGeL-Praxis** lesen Sie, wie IGeL beworben werden und wie Sie sich in der Arztpraxis verhalten können.
- **Kurz & bündig** gibt die wichtigsten Antworten in kompakter Form, um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern.
- **Zusatzinfos:** Erfahren Sie, welche Leistung Ihre Kasse übernimmt, für die der Arzt eine IGeL anbietet. Mehr dazu ausführlich unter **IGeL A-Z ausführlich!**



LEISTUNGSSTARK OHNE ZUSATZBEITRAG

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat auf seiner Sitzung am 26. Januar 2012 einen Haushalt verabschiedet, der ab April 2012 keinen Zusatzbeitrag mehr vorsieht

Sie haben gute Nachrichten: Der Zusatzbeitrag ist weg!

Bender: Ja, wir mussten so schnell wie möglich vom Zusatzbeitrag wegkommen. In der heutigen Zeit sind für einige 8 Euro monatlich viel Geld. Wenn beispielsweise bei einem Paar die Ehefrau nur eine kleine Rente bezieht und davon auch noch einen eigenen Zusatzbeitrag zahlen muss, dann ist das mehr als ärgerlich.

Zöller: Der Wegfall des Zusatzbeitrages ist eine Investition in die Zukunft der DAK-Gesundheit, denn er stärkt ihre Wettbewerbsfähigkeit. Bei der Vereinigung der DAK mit der BKK Gesundheit und der BKK Axel Springer war klar, wenn wir es schaffen, einen Haushalt ohne Zusatzbeitrag aufzustellen, dann macht die Fusion erst recht Sinn.

Welche Rahmenbedingungen beeinflussen den Haushalt 2012 so positiv?

Zöller: Es gibt einen ganzen Strauß an Bedingungen. Beispielsweise ist der Gesundheitsfonds, aus dem die gesetzlichen Kassen ihre Mittel beziehen, durch die wirtschaftliche Entwicklung finanziell besser ausgestattet, als ursprünglich erwartet. Auch gab es eine Entspannung bei den Leistungsausgaben.

Bender: Die Fusion unserer Kassen ist ebenfalls zu nennen, denn sie beschert uns Synergieeffekte. Und entscheidend sind die Reorganisationsprozesse, die vor der Fusion abgelaufen sind. So hat die DAK in den zurückliegenden Jahren schlankere Strukturen geschaffen, die sich jetzt auszahlen. Als Selbstverwalter haben wir diese Prozesse

engagiert begleitet – da möchte ich ausdrücklich Hans-Peter Stute nennen, der in den wichtigen Phasen mit mir gemeinsam an der Spitze des DAK-Verwaltungsrates stand.

Sehen Sie im Haushalt für 2012 auch Risiken?

Zöller: Wir haben uns die Haushaltsplanung im Detail angeschaut, sie ist sehr solide. Aber mögliche Risiken können auf Ebene der Politik oder der Wirtschaft immer entstehen. Die Entwicklung der wirtschaftlichen Situation beispielsweise ist für uns nicht planbar.

Bender: Ich bin fest davon überzeugt, dass wir auch in den nächsten Jahren ohne Zusatzbeitrag auskommen werden. Wir kalkulieren für 2012 mit einem Einnahmeüberschuss von 82,5 Millionen



Euro und werden zum Jahresende unsere Rücklagen vollständig auf die satzungsgemäße Höhe auffüllen können. Für das Jahr der Bundestagswahl 2013 habe ich keine Bedenken, denn die Politik wird den Gesundheitsfonds mit Sicherheit so ausstatten, dass Zusatzbeiträge entbehrlich sein werden.

Wie bewerten Sie das neue Geschäftsmodell der DAK-Gesundheit?

Bender: Wir heben uns damit ganz klar von anderen Kassen ab: Wir bieten einerseits eine flächendeckende Betreuung in 850 Servicezentren und andererseits eine aktive Betriebsarbeit, die unsere Fusionspartner eingebracht haben. Die DAK-Gesundheit ist so in jeder Hinsicht nah bei den Menschen und das ist entscheidend für den Erfolg.

Zöller: Wir sind damit auch besser als jede private Krankenversicherung, die niemals ein Unternehmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung beraten würde.

Bei den Privaten steigen derzeit kräftig die Beiträge. Haben Sie Mitleid?

Bender: Für einen privat Versicherten kann es nichts Neues sein, dass er im Alter mit steigenden Beiträgen rechnen muss. Es war auch politischer Wille, den Zugang zur privaten Krankenversicherung zu erleichtern. Wir haben als Vertreter der gesetzlichen Krankenversicherung immer davor gewarnt, denn der Weg zurück ist den allermeisten Menschen versperrt.

Zöller: Mitleid wäre total falsch! Jeder trägt selbst Verantwortung, wofür er sich entscheidet. Wer in jungen Jahren zur PKV wechselt und dort nur geringe Beiträge zahlt, der muss eben Rücklagen bilden.

Herr Zöller, Sie sind als Vertreter der Arbeitgeber im Verwaltungsrat. Das ist neu!

Zöller: Ja, ich komme von der Rewe-Gruppe, in der über 60 000 Menschen bei der DAK-Gesundheit versichert sind. Als Arbeitgeber haben wir ein großes Interesse daran, dass die Beschäftigten gesund und produktiv sind. Deshalb brauchen wir eine betriebliche Gesundheitsförderung mit Unterstützung der DAK-Gesundheit. Nur so ist die Produktivität auch im demographischen Wandel aufrechtzuerhalten.

Bender: Den zwei Arbeitgebervertretern in unserem Gremium stehen 28 Versichertenvertreter gegenüber. Wir werden gemeinsam dafür sorgen, dass die DAK-Gesundheit allen ihren Versicherten ausgezeichneten Schutz bietet, auch den Rentnern.



Hans Bender (li.), Vorsitzender, und **Horst Zöller**, stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates der DAK-Gesundheit, im Gespräch mit **fit!**

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 Interessen- vertretung in „Deutsche Angestellten-Kranken- kasse (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 Arbeitnehmer- organisationen 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@dak.de

Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:
**c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996**

Gut für
dich!

HERZGESUND LEBEN

Es ist im Grunde ganz einfach: Was Körper und Geist insgesamt guttut,
das fördert auch die Herzgesundheit. Die DAK-Gesundheit unterstützt
Ihren Weg zu einem herzgesunden Leben

**Wir haben vieles
in der Hand:**
Machen wir einfach
das Beste daraus

Rauchfrei leben, sich viel bewegen, Stress abbauen, soziale Kontakte pflegen – all das gehört zu einem ausgefüllten Leben dazu und stärkt das Herz.

Leben ohne Qualm

In Deutschland leben immer mehr Nichtraucher. Unter den älteren Menschen gibt es prozentual besonders wenig Raucher. Viele Frauen, die jetzt über 70 sind, haben nie mit dem Rauchen angefangen. In ihrer Generation waren rauchende Frauen weit weniger akzeptiert. Und viele Männer über 70 haben im Lauf ihres Lebens einfach aufgehört – und dadurch ihre Lebenserwartung ganz deutlich erhöht.

Leben ohne Qualm ist ein Gewinn, denn Rauchen schädigt massiv das Herz-Kreislauf-System. Schon eine Zigarette führt über eine Gefäßverengung zur Erhöhung des Blutdrucks. Und mit den Jahren kann es bei Rauchern zu lebensgefährlichen Ablagerungen in den Gefäßen kommen, die den Blutfluss immer stärker einschränken.

Rauchstopp-Programm

Dem Rauchen abzuschwören ist für viele eine harte Herausforderung. Damit aus Ihrem Rauchstopp eine Erfolgsgeschichte wird, hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung in Kiel ein



Gut fürs Herz: ein flotter Spaziergang am Nachmittag

kostenfreies Rauchstopp-Programm entwickelt. Es begleitet Sie schrittweise auf dem Weg in ein Leben ohne Qualm. Im Internet unter www.dak-rauchstopp.de können Sie sofort beginnen.

Bewegen mit Lust

Jeder Schritt zählt. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den Blutdruck, beschleunigt den Stoffwechsel, baut Stresshormone ab und schützt die Blutgefäße vor Fett- und Kalkablagerungen. Dabei ist es egal, ob Sie einen strammen Spaziergang machen oder im Schwimmbad regelmäßig Ihre Bahnen ziehen. Hauptsache ist, Sie bewegen sich mehr. Auch Bewegung im Alltag zählt. Wer öfter mal sein Auto stehen lässt und auf Rolltreppen und Aufzüge verzichtet, kann sicher sein, dass es ihm sein Herz dankt. Jeden Tag 30 Minuten körperliche Aktivität reichen schon,

um das Herzinfarkttrisiko deutlich zu senken. Optimal ist ein zusätzlicher Energieverbrauch durch Bewegung von 1000 bis 2000 Kilokalorien pro Woche.

