fit!

4_2012
www.dak.de

DAS MAGAZIN IHRER DAK-GESUNDHEIT
für die besten Jahre

MEDIZIN
KLEINES IMPLANTAT LÖST GROSSES RÜCKENPROBLEM

ERNÄHRUNG
SO GÜNSTIG KANN GESUNDES ESSEN SEIN

ERKÄLTUNG
DIE BESTEN HAUSMITTEL AUS ALLER WELT

PSYCHOLOGIE
DIE HEILKRAFT DER BERÜHRUNG

BEWEGUNG
HINAUS IN DEN SCHÖNEN HERBST!

DAK Gesundheit
Unternehmen Leben

INHALT

12 **Günstig kochen:** Die besten Einkaufstipps für frische Ernährung

22 **Zähne zeigen:** Ein schönes Lächeln macht noch sympathischer

26 **Infografik:** Schnell und sicher ein Hilfsmittel bekommen

GESUNDHEIT

4 **PORTAL**
Warum Singen glücklich macht und das Immunsystem unterstützt

✗ 8 **JEDER SCHRITT ZÄHLT**
Auch im Herbst macht es viel Spaß, sich draußen zu bewegen. Wie schon ein täglicher Spaziergang die Gesundheit stärkt

✗ 12 **GUT UND GÜNSTIG KOCHEN!**
Gesundes Essen muss nicht teuer sein. Wir geben die besten Tipps für eine frische, günstige Ernährung

✗ = Unsere Titelthemen

MEINE DAK

6 **NEWS**
Plakate gegen Alkohol
DAK-Gesundheit bietet neuen Service für Inhaliergeräte
Klinikaufenthalt richtig planen
Online-Auftritt bekommt neue Service-Angebote
„Flower for Life"-Gewinnerin
Umfrage: Ernährung von Kindern

✗ 16 **HILFE FÜR HALSWIRBEL**
So profitierte eine Patientin, die einen Bandscheibenvorfall hatte, vom DAK-Spezialisten-Netzwerk

20 **IHR GELD, UNSERE LEISTUNGEN**
Verwaltungsräte erläutern, für was die DAK-Gesundheit 2011 Ihr Geld ausgegeben hat

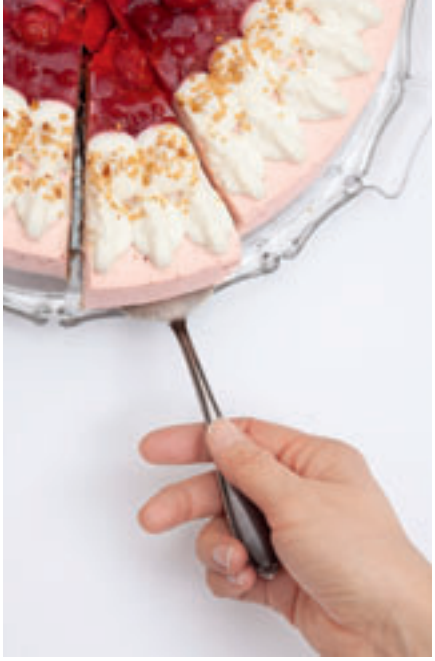
22 **ZÄHNE ZEIGEN**
Hochwertiger Zahnersatz zum günstigen Preis

26 **SCHRITTE ZUM HILFSMITTEL**
Wie man einen Rollstuhl oder andere Hilfsmittel beantragt

8 **Titelthema**
HINAUS IN DEN HERBST!

Jeder Schritt zählt
Im Wald mit dem Hund spazieren gehen, Einkäufe zu Fuß erledigen, eine Bushaltestelle früher aussteigen – es gibt viele Möglichkeiten, sich im Alltag mehr zu bewegen. Es muss kein aufwändiges Sportprogramm sein, einfaches Laufen genügt und bringt eine Menge.

TITELFOTO: ANDREW OLNEY/OJO IMAGES/GETTY IMAGES JUPITER
FOTOS: MICHAEL WISSING FÜR GU/JAHRESZEITEN VERLAG, GETTY IMAGES (3), ANNE QUADFLIEG FÜR FIT!, PLAINPICTURE, DAK-GESUNDHEIT



34 **Diabetes:** Wie die Zuckerkrankheit entsteht und wie man sie behandelt

40 **Wellness zuhause:** Die schönsten Wohlfühltipps für den Herbst

WISSEN

✗ 28 **ENGER (HAUT-)KONTAKT**
Wieso Berührungen für die Seele und Gesundheit so wichtig sind

34 **DIE SÜSSE GEFAHR**
Wie Diabetes entsteht und wie man die Erkrankung am besten behandelt

38 **GUTE INNERE WERTE**
Was nach einer Blutabnahme die Laborwerte aussagen können

LEBEN

40 **WELLNESS ZUHAUSE**
Wohltuende Pflegetipps für den Körper und die Seele

✗ 44 **ANDERE LÄNDER, ANDERE HAUSMITTEL**
Auf welche Erkältungsmittel die Großmütter anderer Länder schwören

48 **DAS GROSSE MEDIZIN-QUIZ**
Testen Sie Ihr Medizin-Wissen!

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
Zum 3. Mal in Folge
TEST-SIEGER
DAK-Gesundheit
FOCUS-MONEY 23/12
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

Testsieger: Zum dritten Mal in Folge hat unsere Kasse eine Top-Platzierung im Test von „Focus-Money“ errungen

ACHTUNG, NEUE SERVICE-HOTLINE!
DAK*direkt* 040 325325555
24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in Deutschland arbeitet die Transplantationsmedizin auf einem sehr hohen Niveau. Die Verfahren zur Organvergabe sind insgesamt gut und fair. Viele Empfänger und ihre Angehörigen haben in lebensbedrohlichen Situationen davon profitiert. Wir dürfen bei den aktuellen Vorfällen an zwei Unikliniken nicht vergessen, dass es sich um Machenschaften einiger weniger handelt. Das Hauptproblem ist doch: Wir haben in Deutschland nicht genügend Organspender, um allen Wartelisten-Patienten helfen zu können. Deshalb macht sich die DAK-Gesundheit jetzt erst recht stark für die Transplantationsmedizin. Wir schreiben in den nächsten Monaten alle Versicherten über 16 Jahren an, um für einen Organspendeausweis zu werben.

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

■ Die Leistungsstärke einer Kasse spiegelt sich in Untersuchungen unabhängiger Wirtschaftsmagazine. So ist die DAK-Gesundheit bei „Focus-Money“ zum dritten Mal in Folge Testsieger. Leistungskraft und hervorragender Service zeigen sich aber auch in den Erfahrungsberichten von Betroffenen. Unsere Kundin Vera Heuer-Giersiepen hat das DAK-Spezialisten-Netzwerk genutzt und erzählt (ab Seite 16) von ihrer erfolgreichen Rückenoperation.

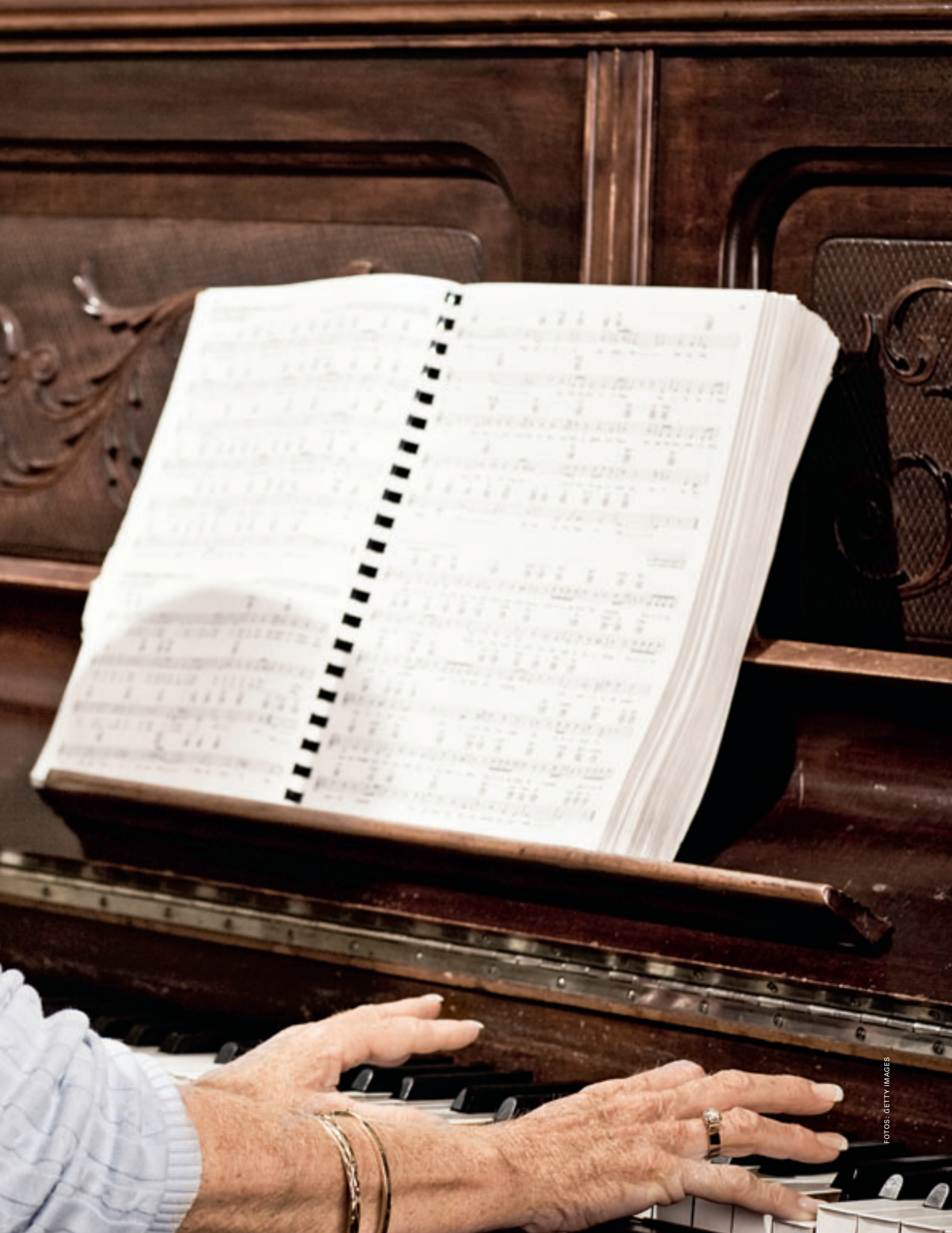
■ Apropos Rücken: Viele Beschwerden bessern sich, wenn man einfach jeden Tag eine halbe Stunde spazieren geht. Lesen Sie ab Seite 8, warum jeder Schritt zählt. Vielleicht bekommen Sie Lust, hinauszugehen und die aufkommende Herbststimmung zu genießen.

Viel Vergnügen dabei wünscht Ihr

MOMENT-AUFNAHME

SINGEN

Ein Paar sitzt am Klavier, sie spielt ein Musikstück, singt fröhlich dabei. Das macht nicht nur viel Spaß, sondern tut auch der Gesundheit gut. Beim Singen vertieft sich die Atmung, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und das Immunsystem gestärkt. Zudem wirkt Singen wie ein „Antidepressivum“. Schon nach dreißig Minuten Trällern produziert unser Gehirn vermehrt die Glückshormone Endorphin und Serotonin. Probieren Sie es doch gleich mal aus!



FOTOS: GETTY IMAGES

Malen für einen guten Zweck: Gewinnerin Carolin Beyer unterstützt das Kunstprojekt gegen Schlaganfall

MALWETTBEWERB „FLOWER FOR LIFE“

KÜNSTLERPREIS FÜR TULPENWIESE

Die Hamburger Malerin Carolin Beyer hat beim Malwettbewerb „Flower for Life 2012“ einen der Top-Preise gewonnen. Sie fliegt mit dem Künstler Pellegrino Ritter für eine Malreise nach Bali. Ihr Gemälde einer Tulpenwiese wird gemeinsam mit anderen Gewinnerbildern den „Flower for Life“-Kalender schmücken. Mit der Aktion „Flower for Life“ wirbt die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe bereits zum dritten Mal für einen gesunden Lebensstil. Es ist einer der größten Malwettbewerbe Europas und das einzige Kunstprojekt, das sich mit dem Thema Schlaganfall beschäftigt. Dieses Jahr sind insgesamt 1530 Bilder eingegangen. Mit ihnen wird ein Katalog gestaltet, gedruckt und als Dankeschön an alle Teilnehmer des Malwettbewerbs versendet. Die Gewinnergemälde sind außerdem auf **www.flowerforlife.de** online zu sehen.

DAK-KAMPAGNE AUSGEZEICHNET

PLAKATE GEGEN ALKOHOL

Der bundesweite DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ hat den Health Media Award 2012 erhalten. Der renommierte Preis wird seit 2008 für Spitzenleistungen in der Gesundheitskommunikation vergeben. Mehr als 35 000 Schüler haben sich in den vergangenen drei Jahren mit kreativen Plakaten am Wettbewerb beteiligt. Der Erfolg der DAK-Kampagne ergibt sich aus einer breiten Unterstützung durch ein Netzwerk aus Politikern, Suchtexperten und Künstlern. Interessierte finden alle Infos auf **www.dak-buntstattblau.de**

Über **1,4 MILLIONEN MENSCHEN** sind bei der DAK-Gesundheit beitragsfrei familienversichert

WUSSTEN SIE SCHON ...?