Neue Patientenkurse

Gerade Herz- und Zuckerkrankte können gesundheitlich enorm profitieren. Die DAK-Gesundheit bietet deshalb im Rahmen ihrer Gesundheitsprogramme „Diabetes mellitus Typ 2“ und „Koronare Herzkrankheit“ Bewegungskurse an, in denen Patienten gemeinsam trainieren. Die Kurse gibt es bundesweit an vielen Orten. Weitere Infos finden Sie unter www.dak.de/bwpa – oder Sie erfragen unter **040 7344444** telefonisch bei **DAKdirekt**, wo der nächste Kursus stattfindet.

Genießen ohne Reue

Frisches Obst, gedünstetes Gemüse, dazu ein Vollkornbaguette und etwas Seefisch – richtig lecker und gut fürs Herz! Forscher haben nachgewiesen, wie gesund die sogenannte Mittelmeerküche ist. Eigentlich sind die Zutaten nichts Besonderes: reichlich Gemüse, pflanzliche Lebensmittel, Kräuter, Oliven- oder Rapsöl und magere Eiweißprodukte. Aber damit kann es gelingen, den Blutdruck zu senken, die Blutfette und den Blutzucker positiv zu beeinflussen und die gefährlichen Speckpolster am Bauch abzuschmelzen. »



Heute
Salattag

Bewusster essen mit Salat und viel Gemüse



Viel Wasser trinken

Apropos Bauchspeck: Das Fettgewebe im Bauch ist sehr aktiv und produziert Stoffe, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus erhöhen (siehe Interview rechts). Sie können dem Bauchspeck zu Leibe rücken, indem Sie durch Bewegung mehr Kalorien verbrauchen und bewusster essen und trinken.

Hilfreiches Online-Programm

Wichtig ist, ein verbessertes Ess- und Trinkverhalten zu lernen. Die DAK-Gesundheit bietet im Internet ein Programm an, mit dem sich bewussteres Essen über 14 Wochen lang trainieren lässt.

Mit „EAT-Mail“ gelingt es, das eigene Essverhalten aus verschiedenen Blickwinkeln heraus besser wahrzunehmen und zum Positiven zu verändern. Selbstverständlich übernimmt die DAK-Gesundheit für ihre Kunden die Kosten. Mehr Informationen finden Sie unter www.dak.de/coaching im Netz.

Alltag mit weniger Stress

Stress lässt sich nicht komplett aus unserem Leben verbannen. Viele Menschen wissen spontan, wobei sie

sich entspannen können: Spazierengehen, ein heißes Bad nehmen, Lesen, Musik hören oder im Garten arbeiten. Jeder Siebte sucht Ausgleich in speziellen Entspannungsmethoden – oft sehr erfolgreich, denn autogenes Training, Yoga oder Achtsamkeitsübungen können den Vagusnerv stimulieren, der dafür sorgt, dass Blutdruck und Herzfrequenz sinken.

Manchmal helfen aber auch schon kleine Dinge: kurz innehalten, aus dem Fenster schauen und für einen Moment träumen. In heiklen Situationen ist es oft hilfreich, sich auf die Atmung zu konzentrieren, sich ein entspannendes Bild vor das innere Auge zu rufen oder frische Luft zu schnappen.

Wichtig ist, auf die Signale des Körpers und der Seele zu reagieren und in belastenden Lebenssituationen nicht einfach weiter im Hamster rad zu strampeln. Denn dauerhafter Stress kann das Herz krank machen. Auch Depressionen, Angst, familiäre und berufliche Belastungen setzen den Körper unter chronischen Stress und erhöhen dadurch das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken und einen Herzinfarkt zu erleiden.

Unterstützung per E-Mail

Im Alltag fällt es oft schwer, das richtige Maß zwischen An- und Entspannung zu finden. Das Online-Programm „Smarter Leben“ der DAK-Gesundheit hilft dabei, die Balance wiederherzustellen. Wer mitmacht, bekommt über sechs Wochen per E-Mail praktische Anregungen, die den Alltag leichter machen und helfen, wichtige Veränderungen in Angriff zu nehmen. Das Programm ist exklusiv für Kunden der DAK-Gesundheit. Einen ersten Eindruck bekommen Sie über www.dak.de/coaching im Netz.

Regelmäßig zur Vorsorge

Noch ein Tipp: Nutzen Sie die Chancen der modernen Medizin, gehen Sie zur Vorsorge. Beim Check-up 35 beispielsweise liegt der Schwerpunkt auf der Früherkennung von Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie dem Diabetes mellitus. Ein erhöhter Blutzuckerwert beispielsweise würde hier auffallen, und Sie könnten gegensteuern. Alle zwei Jahre bietet die DAK-Gesundheit den Check-up 35 kostenlos an.

WO DIE GEFAHREN LAUERN

Etwa jeder vierte Deutsche leidet am metabolischen Syndrom. Warum es sich dabei um einen wesentlichen Risikofaktor fürs Herz handelt und was zu tun ist



Dr. York-Räto Huchtemann,
Internist und Kardiologe in
Hamburg, im *fit!*-Interview

Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen – alles zusammen ergibt ein „tödliches Quartett“, das metabolische Syndrom. Was ist daran so gefährlich?

Dieses Syndrom ist ein wesentlicher Risikofaktor für eine koronare Herzkrankheit und den Herzinfarkt. Aber ganz allgemein leiden die Blutgefäße dabei unter einer starken Verkalkung, sodass auch andere Gefäßerkrankungen entstehen können, etwa ein Schlaganfall, Nierenerkrankungen und Durchblutungsstörungen in den Beinen.

Warum ist der Speck am Bauch so bedenklich?

Die Fettzellen im Bauchraum sind besonders aktiv. Sie produzieren unentwegt Fettsäuren und Botenstoffe. Langfristig werden dadurch die Körperzellen unempfindlich

gegenüber dem Hormon Insulin. Der Zuckerstoffwechsel gerät aus dem Lot und es kann sich Diabetes mellitus entwickeln. Bestimmte Botenstoffe fördern zudem chronische Entzündungen und stören den Fettstoffwechsel. Das beschleunigt die Arterienverkalkung und erhöht den Blutdruck.

Dann ist weniger das Körpergewicht als mehr der Taillenumfang entscheidend.

Ja, denn der sogenannte Body-Mass-Index sagt nichts über die Verteilung des Fettgewebes aus. Deshalb hat sich durchgesetzt, den Taillenumfang zu messen. Bei Männern sollte er nicht größer als 94 Zentimeter sein, bei Frauen nicht größer als 80 Zentimeter.

Gesünder essen, mehr bewegen – was motiviert die Betroffenen ihre Lebensgewohnheiten zu ändern?

Die meisten Patienten wollen keine Medikamente nehmen oder diese möglichst irgendwann wieder absetzen können. Das ist der größte Ansporn.

Wie fängt man am besten an mit dem „neuen“ Leben?

Schrittweise und mit realistischen Zielen. In meiner Praxis notieren die Patienten zunächst eine Woche lang, was sie essen und wie sie sich bewegen. Dann schauen wir gemeinsam, was zu ändern ist – das ist sehr individuell. Wir stecken

kleine Ziele und treffen uns etwa sechs Wochen später wieder, schauen, was daraus geworden ist und verabreden die nächste Etappe.

Wie gelingt der Einstieg in eine gesündere Ernährung?

Das wichtigste ist, selbst zu kochen. Wenigstens einmal in der Woche. Daraus kann man ein Ritual machen: Man verabredet mit der Familie oder Freunden einen bestimmten Tag und kocht und isst dann gemütlich zusammen. Daran erfreut sich auch die Seele.

Und welcher Sport ist gut?

Es ist eigentlich egal, welchen Sport die Patienten treiben, Hauptsache ist, sie bewegen sich mehr. Leichter ist es für viele Menschen in einer Sportgruppe, wo man sich gegenseitig motiviert. Wichtig ist aber auch die Bewegung im Alltag, wie Treppensteigen oder beim Spaziergang einen Zahn zuzulegen.

Welche Rolle spielt die Psyche beim metabolischen Syndrom?

Eine große Rolle. Menschen mit Depressionen oder in einer schwierigen Lebenssituation, zum Beispiel Jobverlust, nehmen schnell einmal 10 Kilogramm zu. Auch Psychopharmaka heizen die Gewichtszunahme an. Mit dem Übergewicht steigt das Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln. Umgekehrt erkranken viele Patienten mit einem metabolischen Syndrom später an Depressionen. »

NOTFALL AN DER PUMPE

Beim Spaziergang oder Familienfest – ein Herzinfarkt trifft viele Menschen völlig unerwartet. Dabei zählt jede Minute. Ob ein Herzinfarkt zu Folgeschäden führt, entscheidet sich oft in der ersten Stunde nach Beginn der Beschwerden. Wird das verstopfte Herzgefäß innerhalb dieser „goldenen Stunde“ wieder eröffnet, stehen die Chancen auf ein folgenloses Überleben gut. Leider kommt nur jeder Zehnte

innerhalb dieser Zeit ins Krankenhaus. Vor allem ältere Menschen und Frauen zögern zu lange mit dem Notruf. Auch am Wochenende oder an Feiertagen wollen viele Infarktopfer nicht „stören“.

Schnelle Hilfe rettet Leben

„Alarmsignale sollten immer ernstgenommen werden“, erklärt Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. Lieber einmal

unnötig als zu spät den Notarzt rufen. Stechende oder brennende Brustschmerzen sind ein deutlicher Hinweis auf einen Herzinfarkt. Oft strahlen die Schmerzen aus, in die Arme, den Oberbauch, die Schulterblätter, den Rücken oder in den Hals und den Kiefer. Dazu kommt meistens ein starkes Enge- und Druckgefühl im Brustkorb mit Luftnot. Die Betroffenen werden blass und fühlen sich schwach. Wichtig

HERZPROBLEME

KORONARE HERZKRANKHEIT

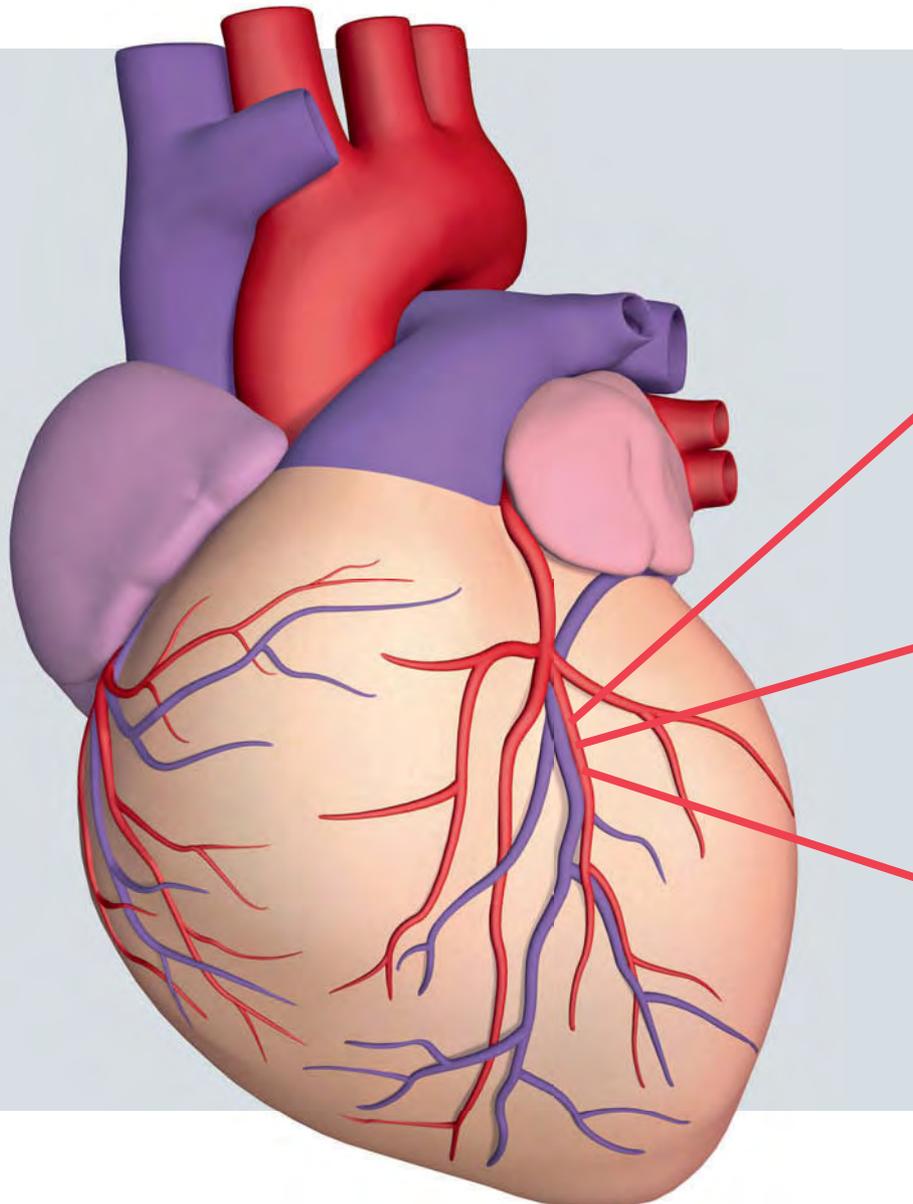
Bei Durchblutungsstörungen aufgrund verengter Herzkranzgefäße sprechen Mediziner von einer koronaren Herzkrankheit. Sie entwickelt sich ganz leise, denn Beschwerden treten erst dann auf, wenn bereits 70 Prozent des Innenraums eines Herzgefäßes verstopft sind. Typisch sind plötzliche Schmerzen in der Brust bei körperlichen Anstrengungen, in der Fachsprache Angina pectoris genannt.

HERZINFARKT

Wenn sich über Jahre hinweg die Herzkranzgefäße immer weiter verengen, steigt das Infarktrisiko. Dabei verstopft ein Herzgefäß vollends und das von ihm abhängige Herzmuskelgewebe wird nicht mehr durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Es stellt seine Funktion ein und stirbt ab.

GESTÖRTER HERZRHYTHMUS

Je nachdem, wo der Infarkt auftritt, kann dadurch die Pumpfunktion des Herzens versagen oder die „Herzelektrik“ gerät aus dem Takt. Dabei können lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen entstehen.



ist, schnell zu handeln: Sofort die Notfallnummer 112 wählen und deutlich die Symptome schildern. Ist der Betroffene nicht bewusstlos, den Oberkörper hoch lagern, die Kleidung lockern und für frische Luft sorgen. Aufregung möglichst vermeiden. Ideal ist, wenn aktuelle Arztbriefe und Medikamentenverordnungen bereitliegen. Nicht im Auto ins Krankenhaus fahren, sondern den Rettungsdienst abwarten.

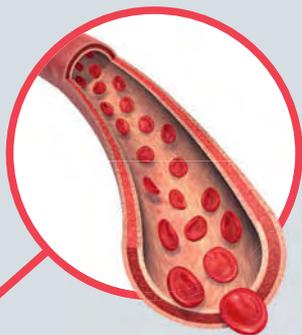
112
wählen!

DAK-EXPERTEN-TIPP



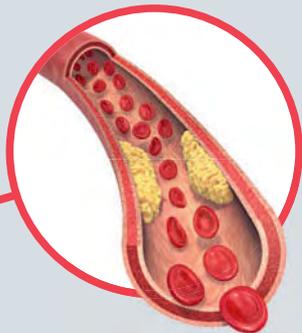
Dr. med. Susanne Bleich, Ärztin in der Zentrale der DAK-Gesundheit

Verlieren Sie keine Zeit, wenn Verdacht auf einen Herzinfarkt besteht! Bei typischen Anzeichen wie einem beklemmenden Engegefühl und brennendem oder stechendem Schmerz im Brustbereich nicht den Hausarzt anrufen, sondern besser sofort die 112 wählen.



GESUNDE ARTERIE

Die Innenwand der Herzarterie ist frei von Ablagerungen und ganz elastisch. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut kann mit jedem Herzschlag ungehindert in alle Bereiche des Körpers fließen.



VERENGTE ARTERIE

An der Wand der Herzkranzgefäße haben sich über Jahre hinweg Kalk, Fett und Eiweißbestandteile abgelagert. Die Innenhaut wird dadurch immer dicker und der Gefäßdurchmesser immer kleiner.