… dass Sie bei der DAK-Gesundheit Ihre gesetzliche Zuzahlung in Höhe der persönlichen Belastungsgrenze ganz bequem im Voraus zahlen können?
Sie sind dann von Beginn an für das ganze Jahr 2013 von weiteren Zuzahlungen befreit. Nähere Auskünfte gibt es in jedem Servicezentrum.

… dass die DAK-Gesundheit Ihnen halbjährlich eine Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt anbietet?
Dabei wird auch die Mundschleimhaut untersucht, denn ab einem Alter von 60 Jahren steigt das Risiko, an Mundkrebs zu erkranken. Früh erkannt lässt sich der Tumor in der Regel gut behandeln.

DAK-EXPERTENTIPP

KOFFER FÜRS KRANKENHAUS

Was gehört in einen Klinikkoffer? Allein das Wort verursacht vielen Menschen ein mulmiges Gefühl. „Dabei ist das Packen mit einer Checkliste gar nicht so schwer", so DAK-Ärztin Susanne Bleich. „Neben Kleidern und Toilettenartikeln ist es wichtig, an Medikamente zu denken und an folgende Unterlagen: die Versichertenkarte, die Klinikeinweisung und alle Befunde." In besonderen Fällen sind auch Allergie- oder Herzschrittmacherpass, Impfausweis und Patientenverfügung notwendig. Wer auf Hilfsmittel angewiesen ist, packt noch Brille, Zahnersatz, Hörgerät oder Gehhilfen ein, sowie Diabetesbedarf und Stützstrümpfe. Und vielleicht noch ein gutes Buch oder ein Musikgerät? Auf große Geldbeträge, Ausweise, Bankkarten oder Schmuck besser zur Sicherheit verzichten.

INTERNETSEITE IN ARBEIT

ACHTUNG, BAUSTELLE

Wir überarbeiten zurzeit unseren Internetauftritt. Alles wird noch schöner, noch moderner, mit neuen Service-Angeboten. Programmierer und Internetredaktion arbeiten daran auf Hochtouren. Deshalb kann es passieren, dass Sie zwischendurch einige Funktionen – wie zum Beispiel den passwortgeschützten Bereich – nicht nutzen können. Wir werden Sie jeweils auf der Startseite darüber informieren und bitten um Ihr Verständnis.

AKTUELLE UMFRAGE

BESSER ESSEN

„Für die Kinder nur Gesundes!" 98 Prozent der Eltern in Deutschland achten laut Umfrage der DAK-Gesundheit bei ihren Kindern auf eine gute Ernährung.

NEUER VERTRAG FÜR INHALATOREN

FREIER ATMEN

Die kalte Jahreszeit rückt näher. Leiden Sie an einer hartnäckigen Atemwegserkrankung? Wenn Ihr Arzt festgestellt hat, dass Sie ein Inhaliergerät benötigen, können Sie dafür unseren neuen Service nutzen. Sie bekommen dann ein hochwertiges Inhaliergerät bereits am nächsten Tag bequem nach Hause geliefert und sparen bei der Zuzahlung (statt der üblichen zehn nur fünf Euro). Außerdem ersetzt der Lieferant innerhalb der ersten vier Jahre zusätzlich medizinisches Zubehör kostenlos. Voraussetzung ist, dass Sie die Verordnung in einem DAK-Servicezentrum abgeben oder die Arzthelferin bitten, diese an die DAK-Gesundheit zu faxen. Faxnummer: **040 55555533*.** Weitere Infos und Ihren Vertragspartner können Sie über den Suchbegriff „Inhalationsgerät" auf **www.dak.de** im Internet finden. Oder Sie rufen einfach unsere Service-Hotline an: **040 55555500*.**

* Bundesweit zum Ortstarif

FOTOS: DAK (2), GETTY IMAGES, FOTOLIA.COM (2)

Natürliche Medizin: Täglich ein bisschen durch die Natur zu streifen, ist schon ein großer Gewinn

JEDER SCHRITT ZÄHLT

Wer sich durch Bewegung gesund halten will, kann schon mit wenig Mühe viel erreichen: Die Medizin entdeckt den Nutzen des Gehens für die Gesundheit. Schon ein täglicher Spaziergang kann vor vielen Krankheiten schützen

Wer **im Wald** wandert, versorgt seine Lungen mit frischem Sauerstoff

Jetzt beginnt wieder die schöne Herbstzeit, die rötlichen Blätter schmücken Straßen und Wälder, die Luft ist klar und frisch. Wie schön, sich jetzt draußen zu bewegen! Wie gesund solch ein Spaziergang ist, davon weiß Dr. Wolf-Rüdiger Klare, Chefarzt des Diabeteszentrums im Hegau-Bodensee-Klinikum in Radolfzell, viel zu erzählen. Das Krankenhaus liegt malerisch am Bodensee, nur wenige Schritte von einem Uferpfad entfernt, den Dr. Klare regelmäßig für einen Rundweg mit Patienten nutzt, begleitet von einer Pflegekraft. Es sieht aus wie eine harmlose Freizeitbeschäftigung, wenn die Klinik-Gruppe am Bodensee entlangspaziert, aber vor allem ist es eine Behandlung. „Vielen Menschen mit Diabetes ist gar nicht klar, wie heilsam es für sie ist, jeden Tag ein bisschen spazieren zu gehen“, so Dr. Klare. „Wir messen bei allen Patienten den Blutzuckerwert vor dem Spaziergang und dann noch einmal, wenn wir wieder in der Klinik sind. Der Wert ist in der guten halben Stunde jedes Mal deutlich gefallen – für viele eine Offenbarung!“ Ein großer Teil seiner Patienten ist älter als 60 Jahre, viele Sportarten sind für sie zu anstrengend. Aber aufwändig Sport zu treiben, ist auch nicht erforderlich. „Das brauchen die auch gar nicht“, betont Dr. Klare. „Wer täglich ein bisschen geht, hat schon ganz viel gewonnen.“

Erst seit einigen Jahren erforscht die Medizin das Gehen, doch sie begreift schon jetzt, was für eine Kraft in dieser einfachen Bewegungsform steckt. Wer täglich eine halbe Stunde geht, stärkt sein Herz und hält seine Blutgefäße elastisch, die Lungen werden leistungsfähiger, gleichzeitig sinkt der Blutdruck und die Cholesterinwerte verbessern sich. Eine Studie der US-amerikanischen Harvard School of Public Health hat 40 000 Frauen ab 45 Jahren über Jahre hinweg regelmäßig nach ihrem Lebensstil befragt und stellte fest, dass das Schlaganfallrisiko von Frauen, die häufig spazieren gehen, um ein Drittel vermindert ist. Auch zur Vorbeugung von Krebs scheint sich das Gehen zu eignen – wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Dickdarm- und Brustkrebsrisiko um gut ein Fünftel, auch für Gebärmutter, Prostata und Lungen sehen die Forscher einen schützenden Effekt.

Warum tut uns das Gehen so gut? Weil wir dafür gemacht sind. Als die Erde wärmer wurde und die Wälder schrumpften, bewegten sich unsere Vorfahren zwischen zehn und zwanzig Kilometer pro Tag, um sich von dem zu ernähren, was die Savannen hergaben – wer nicht ging, war schnell vergangen. „Das Einzige, was vor ein paar hunderttausend Jahren beständig war, das war die Bewegung“, sagt Prof. Gerhard Huber.

Kalorien gibt’s an jeder Ecke

Prof. Huber leitet den Arbeitsbereich Prävention und Rehabilitation am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg. „Nahrung gab es nur, wenn gerade welche da war, dieser Faktor war völlig unbeständig.“ Heute findet der Mensch an jeder Ecke mehr Kalorien, als gut für ihn ist, und die Folgen sind drastisch: Im Durchschnitt sind 44 Prozent der Männer und 29 Prozent der Frauen in Deutschland »

In der stimmungsvollen **Herbstlandschaft** macht es besonders viel Spaß, draußen zu sein

übergewichtig, im hohen Lebensalter ist das Problem noch größer – ab dem siebzigsten Lebensjahr sind 74 Prozent der Männer und 63 Prozent der Frauen zu dick. Bringt das Gehen auch hier etwas? „Wer sich ausgewogen ernährt und täglich eine halbe Stunde geht, wird zwangsläufig abnehmen“, verspricht Prof. Huber und rechnet vor: „Im Ruhezustand verbrauchen wir in jeder Stunde eine Kalorie pro Kilo Körpergewicht. Beim Gehen verbrennt der Körper das Dreifache davon. Wenn also jemand 70 Kilo wiegt und in einer halben Stunde rund 35 Kalorien verbraucht, dann kommt er bei einem halbstündigen Spaziergang auf mehr als hundert Kalorien. Macht er das fünf Mal pro Woche, verbraucht er im Jahr etwa 26 000 Kalorien.“ Ein Kilo Körperfett enthält rund 5000 Kalorien, und so hat dieser Spaziergänger nach einem Jahr ungefähr fünf Kilo Übergewicht verloren, ohne ein einziges Mal einen Turnschuh geschnürt zu haben. Die tägliche halbe Stunde lässt sich oft leicht in den Alltag einbauen, meist reicht schon morgens der Weg zum Supermarkt und nachmittags die Runde im Park.

Knochen brauchen Reize

Mit zunehmendem Alter nimmt oft nicht nur der Fettanteil zu, auch die Muskelmasse schrumpft und die Knochen verlieren an Dichte. An der Ernährung mangelt es hingegen nicht. „Auch ältere Menschen nehmen meistens genügend Vitamine und Mineralien zu sich, aber die Muskeln und Knochen brauchen einen Belastungsreiz, um die Nährstoffe aufzunehmen und einzubauen“, erklärt Prof. Huber. „Wenn Sie sich vernünftig ernähren, aber immer nur sitzen, dann ist das so, als würden Sie Baumaterial auf eine Baustelle bringen, auf der keiner arbeitet.“ Regelmäßiges Gehen belastet Muskeln und Knochen genug, um sie zu stärken, das Risiko einer Osteoporose sinkt. Auch die Knorpel profitieren: Die Bewegung regt in den Gelenkspalten die Bildung von Gelenkflüssigkeit an, sie lässt das Gelenk geschmeidig laufen und versorgt den Knorpel mit Nährstoffen. Selbst die Bandscheiben bekommen mehr Nährflüssigkeit: Beim Auf und Ab der Schritte werden die Knorpelscheiben gestaucht und gedehnt und können sich vollsaugen wie ein Schwamm. Rückenschmerzen lassen durch tägliches Gehen oft nach kurzer Zeit nach. „Manche Leute stellen sich den Knorpel wie einen Autoreifen vor, der irgendwann abgefahren ist. Tatsächlich ist er wie ein Reifen, der sich beim Fahren immer wieder erneuert.“

Die Natur hat wirklich an alles gedacht – nur den Schrittzähler hat sie vergessen. Schade, denn er ist sehr nützlich. In der Klinik von Dr. Klare in Radolfzell können seine Patienten einen kaufen, ungefähr 20 Euro kostet das Gerät. „Ein Schrittzähler zeigt dem Patienten, wie viel er an einem Tag gegangen ist. Ein schönes Erfolgserlebnis“, so Dr. Klare, „das nicht nur zum Weitermachen motiviert, sondern auch hilft, sich langsam zu steigern: Schon ein paar Schritte mehr pro Tag addieren sich auf den Monat gerechnet zu ganz ansehnlichen Strecken.“ Viele Patienten legen sich dafür ein Spaziertagebuch an. „Wer entspannt geht, kommt in einer halben Stunde auf etwa 3000 Schritte, das ist ein gutes Ergebnis.“ Wichtig ist, sein eigenes Maß zu finden und täglich dranzubleiben. Kann es denn Spaß machen, jeden Tag eine halbe Stunde zu gehen? Unser Gehirn sagt „Ja“. Auch bei leichter körperlicher Aktivität wie

dem lockeren Gehen setzt es Botenstoffe frei, die die Laune aufhellen.

Bewegung stärkt das Gehirn

In vielerlei Hinsicht gewinnt das Gehirn. Weil das Herz schneller schlägt und die Lunge tiefer atmet, kommt mehr Sauerstoff in die Zellen, und Abfallprodukte des Stoffwechsels werden mit dem Blut abtransportiert. Die Universität Pittsburgh hat 426 ältere Freiwillige im Alter von durchschnittlich 79 Jahren zu ihrem Freizeitverhalten befragt, ihre geistigen Leistungen geprüft und nach einigen Jahren mit einem MRT ihre Gehirne untersucht: Diejenigen, die regelmäßig spazieren gingen, litten seltener an Alzheimer als jene, die sich kaum bewegten. „Es ist unglaublich, was Spazierengehen für unsere Gesundheit leistet“, so Dr. Klare. „Wir gehören alle viel öfter auf die Straße!“

ALLE WICHTIGEN INFOS

Die DAK-Gesundheit bietet bundesweit Bewegungskurse für Patienten an, die an den Gesundheitsprogrammen Brustkrebs, KHK oder Diabetes mellitus Typ 2 teilnehmen. Infos unter **www.dak.de/dmp**

DAK-EXPERTENTIPP

Peter Fey,
Leiter der DAK-Gesundheitsprogramme

Wir veranstalten Schrittzähler-Aktionen am 10. Oktober in Augsburg, am 7. November in Regensburg und am 18. November in Berlin, alle gemeinsam mit DVGS, OMRON, diabetesDE und weiteren Partnern. Hinweise gibt Ihr Servicezentrum.