ALARMSTUFE ROT

Die Gefäßinnenhaut über den Ablagerungen kann jederzeit leicht einreißen. Sofort lagern sich Blutplättchen an und es kann sich ein Blutgerinnsel bilden, das die Herzarterie vollends verstopft.

UNSER SERVICE

DAK-GESUNDHEITSPROGRAMM KHK

Viele der Risikofaktoren, die zu einer koronaren Herzkrankheit (KHK) führen, wie zum Beispiel das Rauchen, eine ungesunde Ernährung, Diabetes mellitus und Bewegungsmangel, können Patienten selbst beeinflussen. Je früher sich Betroffene mit ihrer Erkrankung und den Risikofaktoren vertraut machen, desto mehr können sie für ihre Gesundheit tun! Das **DAK-Gesundheitsprogramm KHK** unterstützt sie dabei.

Die medizinische Behandlung durch Ärzte, Fachärzte, Krankenhäuser und andere Leistungserbringer sowie die Angebote der DAK-Gesundheit werden exakt aufeinander abgestimmt. Wer mitmacht erhält eine intensive Betreuung auf Basis des gesicherten Standes des medizinischen Wissens mit individuellen und praktischen Angeboten für den Alltag. Die Teilnehmer erhalten fundierte Informationen und Hilfen zum besseren Umgang mit der Krankheit. Mehr dazu unter www.dak.de/dmp im Internet. Stichwort „KHK“.

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit, zu Medikamenten oder auch Therapien? Dann rufen Sie unser medizinisches Informationstelefon an:

Die Medizinexperten erreichen Sie
über DAKGesundheit **direkt**
0180 1 325326*



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

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 computer-gesteuerte 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



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

Belastbar bis ca. 150 kg

UVP € 299,-

Best.-Nr. DW 10828 **nur € 199,-**

4 TopPedo Elektro-Tiefeinsteiger Rad

Legen Sie auf unserem neuen, modernen 26 Zoll Elektrorad auch längere oder steile Strecken problemlos zurück. Fahren Sie wie auf einem normalen Fahrrad. Und wenn die Beine müde werden, schalten Sie die umweltfreundliche Tretunterstützung ganz bequem am Lenker hinzu. Sobald Sie dann in die Pedalen treten, unterstützt Sie der Motor auf Wunsch mit bis zu 50% Kraftzugabe

- Bis zu 50% Tretunterstützung wählbar bis 25 km/h
- Akku-Ladestandsanzeige am Lenker und am Akku
- Felgenbremse vorne, **Rücktrittbremse** hinten
- Reichweite: ca. 35 bis 40 km
- Max. Benutzergewicht: 25 kg
- Gewicht: ca. 25 kg
- Maße: ca. L 192 x B 65 x H 125 cm

Eine **gratis** beiliegende Gepäckträger-Tasche verdeckt den Akku perfekt (ohne Abb.)

Radgröße 26 Zoll

Schwarz Best.-Nr. DW 70750
Silber Best.-Nr. DW 70800

€ 999,- Bisher ~~1299,-~~ = 300 € gespart!

Kein Kfz-Schild & keine Versicherung nötig!

Als normales Fahrrad oder mit umweltfreundlicher Motor-Tretunterstützung nutzbar.

Testen Sie 2 Wochen unverbindlich!



Auch in silber erhältlich!

SHIMANO Wartungsarme 7-Gang-Shimano-Nabenschaltung 250 Watt Nabenmotor – fast unsichtbar, fast unhörbar

Leichter Alu-Rahmen

Motor-Regler und Ladestandsanzeige

Dynamo-beleuchtung mit Standlicht

Federgabel

2 Heimtrainer X-Bike

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

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm
- Computer mit Anzeige von: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls
- Schwungmasse: 3,5 kg
- Handpulsmessung
- Belastbar bis 100 kg
- Transportrollen

TOP! Angebot

Passt geklappt in die kleinste Ecke!



Gewicht: ca. 18 kg
Maße: ca. L 87 x B 41 x H 115 cm, geklappt: ca. L 37 x B 41 x H 139 cm

Best.-Nr. DW 10631 **nur € 119,-**

5 Profi-Crosstrainer »Fun«

Das 3-in-1 Fitnessgerät: Kombinierte Bewegungsabläufe von Laufband, Heimtrainer und Stepper sorgen für einen optimalen Trainings-Mix und für ein geräuschloses und gelenkarmes Muskel- & Herzkreislauftraining.

- Riemen-Bremssystem
- Ca. 5 kg Schwungmasse
- Integrierte Handpulsmessung
- Stufenlose Widerstandseinstellung
- Große, rutschsichere Trittlflächen
- Wahlweise Vor- oder Rückwärtslauf

5-Fenster-Computer mit Anzeige von Entfernung, Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit, Puls und Zeit.

Maße aufgebaut: L 85 x B 52 x H 160 cm

Belastbar bis ca. 110 kg
Gewicht: ca. 27 kg



Best.-Nr. DW 10608 **€ 129,95**

7 NEU: Maniküre- & Pediküre-Set

Ein Gerät mit luxuriösem Bedienkomfort. Schöne Hände und Füße, mit dem Maniküre- & Pediküre-Set.

- 7 hochwertigen Aufsätze
- Netzbetrieb
- Inkl. Aufbewahrungstasche
- Drehzahl ~ 3.800 - 4.600 U/min

Best.-Nr. DW 31115 **nur € 39,95**



8 Schurwoll-Sesselschoner

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.

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



WOOLMARK



Made in Germany



Best.-Nr. DW 21485 **nur € 29,95**

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.

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

Best.-Nr. DW 10803 **nur € 45,-**



mit praktischem Tragegriff

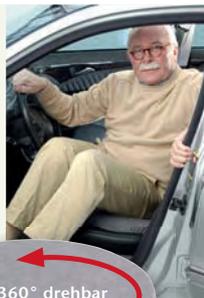
6 Drehkissen

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. DW 90508

nur € 19,95



Um 360° drehbar

9 NEU: Hörverstärker 2er-Set Top Sound

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

Dieser Hörverstärker garantiert Ihnen außergewöhnliches Hörvergnügen. Er verstärkt Geräusche und Stimmen auf eine Distanz von bis zu 10 m.

- Inkl. Batterien

UVP € 39,95

Best.-Nr. DW 31139

nur € 24,95



2er Set

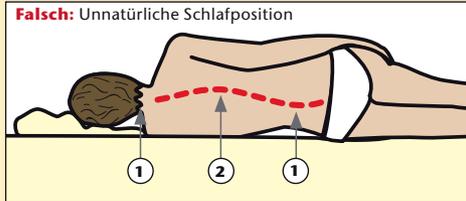
10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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 Visiko 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**

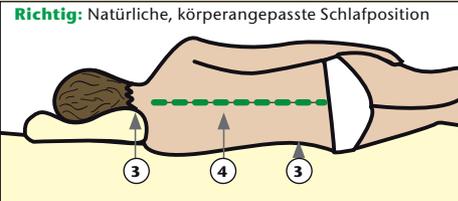
(siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de). Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker 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% Visiko. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40% Polypropylen, 60% Polyester).

UVP € 198,-
nur bei uns ab **€ 79,95**



Unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de
Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich

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

11 Gästematratze »Deluxe« mit 4 cm Visiko

Das Besondere: Diese Gästematratze hat eine Liegeschicht aus 4 cm Visiko-Mineralschaum für ein einzigartiges Liegegefühl. Denn das viskoelastische Material reagiert auf Körperwärme und passt sich perfekt dem Körper an, bei jeder Lageveränderung neu! Die Gästematratze ist mit einer Höhe von 15 cm genauso dick wie eine normale Matratze. Zudem lässt sich die Matratze leicht und schnell wieder zusammenklappen.



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

So dick wie eine normale Matratze!