Guter Fitness-Partner: Mit dem Hund muss man jeden Tag raus an die frische Luft

Kolumne

ICH GEHE!

fit!-Autor Burkhard M. Zimmermann legt einen Tag lang jede Strecke zu Fuß zurück

Eigentlich würde ich jetzt im Bus sitzen. Es ist acht Uhr, in einer Stunde muss ich im Büro sein, aber ich sitze in einem Café in Hamburg und lese die Zeitung. Für gewöhnlich lese ich sie morgens während der Busfahrt, doch jetzt nippe ich an einem Espresso und denke an meinen Plan: Ich möchte meinem Körper etwas Gutes tun und werde mich mehr bewegen. Heute fange ich an: Ich probiere aus, was Sportwissenschaftler raten, und lege jede Strecke zu Fuß zurück, wie die Steinzeitmenschen. Ich nehme meine Zeitung, stehe auf und gehe los: Spaziere durch die Straßen von Eimsbüttel, sehe, wie die Gemüsehändler ihre Obstkisten draußen platzieren, eine Blumenhändlerin packt Rosen ins Regal. Die Sonne scheint, herrlich! Ich stehe an der Ampel, daneben zeigt ein Hinweisschild „Landungsbrücken“ rechts lang. Also folge ich dem Schild und laufe die Straße rechts weiter. Autos fahren an mir vorbei, der Verkehr ist stockend, ich lächle, weil meine Schritte fließend weitergehen. Nach einer halben Stunde bin ich am Hafen, die Luft ist etwas diesig, ein großes Schiff gleitet an mir vorbei. Ich halte an und schaue ihm nach. Im Bus hätte ich diesen schönen Moment verpasst. Mediziner raten zu mehr Bewegung auch im Büro. Deshalb mache ich es heute so: Wenn ich mit einem Kollegen etwas besprechen möchte, rufe ich ihn nicht einfach an, sondern gehe bei ihm vorbei. Auch das ist eine kleine Laufeinheit. Nach dem Mittagessen muss ich kurz zu Florian und nehme die Treppe. „Puh!“, denke ich, „drei Stockwerke hochgehen, wo ich sonst bequem den Aufzug genommen hätte.“ Doch im Laufe des Nachmittags merke ich: Die Trägheit, die mich oft nach dem Mittagessen beschleicht, bleibt aus, ich bin fit und gut gelaunt. Feierabend! Automatisch steuere ich die Bushaltestelle an – „aber nein, ich gehe doch heute zu Fuß!“ Also wieder zurück. Zu Hause angekommen, bin ich ganz entspannt: Der Bürostress ist wundersam auf der Strecke geblieben.

FOTOS: ANDREW OLNEY/OJO IMAGES/GETTY IMAGES JUPITER, FOTOLIA.COM (2), ISTOCKPHOTO, DAK-GESUNDHEIT; FTONLINE

Gesunde Lebensmittel müssen nicht teuer sein: **Obst und Gemüse der Saison**

GUT UND GÜNSTIG KOCHEN!

Schluss mit dem Einerlei auf dem Teller! Abwechslungsreiches und gesundes Essen muss nicht teuer sein und lässt sich ganz leicht zubereiten. Wecken Sie mit buntem Gemüse, Obst und frischen Kräutern die Lust aufs Essen!

Hier eine Scheibe zartes Rinderfilet, dort ein Tröpfchen edles Traubenkernöl oder eine frische Papaya zum Dessert – wenn Fernsehköche verzückt ihre feinen Menüs auf den Teller zaubern, spielt Geld meist keine Rolle. Bei vielen Menschen sieht das jedoch anders aus. Sie können sich all die teuren Zutaten oft nicht oder nur selten leisten. Und sie fragen sich, wie sie trotz kleinem Budget dennoch jeden Tag ein leckeres und zugleich abwechslungsreiches Essen auf den Tisch bringen. Die gute Nachricht: Es geht! Für originelle und gesunde Gerichte braucht man kein gefülltes Konto. Das zumindest beweist Annemarie Dose, die Gründerin der Hamburger Tafel, im kürzlich erschienenen Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“. Die meisten der 58 Rezepte darin kosten nicht mehr als fünf Euro. Und sie liefern dennoch alle nötigen Nährstoffe, die unser Körper braucht.

Dabei muss man keineswegs auf frische und hochwertige Zutaten verzichten – sofern man mit Bedacht

Wer mit einer **Liste** im Supermarkt einkauft, spart viel Geld

einkauft und einige Tipps und Tricks beachtet. Das beginnt bereits bei der Planung: Erstellen Sie am besten einen Speiseplan für eine Woche im Voraus. Wenn Sie hin und wieder ein günstiges Essen wie Kartoffelsuppe oder ein Nudelgericht einplanen, können Sie sich am Wochenende auch mal Ihr teures Lieblingsgericht gönnen. Machen Sie sich unbedingt einen Einkaufszettel. Er bewahrt Sie nicht nur davor, etwas zu vergessen, sondern Sie werden auch nicht so leicht dazu verführt, Unnötiges zu kaufen. Bedenken Sie auch, dass sich viele Zutaten für mehrere Gerichte verwenden lassen. Wer etwa knackiges Gemüse oder Hühnchen übrig hat, kann daraus problemlos einen deftigen Eintopf kochen, der unseren Körper zugleich mit wichtiger Flüssigkeit versorgt und viele Vitamine und Mineralien liefert. Oder ein buntes Ratatouille. Mit frischen Kräutern verfeinert (lassen sich auf der Fensterbank ziehen), regt das farbenfrohe Schmorgemüse den Appetit an und bietet eine leckere Abwechslung. Auch aus einfachen Salzkartoffeln oder übrigem Reis lassen sich am nächsten Tag leckere Bratkartoffeln oder ein herzhafter Reissalat zaubern. Von Vorteil ist es deshalb immer, so wenig verarbeitete Produkte wie möglich zu kaufen. Denn Fertiggerichte etc. sind nicht nur teurer, sie lassen sich auch nur bedingt weiterverwenden. Zudem sind sie meist ungesünder, weil sie zu viel Salz, Zusatzstoffe und Fett enthalten.

Schnäppchen auf dem Wochenmarkt

Achten Sie beim Einkaufen auch darauf, möglichst saisonale Lebensmittel und solche aus der Region zu kaufen. Obst und Gemüse wie Weintrauben, Brombeeren oder Kohl sind meist günstiger und frischer, wenn sie von heimischen Feldern stammen und keine langen Transportwege aus Übersee hinter sich haben. Bummeln Sie einfach mal über den Wochenmarkt, dort wird überwiegend das angeboten, was gerade Erntezeit hat. Tipp: Wer kurz vor Marktschluss einkauft, bekommt an den Ständen oft besonders günstige Angebote! Solche Schnäppchen können Sie ruhig auf Vorrat kaufen. Leckere Eintöpfe etwa lassen sich in größeren Mengen zubereiten und schmecken auch noch am nächsten Tag. Frisches Gemüse können Sie problemlos zu Hause einfrieren. So können Sie sich und Ihre Familie das ganze Jahr über gesund und preiswert ernähren.

Aber auch im Supermarkt können Sie mit einigen Tipps bares Geld sparen. Schauen Sie vor dem Regal einfach mal nach oben und unten. Dort finden sich nämlich meist die günstigeren Produkte, die teuren sind – psychologisch geschickt – auf Augenhöhe platziert. Auch die Einkaufswagen werden nicht ohne Grund immer größer – denn ein halbleerer Wagen verleitet uns dazu, mehr hineinzutun, als wir benötigen. Nehmen Sie bei kleinen Einkäufen also besser den Korb. Das Wichtigste ist aber: Machen Sie sich nie mit leerem Magen auf den Weg! Dann ist der Einkaufskorb hinterher garantiert voll – und das Portemonnaie leer!

Ein teurer, aber unnötiger Posten auf der Supermarktrechnung sind häufig auch zu große Fleischportionen. Es muss nicht jeden Tag Kotelett oder Bratwurst geben. Üppige Fleischgerichte enthalten oft viel Fett, was sich unter anderem ungünstig auf den Cholesterinspiegel und die Verdauung auswirkt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb nur 300–600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche, »

ANNEMARIE DOSE

Seit 1994 setzt sich die Gründerin der Hamburger Tafel ehrenamtlich dafür ein, dass auch die Ärmsten der Gesellschaft mit gesunden Lebensmitteln versorgt werden. Das Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen!“ richtet sich an Menschen mit geringem Einkommen und erscheint in Zusammenarbeit mit dem Großmarkt Hamburg. Es kann für 8 Euro bei der Buchhandlung Heymann bestellt werden. Tel. 040 480930, www.heymann-buecher.de

BUCH-TIPP

das entspricht etwa zwei Portionen. Als günstige und gesündere Sattmacher bieten sich Gerichte mit viel Kartoffeln, Vollkornnudeln und Vollkornreis an. Auch größere Gemüseportionen schonen den Geldbeutel, machen satt und liefern wichtige Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen (zu einer ballaststoffreichen Kost unbedingt ausreichend trinken!).

Oft werden wertvolle Lebensmittel auch weggeworfen, weil sie nicht mehr frisch aussehen oder verdorben sind. Beugen Sie mit einer richtigen Lagerung vor: Obst und Gemüse gehören im Kühlschrank immer ins Gemüsefach – am besten in verschlossenen Boxen –, dort sind sie vor zu viel Kälte und Feuchtigkeit geschützt. Fleisch, Fisch und Wurst bleiben auf der unteren Glasplatte am längsten frisch. Milch, Quark etc. gehören in die Mitte, Eier, Käse, Marmelade und Geräuchertes nach oben.

Gemeinsam kochen macht Spaß

Mit günstigen und frischen Lebensmitteln bringt das Kochen dann genauso viel Spaß wie in den allabendlichen TV-Shows. Probieren Sie es aus und laden Sie doch einfach mal Freunde zum gemeinsamen Kochen ein. Oder bereiten Sie ein romantisches Abendessen gemeinsam mit dem Partner zu. Wetten, es schmeckt?

FRISCHER NUDELSALAT

Leckeres Gericht für 3–4 Personen

250 g Penne-Nudeln, 250 g Erbsen, 3 Stangen Frühlingszwiebeln, 1 Fenchelknolle, 1–2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 Paprika, 20 schwarze Oliven, 10 Kirschtomaten, 1 EL Mayonnaise, 4 EL Olivenöl, 1 TL Essig, 1 EL Senf, 1/2 Zitrone, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Nudeln bissfest kochen, nicht abschrecken, sondern nach dem Abgießen in etwas aufgefangenem Nudelwasser geschmeidig halten. Danach die Erbsen auspulen, 10 Minuten in Salzwasser kochen und kurz abschrecken. Fenchel in Streifen schneiden. 1–2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Fenchel andünsten. Chili, Ingwer, Knoblauchzehen hinzugeben und 3 Minuten in der Pfanne dünsten. Paprikaschote in Streifen schneiden, Oliven halbieren. Mayonnaise, Olivenöl, Essig und Senf verrühren. Danach alle Zutaten vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten durchziehen lassen – fertig!

RATATOUILLE

Würziger Gemüseeintopf für 2 Personen

1 gelbe und 1 rote Paprikaschote, 500 g kleine Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Blätter von 10 Stielen Oregano, 2 TL getrockneter Oregano, 4 EL Olivenöl, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenpüree, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Paprika putzen, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. 2 Zwiebeln längs halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. In einem großen Topf alle Zutaten erhitzen, 2 TL getrockneten Oregano und Knoblauch dazugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten. 4 Tomaten kreuzweise anritzen, Stielansatz entfernen. Mit kochendem Wasser übergießen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, zu dem anderen Gemüse dazugeben, 10 Minuten dünsten. 1 EL Tomatenpüree unter den Gemüseeintopf rühren und alles noch einmal abschmecken.

FOTOS: MICHAEL WISSING FÜR GU/JAHRESZEITEN VERLAG, F1ONLINE, BRINCKMANN, ANTHONY LANNERETONNE/CORBIS, GETTY IMAGES

Anzeige

DAK*Zusatz*Schutz

Exklusiv günstig!

Den Ernstfall absichern. Ohne Gesundheitsfragen.

DAK*plus* **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 das Angebot **DAK***plus* **Sterbegeld** entwickelt. Eine Zusatzversicherung, die die Kosten einer Bestattung abdeckt, die sonst zu 100% von Ihren Angehörigen getragen werden müssten.

Sichern Sie sich die 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 8,71 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 **dakinfoline@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 **DAK***plus* **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.