Best.-Nr. **€ 79,95** Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!
DW 21445

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**

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



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

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ²⁾ :
1	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DW 10828	199,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	DW 10631	119,00 €
3	Minihometrainer 2.0	DW 10803	45,00 €
4	Elektro-Tiefeinsteiger Rad Schwarz ³⁾	DW 70750	999,00 €
	Elektro-Tiefeinsteiger Rad Silber ³⁾	DW 70800	999,00 €
5	Profi-Crosstrainer »Fun«	DW 10608	129,95 €
6	Drehkissen	DW 90508	19,95 €
7	Maniküre- & Pediküre-Set	DW 31115	39,95 €
8	Schurwoll-Sesselschoner	DW 21485	29,95 €
9	Hörverstärker Top Sound	DW 31139	24,95 €
10	Visiko Auflage 80 cm breit	DW 21303	89,95 €
	Visiko Auflage 90 cm breit	DW 21304	99,95 €
	Visiko Auflage 100 cm breit	DW 21305	99,95 €
	Visiko Auflage 120 cm breit	DW 21306	129,95 €
	Visiko Auflage 140 cm breit	DW 21307	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DW 21301	79,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DW 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DW 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DW 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DW 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DW 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DW 21370	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DW 21364	129,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DW 21365	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DW 20453	Gratis*
11	Gästematratze »Deluxe«	DW 21445	79,95 €

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

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

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

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. 6 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!**



GÄRTNERN SIE SICH GESUND

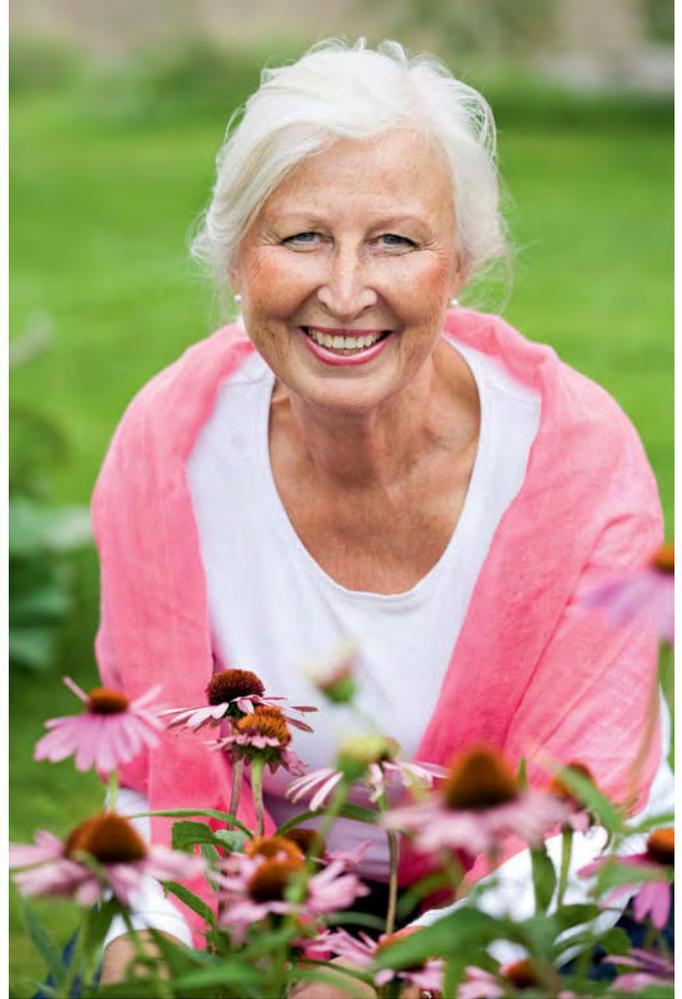


Rosen eintopfen, Erdbeeren anpflanzen, Hecken schneiden – Gartenarbeit zählt zu den beliebtesten Hobbys der Deutschen. Gut so, denn das Werkeln im Grünen stärkt unser Immunsystem, schützt das Herz und wirkt herrlich entspannend!

Die Luft riecht milde nach Erde und frischem Gras, die ersten Knospen an den Sträuchern zeigen ihr zartes Grün. Wenn die Natur im Frühjahr aus ihrem Winterschlaf erwacht, beginnt für Hobbygärtner wieder die schönste Zeit: Blumenzwiebeln setzen, Zweige schneiden, Rabatte jäten, Gemüse säen.

Der Blick auf die Natur tut unserem Herzen gut
Gartenarbeit zählt nicht nur zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen, das Werkeln im Grünen tut auch Körper und Seele gut. „Der kürzeste Weg zu ihrer Gesundheit führt in den Garten,“ sagt Professor Thomas Wessinghage, der an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement lehrt. Denn die Bewegung an der frischen Luft kurbelt den Stoffwechsel an und kräftigt überdies alle wichtigen, großen Muskelgruppen an Armen, Beinen, Rücken und Bauch, was die Beweglichkeit und Koordination verbessert und uns lange mobil hält.

Zugleich ist der Aufenthalt im Freien von Vorteil: Die Haut bildet unter Sonnenlicht wichtiges Vitamin D, das die Abwehrkräfte unterstützt und die Knochen stärkt und somit der Osteoporose, dem Knochenschwund, vorbeugen kann. Laut der Deutschen Gesell-



schaft für Kardiologie hält regelmäßige Gartenarbeit zudem die Blutgefäße geschmeidig und schützt so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Der Blick auf die grüne Natur hat ferner eine beruhigende Wirkung, wodurch schon innerhalb weniger Minuten der Blutdruck gesenkt wird. So wird das Herz-Kreislauf-System stabilisiert, bei regelmäßiger Gartenarbeit sogar dauerhaft.

Gartenarbeit lässt Alltagsorgen schwinden

Doch nicht nur der Körper profitiert von der Aktivität im Grünen. Das Buddeln, Pflanzen und Harken wirkt sich auch nachweislich positiv auf unsere Seele aus. Denn wer mit Leidenschaft an seinen Rosen herumschneidet, Unkraut zupft und sich hinterher an der blühenden Pracht erfreut, schenkt diesem Moment seine volle Aufmerksamkeit und lässt dabei die Alltagsorgen hinter sich.

Eine Metastudie der britischen Universität Essex aus dem Jahr 2011 belegt, dass der Aufenthalt in der Natur Stresshormone abbaut und bereits nach wenigen Minuten die Stimmung aufhellt und sogar das Selbstwertgefühl steigert. Ärzte nutzen das Gärtnern daher seit einiger Zeit sogar erfolgreich in der Rehabilitati-



onsmedizin und bei der Behandlung von psychischen Leiden. In einer „Gartentherapie“ lernen zum Beispiel Schlaganfallpatienten beim Einpflanzen von Blumen, ihre geschwächten Hände wieder einzusetzen. Und psychisch Kranke gewinnen durch die Arbeit in der grünen Natur wieder mehr Lebensfreude und Vertrauen in ihre Fähigkeiten, indem sie eine Aufgabe haben und sich als aktiv und nützlich erleben. Rund 400 Krankenhäuser arbeiten in Deutschland bereits mit dem grünen Therapieverfahren.

Unbedingt an die Tetanusimpfung denken!

Auch wenn die Arbeit im Grünen noch so viel Vergnügen macht, sollten Sie einen wichtigen Aspekt aus Sorge um Ihre Gesundheit unbedingt beachten: Überprüfen Sie Ihren Tetanusimpfschutz! Bereits eine kleine Schürf- oder Schnittwunde kann zu einer Infektion mit dem tückischen Erreger führen. Von den rund 40 Millionen Deutschen, die ihre Freizeit gern im Grünen verbringen, verletzen sich etwa 200 000 jedes Jahr bei der Gartenarbeit. Oft werden die Verletzungen nicht einmal bemerkt, können aber lebensbedrohliche Folgen haben. Tetanusbakterien leben in der Erde oder auf Dornen und können den gefährlichen Wundstarrkrampf auslösen. Eine Impfung schützt und sollte alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Die Kosten dafür übernimmt selbstverständlich Ihre DAK-Gesundheit.

Außerdem gilt es, ein paar Tipps vom Orthopäden zu beherzigen: „Einseitige Belastung vermeiden und den Rücken warm halten“, rät unser Experte Dr. Torsten Hemker. Wer mit gestreckten Beinen und kopfüberarbeite, der belastet Hals- und Lendenwirbelsäule über Gebühr. Besser sei es, sich hinzuknien, am besten auf ein Kissen. Und schwere Kübel oder Blumenerde hebt man wie folgt: Beine im 90-Grad-Winkel beugen und die Last mit den Armen dicht am Körper heben – dann kommt die Kraft aus den Oberschenkeln und nicht aus dem Rücken. Weiterer Tipp: Im Fachhandel gibt es spezielle rückschonende Gartengeräte.

Worauf warten Sie also noch? Schnappen Sie sich am besten gleich robuste Handschuhe und eine Schaufel und – ab in den Garten! »



Gut für Muskeln und die Stimmung: Zwiebeln stecken verbessert die Motorik, die bunte Pracht hebt die Laune



Gartenutensilien erleichtern uns die Arbeit im Grünen. Wer beim Kauf auf wichtige Eigenschaften achtet, tut auch seiner Gesundheit was Gutes

ERGONOMISCH

Unter all den Gartengeräten muss vor allem die **Schaufel** gut zu Ihrem Rücken sein. Gut ist ein verlängerbarer und gebogener Stiel sowie ein ergonomischer Griff, damit die Hände nicht abrutschen.



HANDFREUNDLICH

Bei der Gartenarbeit sind **Handschuhe** Pflicht. Wenn sie gut passen, schützen sie vor Blasen, Schwielen und Schnittverletzungen. Am besten sind Handschuhe aus atmungsaktiven Materialien, gern mit Innenfutter. Das wärmt und schützt die Haut auch vor Ekzemen, die beim Schwitzen entstehen können.



RICHTIGE GRÖSSE

Gartenzangen gibt es in diversen Größen. Gut, wenn man nicht nur eine besitzt. Denn wer mit einer zu kleinen Zange einen dicken Ast zerkleinern möchte, setzt sich einer unnötigen Verletzungsgefahr aus.



TRITTFEST

Gummistiefel gibt es in allen Farben. Wählen Sie lieber Stiefel aus Naturkautschuk. Die sind frei von giftigen Weichmachern, und achten Sie darauf, dass Ihre Stiefel eine trittfeste Sohle haben, damit Sie beim Gärtnern nicht ausrutschen.



LEICHTGEWICHT

Klassisch und bunt kommt diese **Gießkanne** daher. Sie sollte nie zu groß und schwer sein. Bedenken Sie: Mit Wasser gefüllt, wird sie noch schwerer und macht das Gießen zur Schwerstarbeit.

GENIESSEN SIE DEN FRÜHLING IN IHREM EIGENEN GARTEN-STRANDKORB!

fit! verlost gemeinsam mit **SonnenPartner**, dem Sommermöbel-Experten aus Bielefeld, einen handgeflochtenen Garten-Strandkorb aus nordischem Fichtenholz im Wert von rund 1000 Euro. Der Zweisitzer verfügt über höhenverstellbare Fußstützen, zwei Nacken- und Fußkissen, einen kleinen Seitentisch sowie eine wetterfeste Schutzplane. Mehr dazu und wie Sie den Gratiskatalog bestellen können, erfahren Sie im Internet auf www.sonnenpartner.de oder telefonisch unter der Rufnummer **0521 947100***.

Ihre Antwort** auf die Quizfrage schicken Sie bitte per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Strandkorb, oder per Postkarte an die DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg. Viel Glück!

Unsere Frage: Welche Impfung ist wichtig für jeden Hobbygärtner?

*Ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunk anbieterabhängig

**Einsendeschluss ist der 15. Mai 2012. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ZU
GEWINNEN:
EIN STRAND-
KORB

Sonnen
Partner



+++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++

GRATIS*:102 cm (40")
THOMSON Flatscreen
LCD-TV im Wert
von 499,- €¹⁾Full HD
1080**102cm
40" Full-HD
LCD-TV****GRATIS***

THOMSON

2 x SAMSUNG Smart-Phone
+ 102 cm THOMSON LCD-TVnur **7,-***

SAMSUNG

**JETZT
NEU**2 x Smart-Phone SAMSUNG
C3310 „Champ Deluxe“
im Wert von je 149,- €¹⁾**+ Freie Netzwahl:****+ GRATIS: 2 x 50,00 €
Gesprächs-Guthaben****+ Anschlusspreis frei****2 x 29,95 €**

(Gutschrift erfolgt nach SMS-Versand*)

+ 2 x 15 Frei-Minuten/Monat
(am Wochenende ins dt. Festnetz*)**+ 2 x 15 Frei-SMS/Monat**
(für netzinterne Standard-SMS)***+ Keine Versandkosten**

* Dieses exklusive Vorteils-Angebot ist streng limitiert und gilt nur solange Vorrat reicht in Verbindung mit zwei T-Mobile D1, Vodafone D2, E-Plus oder o2 Mobilfunk-Provider-Anträgen. Je 24 Monate Mindestlaufzeit, Grundgebühr je 8,49 €/Monat, Minutenpreise 0,19 € bis 0,59 €, abhängig von Tageszeit, Tarif und Netz. **Je 15 Frei-Minuten/Monat** am Wochenende ins nationale Festnetz und monatlich **je 15 netzinterne Standard-SMS** im Inland (entspricht einem monatlichen Tarif-Guthaben von je 5,70 €) sowie einmalig **je 50 € Gesprächs-Guthaben** für alle nationalen Gespräche. Ausgenommen sind Service- und Sonderrufnummern sowie Auskunftsdienste. **Kein monatlicher Mindestumsatz und keine Versandkosten.** Anschlusspreis-Gutschrift i.H.v. 2 x 29,95 € erfolgt durch SMS-Versand, Details bei Lieferung. Alle Preise inkl. MwSt. Ein Angebot des handyservice der tema GmbH & Co. KG, Waltersweierweg 5, 77652 Offenburg.

1) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, Stand: Februar 2012.

Gleich kostenlos anfordern unter:**0800 - 503 532 258**

Montag – Freitag: von 8.30 – 20.15 Uhr | Samstag: von 9.00 – 15.00 Uhr

Oder bestellen Sie im Internet:

**www.handyhandy.de/9412**

+++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++

+++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++

+++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++ Ein besonderes Angebot für die fit!-Leser +++

SCHÖN, DASS ES EUCH GIBT!

FOTOS: DENNIS WILLIAMSON

Nie war das Verhältnis zwischen den Generationen so innig: Großeltern empfinden ihre Enkel als Bereicherung, die Kleinen lieben an Oma und Opa, dass sie Zeit, Geduld und gute Laune mitbringen

Fröhliches Duo:
Opa Jürgen Willrodt und
sein Enkelsohn Leo



Autsch, ich habe mir wehgetan! Die Großmutter ist sofort zur Stelle und mit ein paar aufmunternden Worten ist das kurze Hinfallen schnell wieder vergessen

Es ist Wochenende. Endlich wieder Leozeit. Evelin und Jürgen Willrodt freuen sich auf ihren Enkel. Mindestens einmal im Monat sehen sie den Zweijährigen, entweder bei sich in Neumünster oder bei ihren Kindern in Hamburg. „Wir freuen uns jedes Mal sehr darauf und sind schon gespannt, was er wieder Neues kann“, erzählt Oma Evelin stolz. Und auch der Kleine strahlt, als er seine Großeltern sieht. Heute krabbeln er sofort auf Omas Schoß und möchte Bücher anschauen. Oma- und Opazeit, das bedeutet für ihn: Zusammen spielen, in den Park gehen und Großeltern, die mit schier unendlicher Geduld immer wieder vorlesen oder Bauklötze stapeln, damit Leo sie wieder umwerfen kann.

Oma liest vor, Opa baut eine Spielhöhle

Oma und Opa spielen eine bedeutende Rolle im Leben ihrer Enkelkinder. Gerade für die ganz Kleinen sind sie nach Mama und Papa oft die wichtigsten Menschen auf der Welt. Enge Bezugspersonen, mit denen man kuscheln, spielen und tolle Ausflüge machen kann. Auch die meisten der rund 14 Millionen Großväter und -mütter in Deutschland genießen ihre besondere Stellung. Dreiviertel der befragten Großeltern ist ihre Position laut Deutschem Alterssurvey von 2008 wichtig oder sehr wichtig. Und davon profitiert die ganze Familie. Denn Oma und Opa bieten vor allem etwas,

was den Eltern häufig fehlt: Zeit. Sie müssen nicht zwischen Job, Haushalt und Familie balancieren und können schnell einspringen, wenn die Kita Ferien hat oder Mama Überstunden machen muss.

Dann liest Oma immer wieder dieselbe Geschichte vor, räumt gelassen die mehlverstaubte Küche nach den ersten Backversuchen auf. Opa krabbeln auf allen Vieren durchs Wohnzimmer und baut eine Höhle. Klasse! Ihr Einsatz kommt auch bei größeren Enkeln gut an. Der Schweizer Soziologe François Höpflinger befragte 658 Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren – mehr als 80 Prozent beschrieben ihre Großeltern als großzügig, liebevoll und gesellig. Das Bild von Oma und Opa als im Ohrensessel sitzende gebrechliche Menschen ist also längst passé. Heute sind sie aktiv, treiben Sport, unternehmen Fernreisen und gehen ins Theater. Weil ihre Lebenserwartung steigt, verbringen sie auch deutlich mehr gemeinsame Lebenszeit mit ihren Enkeln als frühere Generationen. Diese wird umso intensiver gestaltet, als dass sich aufgrund nachlassender Geburtenzahlen meist mehrere Großeltern um weniger Enkel kümmern, als dies früher der Fall war.