Datum/Unterschrift _____

135 fit!S IV.12

HILFE FÜR HALSWIRBEL

Vera Heuer-Giersiepen hatte einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule. Ein Riesenproblem, weil sie als Pädagogin in einer Kinderkrippe arbeitet und für die Kleinkinder beweglich sein muss. Wie ein Neurochirurg aus dem DAK-Spezialisten-Netzwerk sie erfolgreich behandelt hat

Kindern gilt ihre Liebe. Vera Heuer-Giersiepen arbeitet in einer Kinderkrippe in Frankfurt, und wenn jemand Trost braucht, nimmt sie selbst große Zweijährige gern auf den Arm. Noch bereitet ihr das Hochnehmen der Kleinen einige Probleme, aber kein Vergleich zu früher, als sie unter starken Schmerzen, Taubheitsgefühlen und ersten Lähmungserscheinungen litt. Diese Leidenszeit ist zum Glück vorbei. In der Neurochirurgischen Gemeinschaftspraxis in Offenbach hat ihr Dr. Volker Ritzel ein Implantat eingesetzt und damit die Schwachstelle in der Halswirbelsäule behoben. „Natürlich muss ich nun zur Physiotherapie, um die noch verspannten Nackenmuskeln zu lockern, aber im Prinzip bin ich seit dem Eingriff wieder fit!“

Zwei Probleme gleichzeitig

Dass alles so gut laufen würde, hätte sich Vera Heuer-Giersiepen nach ihrer Diagnose nicht vorstellen können. „Kombinierte Spinalkanal-Stenose im Halswirbelbereich“, hörte sich schlimm an und bedeutete auf Deutsch: zwei Probleme auf einmal. Sie hatte nicht nur einen akuten Bandscheibenvorfall, sondern auch noch einen Knochenengpass, bei dem das Rückenmark nicht mehr genügend Platz im Wirbelkanal findet. „Für beide Diagnosen ist die Behandlung gleich“, erklärte ihr Dr. Ritzel. Er spricht damit für den Landesverband der niedergelassenen Neurochirurgen in Hessen: „Über einen kleinen Hautschnitt an der Vorderseite des Halses legen wir das betroffene Wirbelsäulensegment frei und beseitigen den Bandscheibenvorfall und den Knochenengpass. Anschließend setzen wir ein Implantat ein, das die Halswirbelsäule sofort wieder stabilisiert.“ Vera Heuer-Giersiepen schaute sich ihr Röntgenbild und das fingernagelgroße Implantat aus Kunststoff genau an. Gerade bei der Halswirbelsäule legt sich niemand gern unters Messer, doch wegen der bereits eingetretenen Lähmung riet Dr. Ritzel zur Operation und zu einem zeitnahen Termin. „Wenn ich außer den starken Schmerzen nichts gehabt hätte, wäre es bestimmt anders gekommen, aber so musste ich ran.“ Sie hat es nicht bereut und würde den Eingriff immer wieder machen lassen. Auch die Vorbereitung auf die Operation war für die Pädagogin überzeugend. „Ich konnte Dr. Ritzel einfach alles fragen und habe eine CD bekommen, die genau den Ablauf der Operation dokumentiert. Und die Betreuung durch das gesamte Team in der Praxisklinik war einfach toll. Ich war nach der Operation nur eine Nacht in der Praxisklinik und danach gleich wieder zu Hause und fit!“

Ein **Kunststoff-Implantat** für die Halswirbelsäule ist winzig klein

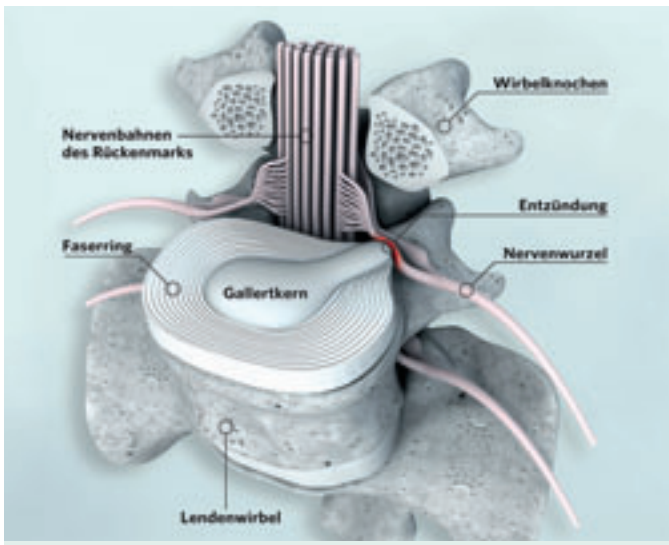
Optimale Hilfe für den Patienten

Als Versicherte der DAK-Gesundheit genießt Vera Heuer-Giersiepen besondere Vorteile, denn die Neurochirurgische Gemeinschaftspraxis ist in das DAK-Spezialisten-Netzwerk eingebunden. Das bedeutet, wenn sich gewöhnlich Patienten ihren Weg durch Arztpraxen, Kliniken und physiotherapeutische Praxen selbst suchen müssen, ist hier alles anders. DAK-Kunden bekommen beispielsweise in der Gemeinschaftspraxis innerhalb von fünf Arbeitstagen einen Vorstellungstermin. Es erfolgen eingehende Beratungsgespräche und gründliche Voruntersuchungen. »

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

Die Eingriffe und die schmerztherapeutischen Behandlungen führen Dr. Ritzel oder die anderen Wirbelsäulen-Spezialisten in der Praxisklinik durch oder in einem Partnerkrankenhaus. Alles liegt in einer Hand. Nach der Operation sind engmaschige Kontrollen vorgesehen, und die Patienten können für Rückfragen immer ihren Operateur erreichen. Zum Behandlungsprogramm gehören auch ambulante Rehamaßnahmen, die – je nach Eingriff – innerhalb von zwei Wochen nach Entlassung beginnen. Vera Heuer-Giersiepen trainiert schon wieder motiviert. Schließlich gilt es, für die kleinen Racker in der Frankfurter Kindergrippe wieder richtig auf die Beine zu kommen.

Vor der **Wirbelsäulen-Operation** erklärt Dr. Volker Ritzel alles am Röntgenbild



BANDSCHEIBENVORFALL

Durch Verschleiß, einseitige Beanspruchung oder mangelnde Bewegung kann es passieren, dass der weiche Gallertkern einer Bandscheibe den ihn umgebenden Knorpelfaserring nach außen drückt und Bandscheibengewebe in den Wirbelkanal rutscht. Mediziner sprechen von einer Vorwölbung. Durchbricht die Gallertmasse den Faserring und quillt in den Rückenmarkkanal (siehe Zeichnung oben), liegt ein Bandscheibenvorfall vor.

OPTIMAL BEHANDELT

DAK-SPEZIALISTEN-NETZWERK

Vergleichbare Angebote wie das oben beschriebene für Patienten mit Bandscheibenschäden gibt es für die verschiedensten Diagnosen. Manche bundesweit, andere regional. Ärzte, Kliniken und Therapeuten arbeiten im Auftrag der DAK-Gesundheit in Verbünden zusammen und garantieren, dass Mehrfachuntersuchungen wegfallen und jeder Behandlungsschritt optimal auf den nächsten abgestimmt ist. Es sind Spezialisten in den Netzwerken versammelt, die über große Erfahrungen in ihrem Fachgebiet verfügen und oft in Privatkliniken behandeln, die mehr an ein Hotel erinnern als an ein Krankenhaus. Wenn Sie wissen, dass Sie demnächst operiert werden müssen, lohnt es sich, unsere Angebote im Internet zu prüfen. Alles dazu unter: **www.dak.de/dakspezialistennetzwerk**

Fragen Sie vor jeder planbaren Operation bei der DAK-Gesundheit nach, welche Behandlungsmöglichkeiten es im DAK-Spezialisten-Netzwerk für Sie gibt. Es lohnt sich!

Unsere Kundenberater erreichen Sie telefonisch über DAK*direkt*

040 325325555*

*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

FOTOS: DOROTHEA HEISE/RW PR UND KOMMUNIKATION (3), MARTIN FREILING/STERN/PICTURE PRESS

OPERIEREN MIT BEDACHT

Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule sind keine Seltenheit. *fit!* sprach mit dem Spezialisten Prof. Dr. Christof Hopf, Vorstandsmitglied der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft

Etwa 95 bis 97 Prozent aller Operationen im Bereich der Wirbelsäule sind auf Verschleißerkrankungen zurückzuführen. Doch nicht jeder Bandscheibenvorfall muss auch gleich unters Messer. Worauf es ankommt, erklärt der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Dr. Christof Hopf, leitender Arzt am Lubinus Clinicum in Kiel.

Was genau versteht man unter Verschleißerkrankungen?
Das muss nicht immer ein Bandscheibenvorfall sein, also der Austritt von Bandscheibengewebe in den Wirbelkanal. Es kann im Alter auch zu einer Entwässerung der Bandscheiben kommen, die zu Instabilitäten in einzelnen Wirbelsäulenabschnitten führt. Das ist mit einem platten Autoreifen zu vergleichen, der nicht mehr fest auf der Felge sitzt und Walkbewegungen erfährt. Der Körper versucht, diese Wackelbeweglichkeit zu kompensieren, indem die Wirbelbogengelenke größer werden. Die Knochenneubildung kann dann zu Einengungen des Spinalkanals führen, in dem das Rückenmark zum Beispiel in der Halswirbelsäule oder die Nerven in der Lendenwirbelsäule verlaufen.

Und das muss dann operiert werden?
Nicht unbedingt. Bei vielen Menschen, die das 50. Lebensjahr überschritten haben, zeigen sich auf dem Röntgenbild oder MRT solche Verschleißerscheinungen. Die meisten

Prof. Dr. Christof Hopf

sind aber völlig ohne Beschwerden. Warum sollte man die operieren? Und wenn ein Patient Schmerzen hat, ist es zunächst entscheidend, eine Verbindung zwischen Symptom und Befund herzustellen. Das heißt, die Beschwerden müssen dem Wirbelsegment zugeordnet werden können, in dem eine Verengung oder ein Bandscheibenvorfall vorliegt. Sonst operiert man möglicherweise einen Vorfall, der mit den Schmerzen gar nichts zu tun hat. Aber selbst wenn die Symptome passen, ist in den meisten Fällen keine Operation angezeigt. Solange die Schmerzen erträglich sind und sich keine größeren Lähmungserscheinungen zeigen, kommen die meisten Patienten mit einer konservativen Therapie gut zurecht, etwa einer Physiotherapie oder einer medikamentösen Schmerzbehandlung. Damit ist nicht die einmalige Schmerzspritze gemeint, die behebt keinen Bandscheibenvorfall.

Eine Operation kann aber auch dringend nötig sein.
Richtig, wenn es zu Lähmungen von größeren Muskelgruppen kommt, man etwa das Bein nicht mehr richtig bewegen kann, dann wird der Arzt zu einer Operation raten. Ein medizinischer Notfall ist das sogenannte Kaudasyndrom, das zum Kontrollverlust von Blase und Mastdarm führt – in diesem Fall muss zügig operiert werden, weil sonst bleibende Funktionsausfälle drohen.

Wichtig ist aber immer, dass Patienten ihre spezifischen Rückenschmerzen, also solche, die auf einer krankhaften Ursache beruhen, nicht verschleppen. Sonst droht die Gefahr, dass eine Chronifizierung des Schmerzes entsteht. Dabei verändert sich die Schmerzempfindung, und es bildet sich ein Schmerzgedächtnis – das heißt, der Schmerz findet dann nicht mehr auf der Ebene der Nervenwurzel statt, sondern im Gehirn. Solche Fälle lassen sich durch eine Operation kaum noch beeinflussen.

Ab wann wird ein Schmerz chronisch?
Wenn sich die Beschwerden durch eine konservative Behandlung nicht binnen zwei bis vier Monaten bessern, sollte die Therapie überdacht werden. Liegen bereits Anzeichen einer Chronifizierung vor, ist eine Verhaltens- und Schmerztherapie angebracht. Auf keinen Fall ist es ratsam, auf eigene Faust monatelang Schmerzmittel einzunehmen.

FOTO: PRIVAT

IHR GELD, UNSERE LEISTUNGEN

Allein die DAK leistete 2011 unglaublich viel für ihre Versicherten: über 15,5 Milliarden! Verwaltungsräte erklären, wofür Geld ausgegeben wird, wie sich die Finanzen entwickeln

Für Krankenhäuser, Arzneimittel und ärztliche Behandlungen sind die Ausgaben am höchsten

Für jeden Versicherten hat die DAK im Jahr 2011 durchschnittlich über 2700 Euro ausgegeben: für Untersuchungen beim Arzt, Rollstühle und Zahnfüllungen – aber vor allem auch für Krankenhausbehandlungen und Arzneimittel. In den Kliniken sind die Ausgaben erneut gestiegen, auf umgerechnet rund 972 Euro je Versicherten. „Das sind 5,7 Prozent mehr als im Vorjahr“, betont Verwaltungsratsmitglied Dieter Schröder. Das Parlament der DAK-Gesundheit hat sich auf seiner Sitzung am 29. Juni 2012 in Schwerin mit den Jahresrechnungen der DAK, der BKK Gesundheit und der BKK Axel Springer beschäftigt. Weil im vergangenen Jahr die Kassen noch eigenständig waren, hat der Verwaltungsrat jede einzeln geprüft und abgenommen. „Insgesamt sind wir durchaus zufrieden“, so der Vorsitzende des Finanzausschusses. „Das Ergebnis ist eine Punktlandung!“

Überschüsse stärken die gesetzliche Rücklage

„Unsere Hauptaufgabe bestand 2011 darin, die Kasse nach und nach in die Lage zu versetzen, ohne Zusatzbeitrag auszukommen“, so Schröder, „das ist gelungen.“ So konnte die DAK im Haushaltsjahr 2011 insgesamt ein Plus von 344 Millionen Euro erwirtschaften und die BKK Gesundheit von knapp 14 Millionen. Die Überschüsse sind im Wesentlichen in die Betriebsmittel und in die gesetzliche Rücklage geflossen. „Wir brauchen dieses Polster“, erläutert Schröder. „Unser Haushalt für 2012 ist straff gestrickt.“ Aktuell ist der Gesundheitsfonds, aus dem alle gesetzlichen Kassen das Geld für die Versorgung ihrer Versicherten beziehen, gut gefüllt. „Aber“, warnt der stellv. Vorsitzende des Finanzausschusses, Rolf-Dieter Aschenbeck, „die Entwicklung der wirtschaftlichen Lage in Deutschland lässt sich kaum vorhersehen. Zudem ist 2013 Bundestagswahl. Teure Wahlgeschenke könnten unsere Finanzsituation schwächen“, so Verwaltungsratsmitglied Aschenbeck. In Berlin werden unter anderem Honorarforderungen der Ärzte diskutiert und die von der Pharmaindustrie angestrebte vorzeitige Senkung des Herstellerabschlags. „Auch vor diesem Hintergrund haben wir im Rahmen einer seriösen Haushaltspolitik jetzt keine Möglichkeit, Überschüsse an die Versicherten zurückzuzahlen“, so Aschenbeck.

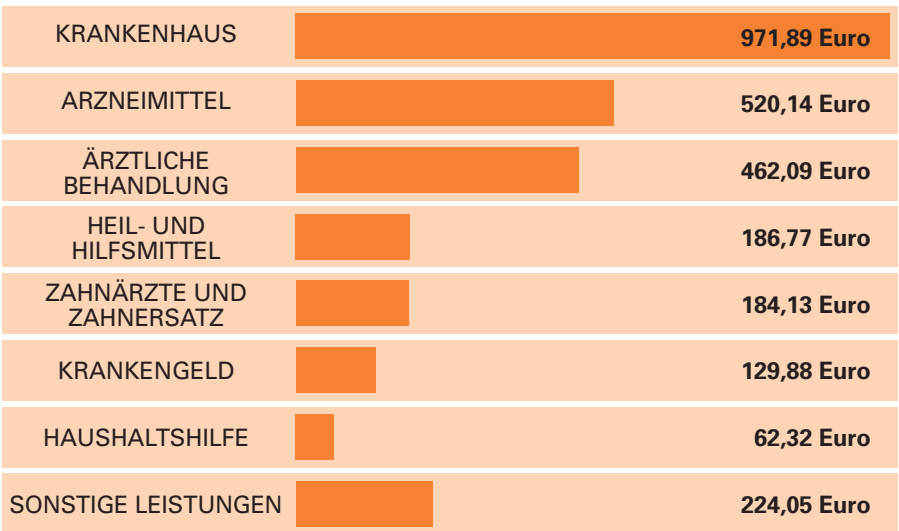
Dieter Schröder

Rolf-D. Aschenbeck

FOTOS: ISTOCKPHOTO (3), DAK-GESUNDHEIT/WIGGER (3), ROMAN VITT

DAK-LEISTUNGSAUSGABEN 2011

(je Versicherten insgesamt: 2741,27 Euro)



Burghard Luschke und Walter Hoof blicken auf die Verwaltungsausgaben

Die Situation in der Verwaltung nach der Fusion

Nachdem sich DAK, BKK Gesundheit und BKK Axel Springer zum 1. Januar 2012 zur DAK-Gesundheit zusammengeschlossen haben, entsteht nun aus drei verschiedenen Organisationsstrukturen eine neue. Die Selbstverwaltung behält auch diese Entwicklung im Blick und der Ausschuss für Organsiation und Personal (AOP) begleitet alle Veränderungsprozesse. „Unser Ziel ist“, so AOP-Vorsitzender Burghard Luschke, „Verwaltungsabläufe weiterhin zu verschlanken und gleichzeitig die Beratungs- und Servicequalität auf dem hohen Niveau zu halten, das alle Versicherten zu Recht von ihrer DAK-Gesundheit erwarten.“ Die Jahresrechnung der DAK zeige, dass Optimierungsmaßnahmen weitere Einsparungen möglich machen. So sind 2011 bei der DAK die Verwaltungskosten gegenüber dem Vorjahr erneut zurückgegangen, insgesamt um 8,4 Millionen Euro. „Der entscheidende Schritt für die DAK-Gesundheit wird jetzt der Aufbau einer einheitlichen IT-Plattform sein“, so der stellvertretende AOP-Vorsitzende Walter Hoof. Bei der Fusion Anfang des Jahres sind Partnerkassen zusammengekommen, die für die Zukunft alle auf die gleiche hochmoderne Krankenkassen-Software setzen wollen. „Das bringt uns entscheidend voran.“

Für Sie im Verwaltungsrat

Von der bisherigen DAK sind für Sie aktiv:

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

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

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

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

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

Die Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit
Ansprechpartnerin: Simone Nowak,
Balinger Str. 80, 72336 Balingen
Telefon: 07433 9996-4818, Telefax: 07433 9996-9818,
E-Mail: simone.nowak@dak.de

Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:
c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,

ZÄHNE ZEIGEN

Ein **strahlendes Lächeln** mit gesunden Zähnen ist einfach ansteckend!

Schön und bezahlbar: Über die DAK-Gesundheit bekommen Sie qualitativ hochwertigen Zahnersatz zu einem günstigen Preis. Nur gut pflegen müssen Sie selbst

Lächeln! Ein hübscher Mund mit gesunden und schönen Zähnen macht Menschen gleich auf den ersten Blick sympathisch. Für ein strahlendes Gebiss lässt sich eine Menge tun – auch wenn es schwer ist, all seine eigenen Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten. Die DAK-Gesundheit bietet zusammen mit dem Zahnärztenetzwerk **dent-net®** qualitativ hochwertigen Zahnersatz zu besonders günstigen Konditionen. Ausgewählte Zahnärzte und Zahnlabore helfen Ihnen, bei der Zuzahlung zu sparen, aber nicht an der Qualität. So erhalten Sie über **DAK***dent*-**net** alle Zahnersatzregelleistungen ohne Zuzahlungen, wenn Sie mit Bonusheft für die letzten zehn Kalenderjahre vor Behandlungsbeginn zahnärztliche Untersuchungen lückenlos nachweisen können. Außerdem profitieren alle Kunden der DAK-Gesundheit von einer erweiterten Garantie von fünf Jahren gegenüber der gesetzlich geregelten Gewährleistung von zwei Jahren auf ihren Zahnersatz. Die Angebote bei Implantaten sind ebenfalls attraktiv: Ein Einzelimplantat gibt es schon zu einem Festpreis von 1250 Euro (inklusive Implantat, Krone und zahnärztlicher Behandlung). Die ausgewählten Implantologen im Netzwerk verarbeiten ausschließlich Markenimplantate, deren Verträglichkeit durch Langzeitstudien nachgewiesen ist. Selbstverständlich können Sie über **DAK***dent*-**net** auch Zahnersatz beziehen, der nicht zur Regelversorgung zählt. Kronen aus Vollkeramik beispielweise sind ebenfalls wesentlich günstiger.

„Ein Lachen reinigt die Zähne“

Afrikanisches Sprichwort

So einfach nutzen Sie DAK*dent*-net

Das **dent-net®**-Netzwerk wird ständig weiter ausgebaut. Bundesweit machen aktuell nahezu 700 Zahnärzte mit. Eine Datenbank für einen Zahnarzt in Ihrer Nähe finden Sie unter **www.dak.de/dakzaehne**. Implantologen können Sie gesondert suchen. Bei Ihrem ausgewählten Zahnarzt füllen Sie dann das Teilnahmeformular aus und können mindestens ein Jahr lang von allen Vorteilen profitieren. Dazu gehört auch, dass Sie auf Wunsch ein Mal im Kalenderjahr als **DAK***dent*-**net**-Kunde eine professionelle Zahnreinigung zu einem Festpreis von nur 50 Euro bekommen.

Die richtige Pflege für schöne Zähne

Wer eine wertvolle Krone oder ein kostbares Implantat trägt, möchte lange Freude daran haben. Zahnärzte raten deshalb, Zahnersatz besonders gründlich zu pflegen, auch um vorhandene Zähne, den Zahnhalteapparat und die Schleimhaut nicht zu gefährden. Die zwei wichtigsten Grundregeln lauten: Zwei Mal täglich die Zähne und den Zahnersatz mit der Zahnbürste oder speziellen Zahnprothesenbürsten reinigen. Und: Ein Mal am Tag Beläge zwischen den Zähnen mit einer Zahnzwischenraumbürste oder mit Zahnseide entfernen. Gerade bei Kronen und Brücken sammeln sich in den Räumen zwischen den natürlichen und den künstlichen Zähnen sehr leicht Speisereste an, die zu Karies und Zahnbettentzündung (Parodontitis) führen können. Bei Implantaten braucht die Stelle, wo das Implantat in die Mundhöhle eintritt, besondere Aufmerksamkeit: Hier nisten sich sonst womöglich gefährliche Bakterien ein, die eine Entzündung mit Knochenabbau hervorrufen können. Herausnehmbarer Zahnersatz »

Die **Zahnbürste** – zwei Mal am Tag muss sie ran!

lässt sich leicht mit einer speziellen Reinigungstablette säubern oder ganz gezielt mit Zahnprothesenbürste und Gelzahnpasta. Bei einer Teilprothese auch die Verbindungselemente von allen Belägen reinigen. Gut ist es, gleich nach jeder Mahlzeit den Mund kurz auszuspülen und herausnehmbaren Zahnersatz unter fließendem Leitungswasser zu säubern.

Zahngesunde Lebensmittel schützen

Damit Ihr Lächeln strahlend bleibt, hilft es auch, bei der Auswahl der Lebensmittel ein bisschen an die Zähne zu denken. Gut sind vitaminreiche Nahrungsmittel, die viele Kauanreize liefern. Ein Staudensellerie zum Beispiel ist so faserig, dass Sie ihn kräftig bearbeiten müssen, um ihn zu zerkleinern. Dabei fließt Speichel, der Mundhöhle und Zähne reinigt. Speichel wirkt antibakteriell, neutralisiert zahnschädigende Säuren und gleicht Mineralverluste im Zahnschmelz aus. Deshalb ist es auch wichtig, regelmäßig zu trinken. Ideal ist Wasser und grüner Tee. Tee kann das Wachstum der schädlichen Kariesbakterien hemmen, vorausgesetzt, Sie trinken ihn ungesüßt, denn Zucker ist einer der schlimmsten Feinde gesunder Zähne. Gerade wenn bei älteren Menschen das Zahnfleisch leicht zurückgeht und die Zahnhälse freiliegen, haben Kariesbakterien ein leichtes Spiel. Die Zahnhälse sind ihnen gegenüber hilflos, da sie – anders als die Zahnkronen – keinen schützenden Zahnschmelz besitzen.

Wie gut Sie für Ihre schönen Zähne sorgen, wird Ihnen Ihr Zahnarzt bestätigen. Ein Mal im Jahr sollten Sie zur Vorsorge zu ihm gehen. Bei der Gelegenheit lassen Sie dann Ihr Bonusheft abstempeln. Sie wissen ja: Ein lückenloses Bonusheft und **DAK***dent*-**net** helfen, beim Zahnersatz zu sparen.

Putzen ist der Königsweg für tolle Zähne

WIE REINIGEN SIE?

Ein Mal täglich die Zahnzwischenräume zu säubern, empfehlen Zahnärzte. ***fit!***-Leser berichten von Zahnseide, Bürstchen und Co.

Monika, 46, benutzt Zahnseide: „Ich habe eine Krone oben rechts, die bis unter den Zahnfleischsaum reicht. Wenn ich da nicht ordentlich sauber mache, zwackt schon nach wenigen Tagen mein Zahnfleisch. Deshalb benutze ich Zahnseide. Ehrlich gesagt nicht jeden Tag, aber bestimmt jeden zweiten."

Bernd, 37, nimmt Zahnstocher: „Ich bin der praktische Typ und nehme für unterwegs Zahnhölzer. Die sind laut Packung auch noch beschichtet für zusätzlichen Kariesschutz. Ob der wirkt, kann ich nicht beurteilen, aber ich komme erstaunlich bequem zwischen die Zähne."

Julia, 39, schwört auf Brücken-Floss: „Ich benutze diesen langen Faden, der im Mittelstück dicker und weicher ist. Man kann ihn hinter der Zahnbrücke einfädeln und dann darunter durchziehen. Hört sich schlimm an, funktioniert aber gut."

Norbert, 48, putzt mit Interdentalbürsten: „Als ich mein Implantat bekommen habe, hat mir mein Zahnarzt das dünne Bürstchen gleich mitgegeben. Es ist so fein, es passt super zwischen die Zähne."

ALLE WICHTIGEN INFOS

Jede Menge Tipps zur Zahngesundheit und alles zu **DAK***dent*-**net** finden Sie unter **www.dak.de/dakzaehne**

DAK-EXPERTENTIPP

Jochen Gabriel, Experte für Zahngesundheit

Unser Vertrag mit dem Zahnärztenetzwerk **dent-net®** sorgt dafür, dass Sie bei Prophylaxe, Zahnersatz und Implantaten sparen. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gern an die kostenfreie Service-Hotline **0800-463 93 36**.

FOTOS: GETTY IMAGES, MAURITIUS, ISTOCKPHOTO, FOTOLIA.COM, DAK-GESUNDHEIT/WIGGER

Lifta, der meistgekaufte Treppenlift

PLZ-Region:	Lifta in der Nähe:
01 Dresden	**035795 - 39 591**
03 Cottbus	035872 - 39 882
04 Leipzig	034297 - 14 27 99
07 Gera	034297 - 14 27 99
09 Chemnitz	034297 - 14 27 99
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	**05105 - 58 44 585**
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	05181 - 80 66 869
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	0731 - 36 08 03 20
89 Ulm	0731 - 36 08 03 20
90 Nürnberg	**0911 - 95 64 98 57**
91 Ansbach	0911 - 95 64 98 57
93 Regensburg	0941 - 46 39 03 82
94 Passau	0851 - 49 05 98 85
95 Hof	09201 - 79 97 89
97 Würzburg	0931 - 40 47 09 16
99 Erfurt	0361 - 38 12 960

Jetzt preiswert mieten!

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

☎ **0800-20 33 127**

Auch am Wochenende für Sie da!