Einmischen in die Erziehung ist tabu

Das Miteinander stärkt die Familienbande. Zudem entlasten die Großeltern auch ihre eigenen Kinder, die häufig als Doppelverdiener beruflich eingespannt »



Ein gutes Team: Liliana Geilhardt mit ihrem Enkel Noël

sind. Jedes dritte Kind bis drei Jahre wird laut Betreuungsstudie des Deutschen Jugendinstituts mindestens einmal pro Woche von Oma und Opa betreut. Wesentlich häufiger passen Großeltern als Babysitter auf.

Auch die Großeltern Willrodt springen gerne ein, wenn ihre Kinder Termine haben. „In Leos erstem Lebensjahr waren wir beinahe jede Woche da“, sagt Evelin Willrodt. Und wenn ihre Kinder über Nacht verreist sind, macht Leo Kurzurlaub in Neumünster. Schlafen darf er dann bei Oma im Zimmer und eine eigene Spielzeugkiste hat er auch. Der große Unterschied zu früheren Großelterngenerationen: einmischen in die Erziehung ist heute weitgehend tabu. Oma und Opa übernehmen den Freizeitpart, stehen nicht für Disziplin oder Zimmer aufräumen. Das ist Elternsache. „Wir sind aber da, falls die Kinder unseren Rat brauchen“, meint Oma Willrodt.

Die meisten Großeltern empfinden Enkel als enorme Bereicherung. Sie können eigene Erfahrungen weitergeben, betreuen ein Kind, ohne die volle Verantwortung übernehmen zu müssen. Das macht sie gelassener. Zudem halten gemeinsame Aktionen wie Toben, Gärt-

nern, Radfahren und Basteln jung. „Noël ist so fröhlich und temperamentvoll“, schwärmt Liliana Geilhardt von ihrem vierjährigen Enkel. „Ihm und seinem achtjährigen Bruder Marlon widme ich 100 Prozent meiner Zeit, sie bestimmen, was wir spielen“, sagt die 66-Jährige. Das innige Vertrauen und die entwaffnende Offenheit der Kinder gehen ans Herz, egal in welchem Alter. Wenn ein Zweijähriger seine Hand in Opas legt und ihn zu seinen Spielsachen zieht, ist das ähnlich schön, wie wenn ein Teenager seiner Oma erklärt, wie sie ihre E-Mails abrufen und im Internet surfen kann.

Kinder lieben Geschichten von früher

Enkel wiederum schätzen die Ruhe von Oma und Opa, ihre Geduld, die Tatsache, dass sie immer ein offenes Ohr haben und auch bei einer fünf im Zeugnis nicht schimpfen. Kinder lieben Geschichten von früher, Jugendliche können gar nicht oft genug hören, dass auch die eigene Mama in ihrer Jugend nicht immer ein Engel war und Papa heimlich geraucht hat. Während beim Kleinkind die Betreuung und später das Spielen im Vordergrund stehen, wollen Pubertierende als Gesprächspartner ernst genommen werden. Wie wichtig ihnen dabei die Großeltern sind, zeigt eine Studie der Familienforscherinnen Ann Buchanan und Julia Griggs von der Universität Oxford: Mehr als ein Drittel der Teenager würde Probleme eher mit den Großeltern als mit den Eltern besprechen. Und der Rückhalt durch die Großeltern sorgt dafür, dass Jugendliche Krisensituationen wie eine Scheidung besser überstehen. Klare Grenzen ziehen Enkel aber beim Privaten: Erste Liebe, Kleiderstil oder „Geheimnisse“ wie Rauchen oder Alkohol trinken werden nicht mit Oma und Opa diskutiert.

Stimmt das Verhältnis, stehen die Chancen bestens, dass das auch so bleibt. Mehr als in jeder Generation zuvor bleiben Enkel und Großeltern auch über die Pubertät hinaus in Kontakt, wie die Untersuchung des Soziologen Höpflinger zeigt.

Auch Evelin und Jürgen Willrodt hoffen, dass ihr Kontakt zu Leo so innig bleibt. Sie sind sich einig: „Enkel zu haben, ist das Schönste!“



„Opa ist mein Freund, es ist toll, dass er so viel mit mir macht!“

Klaus Brügmann (73) und sein Enkel Joshua (9) sind ein eingespieltes Team. Sie sehen sich jede Woche, haben schon zusammen mit Zollstock und Maurerkelle hantiert, als Joshua gerade zwei war. „Wir haben sein Dreirad beladen und sind zum Spielplatz, wo er fachmännisch den Sandkasten vermessen hat. „Opa, drei Meter, hat er immer gesagt“, erinnert sich Brügmann. Zur Zeit bauen die zwei den Dachboden aus. Und was meint Joshua? „Opa ist mein Freund. Es ist toll, dass er so viel mit mir macht“.



„Oma lernt mit mir Mathematik. Da ist sie richtig gut drin!“

„Oma ist mein Vorbild“, sagt Julia. Die 15-Jährige und Elisa Mayer (67) sind ein Herz und eine Seele. „Früher hat Oma mir immer die neuesten Comics mitgebracht, jetzt lernt sie mit mir Mathe. Da ist sie nämlich richtig gut drin“, erzählt die Schülerin. Seit kurzem haben die beiden sogar ein gemeinsames Hobby: sie kochen. „Ich bin stolz, dass Julia diese Leidenschaft mit mir teilt und ich ihr das weitergeben kann“, meint die Großmutter. „Manchmal sehe ich mich in ihr, das macht mich glücklich.“



„Ich wünsche mir, dass mein Enkel immer so fröhlich bleibt“

„Wir sehen uns zwei-, dreimal im Monat“, sagt Reginald Gounawardana (66), den alle in der Familie nur Reggie nennen. Wenn Mama Lina zum Yoga möchte oder jemanden zum Babysitten braucht, ist der 66-Jährige zur Stelle. Dann flitzen er und Laurin (5) mit Hockeyschlägern durchs Wohnzimmer oder die beiden lesen. Für Reggie, der alleine lebt, eine willkommene Abwechslung. Seine Wünsche für Laurin: „Die Schule beenden, vielleicht studieren. Vor allem soll er aber so fröhlich bleiben.“

5x2
MUSICAL-
KARTEN



GEWINNEN SIE EIN MUSICAL-ERLEBNIS

Für ein gemeinsames Erlebnis mit Ihren Enkeln: **fit!** verlost fünfmal zwei Freikarten für den STARLIGHT EXPRESS in Bochum. Andrew Lloyd Webbers erfolgreiches Musical erzählt die Geschichte von der Weltmeisterschaft der Lokomotiven. Alle Darsteller tanzen auf Rollschuhen. Mehr dazu unter www.starlight-express.de oder telefonisch unter der Rufnummer 0211 7344 120*. Übrigens: Kunden der DAK-Gesundheit bekommen eine Ermäßigung von zehn Prozent auf den Nettokartenwert. Einfach bei der Kartenbestellung die PIN 6001 angeben. Ihre Antwort** auf die Quizfrage schicken Sie bitte per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Starlight Express, oder per Postkarte an die DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg. Viel Glück!

Quizfrage: Worauf tanzen die Darsteller a) auf Eiern oder b) auf Rollschuhen?

*Ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunk anbieterabhängig

**Einsendeschluss ist der 15. Mai 2012. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DAK Gesundheit

Unternehmen Leben

Ganz schön sportlich: unsere Aktiv-Prämie!

Empfehlen Sie jetzt die DAK-Gesundheit – und starten Sie fit in den Frühling! So funktioniert's: Für jedes neu geworbene Mitglied der DAK-Gesundheit belohnen wir Sie mit einem Aktiv-Gutschein von mysportworld im Wert von 20,- Euro! Einlösen können Sie Ihren Gutschein jederzeit bequem im Onlineshop. Wählen Sie einfach aus dem umfangreichen Sortiment an Top-Marken rund um die Themen Outdoor und Sport. mysportworld lässt Sportlerherzen auch in Sachen Service höher schlagen: Kostenfreier Versand und eine 111-tägige Rückgabegarantie warten auf Sie! **Ende des Aktionszeitraumes: 30.06.2012.**



TIMEX Trainingsuhr

Pulsuhr mit Tap-Screen Technologie, Rundenzeiten, Intervall-Timer, Alarmfunktion und Speicheraufruf.



RONO Laufshirt

Geflechte Herren Laufjacke. Coole Optik bei hervorragendem Feuchtigkeitstransport.