- Größte Modellauswahl in Deutschland
- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 80.000 verkaufte Liftas
- Eigener Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Deutschlandweit immer in Ihrer Nähe
- Zuhause mobil bleiben
- Sicher Treppenfahren

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

Lifta

Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität

www.lifta.de

GUTSCHEIN

☐ **Ja,** schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort Tel.-Nr.

Lifta GmbH, Abt. DAK, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

SCHRITTE ZUM HILFSMITTEL

Wie Sie bequem zu einem Rollstuhl oder anderen Hilfsmitteln kommen.
Und auf welchen Service Sie Anspruch haben

1. ARZT VERSCHREIBT ROLLSTUHL

Der behandelnde Arzt ist Ihre erste Station. Er berät in der jeweiligen gesundheitlichen Situation und verordnet alles medizinisch Notwendige: einen Rollstuhl beispielsweise, aber ebenso Einlagen, einen Inhalator oder andere Hilfsmittel. Mit der Verordnung können Sie sich direkt an einen DAK-Vertragslieferanten wenden. Oder Sie geben sie bei Ihrer DAK-Gesundheit ab – Kundenberater kümmern sich dann um alles Weitere.

2. DAK-GESUNDHEIT SCHLIESST VERTRÄGE

Die DAK-Gesundheit hat Verträge mit sorgfältig ausgewählten Lieferanten geschlossen. Diese Vertragslieferanten sind Ihre direkten Ansprechpartner und beantworten alle Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Hilfsmittelversorgung. Darüber hinaus stehen Ihnen die Spezialisten unserer Hilfsmittel-Kompetenz-Zentren hilfreich zur Seite.

3. VERTRAGSLIEFERANT KÜMMERT SICH

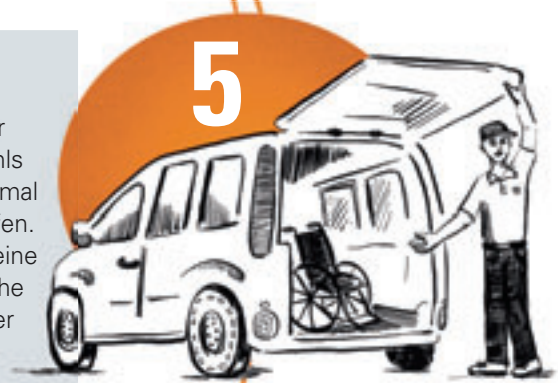
Unsere Lieferanten garantieren eine zuverlässige, qualitätsorientierte und kostengünstige Hilfsmittelversorgung. Sie beraten Sie persönlich und wählen mit Ihnen das passende Einzelprodukt aus. Unter **www.dak.de** finden Sie den oder die nächsten DAK-Vertragslieferanten. Bei Bedarf helfen wir Ihnen auch gern bei der Suche.

6

6. SIE SIND GUT VERSORGT!

Der Vertragslieferant rechnet die Kosten für Ihren Rollstuhl oder auch für jedes andere Hilfsmittel mit der DAK-Gesundheit ab. Dazu muss er insbesondere Ihre Empfangsbestätigung vorlegen. Mit Ihrem Arzt besprechen Sie beim nächsten Termin, wie Sie klarkommen, und er prüft, ob das abgegebene Hilfsmittel seiner Verordnung entspricht und den vorgesehenen Zweck erfüllt.

5



5. LIEFERUNG INS HAUS

Viele Hilfsmittel werden Ihnen bequem ins Haus geliefert. Der Lieferant weist Sie beispielsweise in die Nutzung Ihres Rollstuhls ein und klärt alle offenen Fragen. Sollte einmal etwas nicht optimal funktionieren oder passen, kann er Ihnen umgehend weiterhelfen. Abgesehen von der gesetzlichen Zuzahlung entstehen Ihnen keine weiteren Kosten. Besondere Produkt- bzw. Versorgungswünsche können allerdings zu privaten Aufzahlungen führen, aber darüber muss der Lieferant im Vorfeld ausführlich informieren.

4

4. KOSTENÜBERNAHME LÄUFT ELEKTRONISCH

Der Vertragslieferant klärt für Sie auch die Kostenübernahme durch die DAK-Gesundheit. In vielen Fällen bewilligt die DAK-Gesundheit bereits per Mausklick. Durch das elektronische Verfahren gibt es keine unnötigen Verzögerungen und Sie bekommen Ihre Hilfsmittel besonders schnell.

ILLUSTRATIONEN: ANNE QUADFLIEG

ALLE WICHTIGEN INFOS

Die Namen der DAK-Vertragslieferanten und die Adressen unserer Hilfsmittel-Kompetenz-Zentren finden Sie über den Suchbegriff „Hilfsmittel“ unter **www.dak.de**

Schon leichte **Berührungen** wirken beruhigend und vermindern Stresshormone

EIN ENGER KONTAKT

Die Haut ist unsere mächtige Schutzhülle und der Spiegel unserer Seele. Warum Berührungen für unsere Gesundheit so wichtig sind und wie eine Massage zum Wohlbefinden beitragen kann

Warum wohl tragen Mütter und Väter ihren Säugling so gern in einem Tragetuch mit sich herum? Natürlich ist das praktisch, doch die Grundidee des Babytragens ist vor allem die dabei entstehende Nähe. Eng an Brust, Bauch oder Rücken der Eltern geschmiegt, entwickelt der kleine Mensch nämlich schnell ein Gefühl von Geborgenheit. Die Eskimos, so heißt es, tragen ihre nackten Neugeborenen deshalb sogar direkt auf der Haut und unter ihren eigenen diversen Kleidungsschichten.

Das größte Sinnesorgan

Der unmittelbare Hautkontakt hat viele Vorteile, die mittlerweile besonders bei den zu früh Geborenen auch medizinisch genutzt werden: Sobald es geht, kuscheln sich die Frühchen auf der Intensivstation an die elterliche Brust. „Bonding“ heißt der Fachbegriff dafür. Gemeint ist, dass über den Hautkontakt eine direkte emotionale Beziehung zum Säugling aufgebaut wird. Sichtbar wird das Wohlgefühl des Frühgeborenen daran, dass sich sein aufgeregtes Herz zusehends beruhigt – der Puls geht zurück, das Baby entspannt sich offensichtlich beim engen Haut-an-Haut-liegen, und das trägt wesentlich zu seiner Reifung bei.

Die Haut spielt in vielerlei Hinsicht in unserem sozialen und emotionalen Leben eine Hauptrolle. Schließlich ist sie im wahrsten Sinne die Schaltstelle zwischen unserem Inneren und der Außenwelt. So kommen diesem Sinnesorgan, das je nach Körpergröße mit fast zwei Quadratmetern mit Abstand auch das größte menschliche Organ darstellt, gleich mehrere Aufgaben zu: Die Haut umgibt und schützt uns wie eine perfekte Hülle vor mechanischen, chemischen und elektrischen Einflüssen, vor Hitze oder Kälte sowie vor Fremdkörpern, Schmutzpartikeln und Mikroben. Andererseits wehrt sie nicht nur ab, was von außen auf uns einströmen könnte, sie verbindet uns auch mit unserer Umwelt. Durch Millionen Nervenzellen, die in der Haut sitzen, nehmen wir Kontakt mit unserer Umwelt auf. Wir spüren jeden feinen Windhauch und selbst eine ganz kurze Berührung mit der Hand. Die meisten Tastzellen sitzen übrigens in den Fingerspitzen.

Unsere Haut verrät Gefühle

Überdies ist die Haut Spiegelbild unseres Innern: Kennen Sie das? Sie sollen eine Rede vor Publikum halten und plötzlich fangen Ihre Hände an zu schwitzen, und just wenn Sie loslegen wollen, wird auch noch Ihr Gesicht knallrot. Ihre bis dahin gut überspielte Aufregung lässt sich nun gar nicht mehr verbergen. In manchen Situationen „verrät“ uns einfach unsere Haut, zumindest kehrt sie manchmal unser Innerstes nach außen, selbst wenn wir das gar nicht wollen.

Erster Sinn im Mutterleib

Dass Haut und Psyche so eng miteinander verknüpft sind, hat seine Ursache im Mutterleib. Der Tastsinn ist das erste Sinnesorgan, das sich beim Embryo im Mutterleib entwickelt. Zudem entstammen Haut und Zentralnervensystem (ZNS) embryologisch demselben Keimblatt. Die aufgenommenen Reize, die unseren Schutzmantel Haut erreichen, lösen im Inneren Empfindungen und Gefühle aus, die sich wiederum auf unserer Haut nach außen spiegeln. Etwa durch eine veränderte Gesichtsfarbe: Wir werden rot, weil wir uns ertappt fühlen, verlegen sind oder uns schämen, wir erbleichen vor Angst oder Zorn, fangen vor Aufregung an zu schwitzen oder bekommen eine Gänsehaut.

Schon im alltäglichen Sprachgebrauch werden Verbindungen von Haut und Psyche spruchreif: Wir „fahren aus der Haut“, wir erleben etwas „hautnah“, „fühlen uns nicht wohl in unserer Haut“. Frisch Verliebte erfahren besonders intensiv, wie über hautnahen Kontakt Hormone ausgeschüttet werden und wir in eine wohlige Stimmung »

geraten. Da wird erst mit Blicken, dann mit Worten geflirtet, bis ein starkes Bedürfnis aufflackert, den anderen zu berühren.

Schon vor mehr als 4000 Jahren haben Menschen die Heilkraft der Berührungen entdeckt und die Massage als Heilmethode entwickelt. Eine Massage fördert die Entspannung der Muskulatur, steigert die Durchblutung von Haut und Bindegewebe und vieles mehr. Die Wirkung der heilenden Hände ist belegt. „In der Kombination von körperlicher und psychischer Wirkung liegt die Stärke der Massagetherapie“, sagt Dr. Anett Reißhauer, Direktorin der Klinik für Physikalische Therapie und Rehabilitation an der Berliner Charité.

Berührungen im Alltag

Im modernen Alltag hingegen schotten wir uns jedoch oft nach außen ab. Klar, dass man im dichten Gedränge der Großstadt nicht noch zusätzlichen Hautkontakt sucht. Doch zu wenig Berührung führt wie psychosoziale Studien zeigen oft direkt in die Vereinsamung. Und nicht nur schlechte Laune und Missmut können die Folge sein, ein Mangel an Berührungen kann auch krank machen. Studien der US-amerikanischen Universität Yale an krebskranken Ratten haben gezeigt, dass die Tiere, sobald sie isoliert werden, schneller sterben als Artgenossen, die mit anderen Ratten in Kontakt stehen. Also: Ruhig mal die liebe Freundin spontan in den Arm nehmen, die Nachbarin drücken für den Blumendienst in den Ferien oder auch innerhalb der Familie sich öfter umarmen, übers Haar streichen oder den Rücken kraulen – das fördert das Wohlbefinden.

Einfache Massagegriffe

Sich gegenseitig locker zu machen, kann man auch in einer Partnermassage probieren. Dabei wird der Körper des Partners mit warmem Massageöl eingerieben und gleichmäßig mit den Händen massiert. Keine Sorge, jeder kann massieren, und die Technik dafür kann man auch in einem gemeinsamen Massagekurs an der Volkshochschule erproben. Im Grunde sind es nur einige wenige Handgriffe, die man beherrschen muss: Zuerst wird mit einer flüchtigen Berührung Kontakt aufgenommen. Die Hände gehen mit klein- und großflächigen, streichenden Bewegungen über den Körper. Danach folgt das Kneten, bei dem das Fettgewebe der Unterhaut und die Muskeln durchgearbeitet werden. Beim Reiben lassen sich dann Verspannungen lösen, und mit dem Klopfen der Handkanten wird schließlich das Gewebe angeregt. Der Vorteil einer Partnermassage: Man lernt nicht nur, sich in den anderen hineinzuversetzen, sondern erfährt auch, wie unterschiedlich Berührungen wirken können, an welcher Stelle wie viel Druck gut ist. Für den Einzelnen wie für das Paar kann es sehr beglückend sein, den anderen zu fühlen und zu verwöhnen – oder sich selbst verwöhnen zu lassen.

ALLE WICHTIGEN INFOS

Hinweise zum Thema Massage finden Sie auf **www.dak.de** in der Rubrik „Gesund werden“.

MASSAGE-TIPPS FÜR ZU HAUSE

1. Am Anfang einer Massage lauwarmes Öl auf dem Rücken des anderen verteilen und dann mit leichtem Druck mit den Daumenspitzen über die Haut und sanft an der Wirbelsäule entlangfahren.

2. Nach einem langen Tag ist so eine Nackenmassage herrlich: Lauwarmes Öl auf der Haut verteilen und anschließend sanft mit den Daumenspitzen vom Nacken bis zum Kopf hoch- und runterstreichen.

FOTOS: FIONLINE, ISTOCKPHOTO, GETTY IMAGES

NEU! WAVE® MUSIC SYSTEM III

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.

NEU

WAVE® MUSIC SYSTEM III

Der Raum füllt sich mit Klang... statt mit Kabeln. Mit dem Wave® Music System genießen Sie originalgetreuen Spitzenklang schon wenige Augenblicke nach dem Auspacken. Sie müssen nur den Netzstecker anschließen, Ihre Lieblings-CD einlegen, die Starttaste auf der Fernbedienung drücken – und los geht's.

Musik. Wie man sie hören sollte.

Das Wave® Music System III gibt Musik so naturgetreu wieder, wie Sie es von keinem System dieser Größe erwarten. Sie werden Details hören, die Ihnen bislang noch nie aufgefallen sind – selbst bei Titeln, die Sie schon oft gehört haben. Die tiefen und kraftvollen Bässe können Sie direkt spüren und selbst die höchsten Töne werden Sie noch kristallklar erleben. Die exklusive Bose® Waveguide Technologie macht dieses elegante und kompakte System so leistungsfähig, dass es selbst den Vergleich mit größeren, komplexeren und viel teureren HiFi-Anlagen nicht zu scheuen braucht.

Innenansicht Wave® Music System

Neue Funktionen.

Ein eingebauter Tuner für UKW/MW/Digitalradio (DAB, DAB+, T-DMB) bietet unseren bislang besten Radioempfang, ein digitales Display zeigt dabei Interpreten- und Sendernamen an. Die neue Touch-Top Control auf der Oberseite des Geräts ermöglicht es, das System oder die Stummschalt-/Snooze-Funktion ein- und auszuschalten. Mit der kreditkartengroßen Fernbedienung steuern Sie ganz einfach alle Funktionen des Systems. Dazu verfügt das Bose® Wave® Music System III jetzt über einen Dual-Alarm mit zwei unterschiedlichen Weckzeiten und bietet damit noch mehr Komfort als zuvor.

DIGITALRADIO Radio der Zukunft

Musik von Ihrem iPod, iPhone, Computer oder Tablet-PC.

Mit den optional erhältlichen Zubehörprodukten können Sie Musik von Ihrem iPhone oder iPod wiedergeben oder Songs von Ihrem Tablet-PC, Computer oder anderen *Bluetooth*®-fähigen Geräten kabellos übertragen. Das Wave® Music System III ist dabei so kompakt, dass es sich praktisch überall platzieren lässt – damit Sie jede Musik an jedem Ort genießen können.

Hören Sie selbst.

Die Fachzeitschrift video HomeVision 7/2012 beurteilt dieses neue „Klangwunder" mit dem Testurteil: überragend, Preis/Leistung: sehr gut.
Wir sind überzeugt, dass Sie das Wave® Music System III am besten bei Ihnen zu Hause erleben sollten. Bestellen Sie jetzt und testen Sie 30 Tage mit voller Geld-zurück-Garantie.

Gebührenfrei anrufen oder gleich bestellen:
30 Tage Test mit Geld-zurück-Garantie
✆ (08 00) 2 67 33 33
www.testhoerer.de (Kennziffer **12AWDAK039**)

Jetzt weiteres Informationsmaterial anfordern – **GRATIS**.

©2012 Bose Corporation. Alle Rechte vorbehalten. iPhone, iPod und iTunes sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc. in den USA und anderen Ländern. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc. Jegliche Nutzung dieser Marken durch die Bose Corporation erfolgt unter Lizenz.

BOSE® Better sound through research®

Fachhandelsqualität einmalig günstig: www.aktivshop.de

1 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

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

Unser Spitzenmodell!

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

Mit Wärme im Rückenbereich

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

Shiatsu-Rollenmassage im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich!
Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar (Neigungswinkel 105°-168°,also bis zur Liegeposition)

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

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

UVP ~~€ 1999,-~~

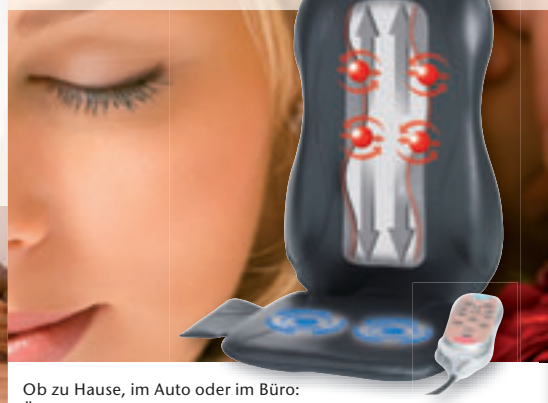
€ 999,-

In 3 Farben erhältlich:

Schwarz	Best.-Nr.	DZ 21600
Creme	Best.-Nr.	DZ 21602
Rot	Best.-Nr.	DZ 21601

6 Shiatsu- & Swing-Massagesitzauflage

Wohltuende Massage zu Hause oder unterwegs!



Ob zu Hause, im Auto oder im Büro:
Über die Fernbedienung können Sie aus verschiedenen Massageprogrammen und 4 Massagearten auswählen sowie die Massageköpfe individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen.

Die Massageprogramme:

- Shiatsu-Massage: Kreisende Finger-Druckmassage entlang der Wirbelsäule.
- Rollmassage: Rollende Druckmassage entlang der Wirbelsäule
- Swingmassage: Kombination aus sanfter Knetmassage und leichten seitlichen Schwingbewegungen
- Vibrationsmassage: Sanft schüttelnde Massage im Sitzbereich
- Maße Rückenteil: B 44 x H 70 cm
- Maße Sitzfläche: B 40 x T 36 cm

Best.-Nr. **DZ 21300** **nur € 99,-**

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

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

TOP! Angebot

- Schwungmasse: 3,5 kg
- Transportrollen
- Handpulsmessung
- Belastbar bis 100 kg

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

UVP ~~€ 199,99~~

Best.-Nr. **DZ 10631** **nur € 119,-**

4 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.

Belastbar bis ca. 150 kg

Qualitätsmerkmale:

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

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

Best.-Nr. **DZ 10828** **nur € 199,-**

7 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 Grundschicht: 100% Polyester
- Maße: ca. 160 x 50 cm
- Armlehnen: ca. 60 x 40 cm
- Öko Tex Standard 100

TEXTILES VERTRAUEN Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Tex Standard 100 10.0.74123 Hohenstein

WOOLMARK

Made in Germany

Best.-Nr. **DZ 21485** **nur € 29,95**

8 Maniküre- & Pediküre-Set

Top gepflegte Hände und Füße.

Glätten und Polieren Sie Ihre Nägel und beseitigen Sie ab sofort starke Hornhaut, Schwielen und Druckstellen – mit dem Maniküre- & Pediküre-Set.

- Drehzahl ~3.800 - 4.600 U/min
- Inkl. Aufbewahrungstasche
- Mit 7 hochwertigen Aufsätzen

Best.-Nr. **DZ 31115**

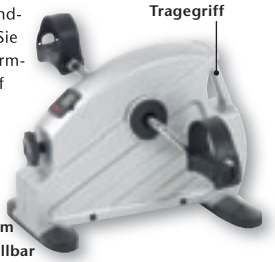
nur € 39,95

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



UVP ~~€ 59,99~~ Best.-Nr. **DZ 10803** **nur € 45,-**

5 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 Aufstehhilfe für Bett & Sofa
- Durchmesser: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Best.-Nr. **DZ 90508**

nur € 19,95

9 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 ~~€ 39,99~~

Best.-Nr. **DZ 31139**

nur € 24,95

Rufen Sie jetzt kostenfrei an: 0800 - 4 36 00 05

Anzeige

10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

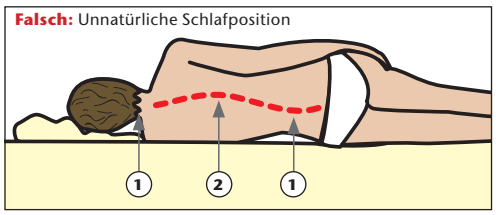
Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.
Viele Kunden berichten: **Verspannungen,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

Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.
Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit der üblichen zweiwöchigen Rückgabegarantie.

Das sagen begeisterte Kunden:
»Bin sehr zufrieden mit Ihrem Produkt, der Rücken und die Bandscheiben werden optimal entlastet.« Harald L. am 14.07.2012

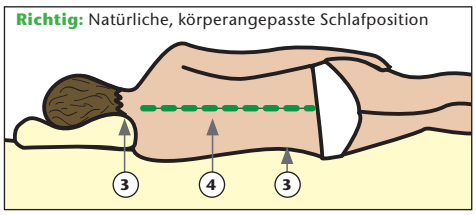
Unser großes Sortiment finden Sie unter: **www.aktivshop.de**

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).



1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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.



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

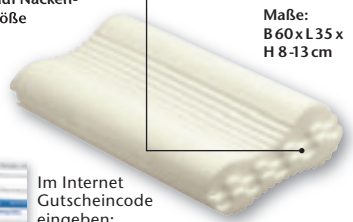
Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

Gratis für Sie!*

Das Best-Schlaf-Kissen Premium erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflageaus dieser Anzeige bestellen.*

Unser beliebtestes Kissen!
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an.
- Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
- Mit Sommer- & Winterseite
- Lieferung inkl.Bezug (Abb. ohne)

0 € statt € 49,95



Im Internet Gutscheincode eingeben:
KBMB86

Best.-Nr. **DZ 20453**

TEXTILES VERTRAUEN Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Tex Standard 100
Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich

aloe vera **Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich**

Im Coupon finden Sie auch die Sondergrößen 190 x 80 cm und 190 x 90 cm für Schlafsofas, Caravan und Boot.

In allen Breiten erhältlich! (siehe Coupon) Länge 200 cm, 4 cm dick, 100% Visko. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40% Polypropylen, 60% Polyester).

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

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

Bekannt aus TV der TV-Werbung

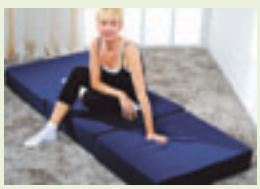
Entwickelt in der Weltraumforschung!

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 Visko

Die Gästematratze ist mit einer Höhe von 15 cm genauso dick wie eine normale Matratze. Das Besondere: Sie hat eine Liegeschicht aus 4 cm Visko-Mineralschaum. 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 Visko Mineralschaum
- Maße: Matratze: B 75 x H 15 x L 195 cm Hocker: B 75 x H 45 x T 65 cm

Best.-Nr. **DZ 21445** **€ 79,95**

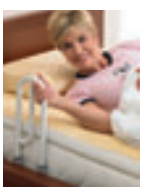
Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!

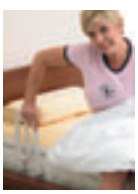
12 Bett- Aufstehhilfe

Für all jene geeignet, denen das Hinlegen und Aufstehen im Bett Schwierigkeiten bereitet.

Der Griff aus beschichtetem Stahl ermöglicht es, sich ohne Anstrengung aus der liegenden Position ins Sitzen und schließlich in den Stand zu begeben. Ebenso bietet er Schutz vor dem Herausfallen. Die Montage ist denkbar einfach: Durch 2 Nylongurte wird die Bett-Aufstehhilfe fest mit dem Lattenrost verbunden.

Material: weißbeschichteter Stahl





Best.-Nr. **DZ 21159**

nur € 29,95

Bestellen Sie jetzt über unsere **kostenfreie** Service-Rufnummer
☎ 0800 - 4 36 00 05
(Mo. - Fr. 8 - 22 Uhr, Sa.-So. 10 - 18 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**[1]:

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise[2]:
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DZ 20453	Gratis*
1	Sessel »Komfort« Schwarz	DZ 21600	999,00 €
	Sessel »Komfort« Creme	DZ 21601	999,00 €
	Sessel »Komfort« Rot	DZ 21602	999,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	DZ 10631	119,00 €
3	Miniheimtrainer 2.0	DZ 10803	45,00 €
4	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DZ 10828	199,00 €
5	Drehkissen	DZ 90508	19,95 €
6	Shiatsu- & Swing Massageauflage	DZ 21300	99,00 €
7	Schurwoll-Sesselschoner	DZ 21485	29,95 €
8	Maniküre- & Pediküre-Set	DZ 31115	39,95 €
9	Hörverstärker Top Sound	DZ 31139	24,95 €
10	Visko Auflage 80 cm breit	DZ 21303	89,95 €
	Visko Auflage 90 cm breit	DZ 21304	99,95 €
	Visko Auflage 100 cm breit	DZ 21305	99,95 €
	Visko Auflage 120 cm breit	DZ 21306	129,95 €
	Visko Auflage 140 cm breit	DZ 21307	149,95 €
	Auflage 80 cm breit x 190 cm	DZ 21301	79,95 €
	Auflage 90 cm breit x 190 cm	DZ 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 cm breit	DZ 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 cm breit	DZ 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 cm breit	DZ 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 cm breit	DZ 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 cm breit	DZ 21370	269,00 €
	2er-Set: 80 cm breit x 190 cm	DZ 21364	129,00 €
	2er-Set: 90 cm breit x 190 cm	DZ 21365	149,00 €
11	Gästematratze »Deluxe«	DZ 21445	79,95 €
12	Bett- Aufstehhilfe	DZ 21159	29,95 €

1) Wenn Sie die Ware behalten möchten: Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug nach den AGB.