ASICS Laufschuh

Stabiler Trailrunning-Schuh für Sicherheit auf allen Wegen und bei jedem Wetter.

Ihr Gutschein gilt für das gesamte Sortiment auf



Jetzt ohne Zusatzbeitrag!

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.06.2012 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.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM **UNTERSCHRIFT**

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

* 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.

ORT/DATUM **UNTERSCHRIFT**

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2012 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Ihre Prämie für eine Empfehlung!

20€
Gutschein*

mysportworld
 Wir bewegen Dich

Dein Gutscheincode:



www.mysportworld.de/dak

Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

mysportworld
 Wir bewegen Dich



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

www.mysportworld.de/dak

DAS GROSSE FIT!-MEDIZIN-QUIZ

Testen Sie Ihr medizinisches Wissen und beantworten Sie die Fragen in unserem Medizin-Quiz auf dieser Seite!



1. Was hat Alexander Fleming entdeckt?

- A Röntgenstrahlen
- B Penicillin
- C Pocken-Impfstoff
- D DNA

2. Auf welchen antiken Philosophen geht der Eid zurück, der bis heute die ärztliche Ethik prägt?

- A Platon
- B Aristoteles
- C Sokrates
- D Hippokrates



3. Der österreichische Augustinermönch Gregor Mendel postuliert 1865 die Gesetzmäßigkeiten der Vererbung. Woran hat er sie erforscht?

- A Kirsche
- B Kartoffel
- C Apfel
- D Erbse

4. 1923 erhielten die beiden kanadischen Forscher Frederick Banting und John Macleod den Medizin-Nobelpreis. Was haben sie entdeckt?

- A Blutgruppen
- B Insulin
- C BSE-Erreger
- D Impfstoff gegen Kinderlähmung





Ein Narkosegerät aus dem späten 19. Jahrhundert

5. 1846 führte ein Arzt erstmals eine Operation unter Narkose durch. Wer war der Begründer der modernen Anästhesie?

- A Henry Ford
- B Benjamin Franklin
- C William T. G. Morton
- D Alexander Graham Bell



6. Mit welcher Erkenntnis revolutionierte Rudolf Virchow die Medizin?

- A Die Zelle ist der Ort, wo eine Erkrankung entsteht
- B Eine Impfung kann Krankheiten verhindern
- C Hygiene beugt Infektionen vor
- D Das Immunsystem bekämpft körperfremde Organe

7. 1804 entdeckte der deutsche Apotheker Friedrich Wilhelm Sertürner das Opiat Morphin. Wem verdankt es seinen Namen?

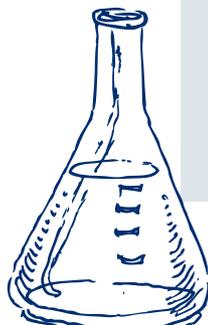
- A Morphaloid, dem Hauptwirkstoff des Opiums
- B Morphina, Sertürners Tochter
- C Morpheus, dem griechischen Gott des Traumes
- D Morphinus, einem angesagten Dirigenten des frühen 19. Jahrhunderts



Mohn-Zeichnung aus G.T. Wilhelms Buch „Unterhaltungen aus der Naturgeschichte“ (1816)

8. Der deutsche Arzt Robert Koch findet den Erreger der Tuberkulose und wird damit zum Begründer der Bakteriologie. In welchem Jahr geschah dies?

- A 1789
- B 1871
- C 1882
- D 1905



8C
7C
6A
5C
4B
3D
2D
1B

LÖSUNG



FRAGE & ANTWORT

Ich möchte gerne wieder einen Partner kennenlernen – soll ich mich im Internet anmelden?

Hans D., 65, aus München, fragt:

„Ich bin seit zwei Jahren Witwer und möchte gerne wieder jemand kennenlernen. Da ich schon 65 Jahre alt bin, habe ich leider nicht so viele Möglichkeiten. Seit ich nicht mehr zur Arbeit gehe, sehe ich an manchen Tagen außer dem Postboten niemanden. Ich vermisse das vertraute und gemütliche Zusammensein mit meiner Frau. Ich habe mir schon überlegt, ob ich mich bei einem Internet-Portal anmelden soll. Was können Sie mir raten?“

Unsere Experten raten:

Es ist eine gute Idee, nach einer Zeit der Trauer und des Rückzugs wieder aktiver zu werden. Dabei kann das Internet tatsächlich hilfreich sein. Allein im deutschsprachigen Internet gibt es Hunderte von Partnervermittlungen, Single-Chats und Kontaktbörsen. Online-Partnervermittlungen (die meisten sind kostenpflichtig) sind interessant für alle, die eine langfristige Beziehung suchen. Man macht dort erst einen Persönlichkeitstest und erhält daraufhin gezielt Partnervorschläge. Die Personen, die man interessant findet, schreibt man dann per E-Mail an, woraufhin sich erstmal ein netter schriftlicher Kontakt ergeben kann. Ratsam ist jedoch ein baldiges persönliches Treffen, da sonst die Gefahr zu hoher Erwartungen entsteht. Daneben gibt es unzählige soziale Netzwerke, bei denen man Bekannte treffen, neue Freunde oder Gleichgesinnte finden oder Erfahrungen austauschen kann. Das größte soziale Netzwerk ist Facebook, aber es gibt auch spezielle Netzwerke für Ältere (www.webseiten-fuer-senioren.de). Grundsätzlich sollten Sie bedenken, dass die Partnersuche über eine Online-Vermittlung eher ein mehrmonatiger oder sogar mehrjähriger Prozess sein kann, während Sie in einem sozialen Netzwerk auch relativ schnell und spontan Bekanntschaften machen können. Manche Netzwerke pflegen sogar Regionalgruppen, die sich regelmäßig treffen. Aber wer weiß: Vielleicht beschließen Sie ja auch ganz „altmodisch“, sich einfach bei einem Tanz- oder Kochkurs in Ihrer Nähe anzumelden. Volkshochschulen, örtliche Vereine und Gemeinden bieten umfangreiche Veranstaltungen (auch Reisen) für Senioren an. Ob Partnervermittlung, soziales Netzwerk oder Tanzkurs: Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall neue und schöne Begegnungen!

Buchtipps: Nett, Sie online zu treffen ...

Wenn Sie vor allem an den vielfältigen Möglichkeiten sozialer Netzwerke interessiert sind, werden Sie in folgendem Ratgeber speziell für Senioren garantiert fündig: „Nett, Sie online zu treffen“ von Günter Born, Markt + Technik Verlag, 351 Seiten, 19,95 Euro.

BRAUCHEN SIE EINEN RAT?

Dann schreiben Sie uns:

Leserfrage
DAK-Redaktion
Postfach 10 1444
20009 Hamburg

ILLUSTRATION: JAN RIECKHOFF

IMPRESSUM 2_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 Dr. Jan Helfrich

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** Yvonne Küster (FR)

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Cornelia Heim (FR),
Olaf Heise (FR), Sabine Henning (FR), Katrin Rave (FR),
Dr. Wolfgang Schillings (FR), Dr. Ragnild Schweitzer
(FR), Oliver Törner (FR), Burkhard Maria Zimmermann (FR)

Fotoredaktion Stephanie Harke

Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg

Druck Evers Druck, Meldorf

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

Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel.: 040 3703-5300,
Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310,
Anzeigenposition: Anja Babendererde,
Tel.: 040 3703-5311, Maïke Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 15b vom 1. 1. 2012

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten
36, 37 und 52.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen 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: 3.2.2012

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage Beilagen von Peter Hahn, Winterbach (Teilaufgabe) und Versandapotheke DocMorris N.V., Heerlen, Niederlande (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.

PLZ-Region:

01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	0341-46 22 438
09 Chemnitz	0341-46 22 438
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	0228-90 84 913
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	07156-17 55 835
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	0361-08 12 960



**Jetzt
preiswert
mieten!**



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
☎ 0800-20 33 127
Auch am Wochenende für Sie da!

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Lifta, der meistverkaufte Treppenlift



- Größte Modellauswahl in Deutschland
- Ein-/Zweischienensysteme
- Über 80.000 verkaufte Liftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- **Deutschlandweit immer in Ihrer Nähe**
- Zuhause mobil bleiben
- Sicher Treppenfahren
- Selbständigkeit erhalten

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



Freiwillig geprüfte
Beratungs- und
Servicequalität

www.lifta.de



Ja!

Schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.
Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

GUTSCHEIN

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

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

Ohne Zusatzbeitrag!

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.



Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer sind wir 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. www.dak.de