Post an:
aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine
Fax: **0800 - 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

☐ Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname ____ Name ____
Straße/Hausnummer ____ Geburtsdatum ____
PLZ/Ort ____ Telefon ____

2) Preise inklusive MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.
3) Art. Nr. 1 zzgl. 34,00 € Speditionskosten
* **Unser Best-Schlaf-Kissen »Premium« erhalten Sie gratis, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Nur solange der Vorrat reicht!**
Im Internet Gutscheincode eingeben: KBMB86

Wenn Diabetiker ihre **Blutzuckerwerte** genau im Blick haben, sind auch Süßigkeiten mal erlaubt

DIE SÜSSE GEFAHR

Millionen Deutsche leiden an Diabetes. Schuld sind nicht nur die Gene, auch der falsche Lebenstil bringt den Stoffwechsel durcheinander und schadet dem Körper. Woran man die Erkrankung frühzeitig erkennt und wie sie am besten behandelt wird

Langsam und ganz zart schmilzt das Eis im Mund, bedeckt die Zunge mit einem süßen Film. Fast unwillkürlich beginnen wir genüsslich zu seufzen. Was sollte daran falsch sein? Eigentlich nichts. Solange man es nicht übertreibt, ist der Körper sogar auf Zucker angewiesen. Er ist sein wichtigster Treibstoff. Aus ihm gewinnt er die Energie, die er für seine tägliche Arbeit braucht. Im Dünndarm spalten Enzyme den Zucker aus Brot, Gemüse und den Leckereien zwischendurch zu kleinen Glucose-Molekülen auf. Über die Schleimhaut geht es weiter in das Blut und so zu den Zellen der Muskeln, des Fettgewebes, der Organe. Der Körper bemerkt sofort, dass der Zuckergehalt im Blut jetzt ansteigt. Die sogenannten Beta-Zellen schütten nun Insulin aus, eine sehr wichtige Stellschraube im Zuckerstoffwechsel. Das Hormon verschafft den Molekülen wie ein Türöffner Zutritt zu den Zellen. Einmal eingeschleust wird er in ihrem Inneren direkt zu Energie umgewandelt oder als Speicherstoff für schlechtere Tage gelagert.

Ohne Zucker geht uns der Treibstoff aus

Ein ausgeklügelter Mechanismus. Doch man kann das Programm auch überfordern. Etwa wenn man dem Körper viel mehr Energie liefert, als er braucht. Dann stumpfen die Zellen mitunter regelrecht ab. Glucose gelangt nicht mehr in die Organe, der Zucker sammelt sich im Blut, und dem Körper geht der Treibstoff aus. Am Anfang versucht er, die Situation noch zu retten, indem er immer mehr Insulin produziert. Doch mit der Zeit brennen überlastete Beta-Zellen durch und stellen ihre Arbeit erschöpft ein. Ein Diabetes vom Typ 2 ist entstanden, die häufigste Störung des Zuckerstoffwechsels.

Für den Körper ist die Zuckerflut auf Dauer giftig. Heimlich nagt er an feinen Gefäßen, greift ihre Wände in der Netzhaut oder den engen Gängen der Niere an. Nerven fallen ihm zum Opfer. Arterien verstopfen. Ganze Organe gehen so zugrunde. Vor allem Übergewicht, »

Typ-2-Diabetiker sollten auf ihr Gewicht achten

zu viel Süßes und Fettes gelten als Risiko, genauso wie wenig Bewegung. Wer dazu noch eine Anfälligkeit in seinem Erbgut trägt, ist besonders gefährdet.

Das Zuckerproblem im Alter

Diabetiker vom Typ 2 erkranken meist erst mit den Jahren. Leiden im Alter zwischen 40 und 59 Jahren zwischen vier und zehn Prozent der Deutschen an dieser Erkrankung, sind es bei den über 60-Jährigen schon bis zu 28 Prozent.

Häufig ist Betroffenen jedoch über Jahre überhaupt nicht bewusst, dass in ihrem Körper etwas schiefläuft. Denn zu viel Zucker im Blut tut nicht weh. Doch es gibt eine gute Nachricht: Ein Diabetes vom Typ 2 lässt sich in den Griff bekommen, und das häufig ohne Medikamente. Wenn Sie etwa übergewichtig sind und keinen Sport treiben, heißt die Devise: stark zuckerhaltige Nahrungsmittel meiden, sich gesund ernähren und natürlich sich viel bewegen. All das lässt den Blutzuckerspiegel sinken. Das DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 2 (DMP) hilft den Betroffenen dabei, ihren Lebensstil zu verändern.

Sind schon Familienmitglieder erkrankt, ist es besonders wichtig, gut auf seinen Körper zu achten und regelmäßig seinen Blutzucker untersuchen zu lassen. Aufhorchen sollten Sie auch, wenn Sie immer Durst haben oder Mund und Haut trocken werden. Der Körper versucht jetzt, den überflüssigen Zucker mit Wasser aus dem Körper zu spülen. Daher müssen Diabetiker plötzlich auch häufiger auf die Toilette. Weil den Zellen die Energie ausgeht, fühlen sie sich zudem in vielen Fällen müde und schlapp.

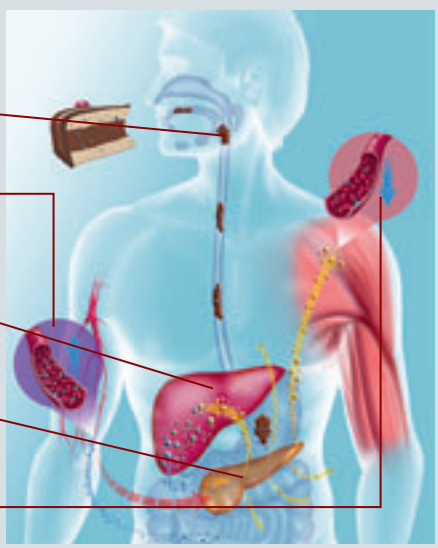
Der Arzt kann schnell herausfinden, ob Sie an Diabetes leiden. Dazu macht er eine kleine Reise in die Vergangenheit. Der rote Blutfarbstoff Hämoglobin merkt sich, wie viel Zucker in letzter Zeit im Blut herumschwamm. Denn die Zuckermoleküle lagern sich wie ein Zuckerguss an ihm ab. Er wird zum glykolisierten Hämoglobin, kurz: HbA1c. Und das lässt sich messen. Hat der HbA1c einen Wert von sechs Prozent, liegt in der Regel ein Diabetes vor. Bei Werten knapp darunter können weitere Tests Klarheit bringen. Dann überprüft der Arzt, wie stark der Blutzucker ansteigt, wenn man eine Zuckerlösung trinkt.

Pillen oder Spritze

Klappt es nicht ohne Medikamente, verschreibt der Arzt wahrscheinlich Tabletten. Sie helfen den Zellen, mehr Zucker aufzunehmen. Hat die Bauchspeicheldrüse schon sehr gelitten, kann es auch notwendig sein, dass sich Betroffene Insulin spritzen. Wie viel sie von dem Hormon benötigen, können Patienten ganz einfach mit einem Blutzuckermessgerät herausfinden.

Etwa zehn Prozent der rund sechs Millionen Diabetiker leiden an einer weiteren Form der Zuckerstoffwechselstörung – dem Typ-1-Diabetes. Das ist

1. ZUCKER AUS DER NAHRUNG GELANGT IN DEN DÜNNDARM UND DORT IN DIE BLUTBAHN
2. DER BLUTZUCKER STEIGT
3. BEI BEDARF GIBT DIE LEBER ZUCKER AB
4. DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE LIEFERT INSULIN
5. MUSKELN NUTZEN DIE ENERGIE



ZUCKER IM BLUT

Nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel an. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin aus. Das Hormon ist sozusagen der Schlüssel, der die Körperzellen öffnet und den Zucker in das Zellinnere schleust, wo er in Energie umgewandelt wird. Danach normalisiert sich der Blutzuckerspiegel wieder. Bei Diabetikern wirkt das Insulin jedoch nur mangelhaft oder gar nicht und kann den Zucker nicht in die Zellen schleusen. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel bleibt hoch, der Körper bekommt keine neue Energie. Gefährliche Organschäden können die Folge sein.

FOTOS: LUBITZ + DORNER/PLAINPICTURE, F1ONLINE (3), BSIP/PHOTOSHOT

Mit einem **Messgerät** können Diabetiker jederzeit ihre Blutzuckerwerte überprüfen

eigentlich eine Autoimmunerkrankung, die meist schon Kinder trifft. Die Abwehrzellen ihres Körpers töten die insulinproduzierenden Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse. Aus bislang ungeklärten Gründen halten die T-Zellen des Immunsystems sie für eine Bedrohung und greifen sie an. Die Insulinproduktion versiegt und die Blutzuckerwerte steigen gefährlich an.

Insulin ist für Diabetiker jetzt meist die einzige Hilfe. Richtig angewendet kann sie Betroffenen jedoch ein ganz normales und langes Leben garantieren. Doch das muss trainiert werden. Denn Insulin ist ein hochwirksames Medikament. Falsch angewendet, kann es zu einer lebensbedrohlichen Unterzuckerung oder auch viel zu hohen Blutzuckerwerten kommen. Deshalb bietet die DAK-Gesundheit auch für Typ-1-Diabetiker ein spezielles Gesundheitsprogramm an.

Die Zukunft der Diabetes-Behandlung

Die Behandlung von Diabetes hat große Fortschritte gemacht. Doch noch gibt es viele offene Fragen. Daher suchen Forscher überall auf der Welt nach Möglichkeiten, die Krankheit erst gar nicht entstehen zu lassen oder Patienten zumindest von Tabletten und Spritzen zu befreien. Am Helmholtz-Zentrum in München beispielsweise testen Wissenschaftler seit drei Jahren eine Impfung gegen Typ-1-Diabetes. Insulin, als Pulver über den Darm aufgenommen, soll das Immunsystem trainieren und so die Entwicklung dieser Autoimmunerkrankung verzögern. Auch Stammzellen werden für die Diabetes-Forschung immer wichtiger. In Laboren wird versucht, sie so zu beeinflussen, dass sie sich zu insulinproduzierenden Beta-Zellen entwickeln. So würde der Körper den Insulinmangel selbst beenden.

Diabetiker sollten für den Notfall immer **Traubenzucker** dabei haben

TIPPS

Wie Betroffene ihr Leben und ihre Lebensqualität positiv beeinflussen können

GEWICHT ABBAUEN
Überflüssige Pfunde überfordern den Stoffwechsel. Die Folge kann ein Typ-2-Diabetes sein. Wenn Sie an starkem Übergewicht leiden, sollten Sie abnehmen – auch wenn der Blutzucker noch nicht verrücktspielt. Denn ein gesunder Körper schützt vor Störungen im Zuckerstoffwechsel.

VIEL BEWEGEN
Als Typ-2-Diabetiker können Sie mit Bewegung und Ernährung schon entgleiste Blutzuckerwerte wieder in den Griff bekommen. Eine tägliche Bewegungseinheit von 30 Minuten hilft dem Körper, den Zucker im Blut wieder abzubauen.

KONTROLLIEREN
Lassen Sie regelmäßig von einem Arzt Ihren Blutdruck, Ihren Augenhintergrund und die Funktion Ihrer Fußnerven überprüfen.

DIE ZÄHNE SCHÜTZEN
Menschen mit Diabetes haben häufiger Zahnprobleme oder wundes Zahnfleisch. Putzen Sie Ihre Zähne daher gründlich und entfernen Sie auch die Beläge zwischen den Zähnen (siehe Seite 23).

DAK-GESUNDHEITSPROGRAMM NUTZEN
Ihr Arzt informiert Sie gern über die Teilnahmevoraussetzungen für das DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 2 (DMP). Er kann alles für Ihre Einschreibung in die Wege leiten.

ALLE WICHTIGEN INFOS
Ausführliche Informationen und hilfreiche Tipps zum Umgang mit Ihrer chronischen Erkrankung sowie Faltblätter und Programmhinweise finden Sie im Internet auf **www.dak.de/dmp**

GUTE INNERE WERTE

Sicher haben Sie das auch schon erlebt: Bei Verdacht auf eine Erkrankung bittet Ihr Arzt zur Blutabnahme. Die Anzahl einzelner Blutzellen kann zum Beispiel ein Anzeichen für bestehende Infektionen oder auch sich anbahnende Krankheiten sein. Was die Laborwerte bedeuten können, erklären wir in folgender Übersicht

LEUKOZYTEN

Sie gehören zu den weißen Blutkörperchen und bekämpfen Krankheitserreger. Viele Leukozyten deuten daher auf eine Infektion oder Entzündung hin.

Norm: 3800–10 500 pro Mikroliter

Erhöhter Wert: bei Infektionen (vor allem durch Bakterien), Entzündungen, Schilddrüsenüberfunktion, Leukämie, Tumorerkrankungen. Auch bei Rauchern, unter Stress, in der Schwangerschaft und bei körperlicher Belastung kann die Leukozytenanzahl erhöht sein

Niedriger Wert: bei schweren Infektionen, Knochenmarkstörungen, Vergiftungen. Auch manche Medikamente können die Anzahl der Leukozyten herabsetzen

ERYTHROZYTEN

Die roten Blutkörperchen enthalten den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin). Sie transportieren den Sauerstoff von der Lunge zu den einzelnen Körperzellen.

Norm: 3,9–5,3 Millionen Zellen pro Mikroliter (Frauen), 4,3–5,7 Millionen Zellen pro Mikroliter (Männer)

Erhöhter Wert: bei Flüssigkeitsverlust durch Durchfall oder Verbrennungen, bei Knochenmarkstörungen oder unzureichender Lungenfunktion

Niedriger Wert: bei Blutarmut, etwa durch Eisenmangel, Vitamin-B_{12}-Mangel, Folsäuremangel, Blutverlust, Nierenerkrankungen

HÄMOGLOBIN (HB)

Der Blutfarbstoff verleiht dem Blut seine rote Farbe, bindet in der Lunge den Sauerstoff und gibt ihn dann an die Körperzellen ab. Er ist ein Indikator dafür, wie gut das Blut den Körper mit Sauerstoff versorgt.

Norm: 12–16 Gramm pro Deziliter (Frauen), 13,5–17 Gramm pro Deziliter (Männer)

Erhöhter Wert: bei Aufenthalt in großen Höhen, Flüssigkeitsmangel, starkem Nikotingenuss sowie bei Polyglobulie (einer gesteigerten Blutneubildung)

Niedriger Wert: bei Nierenerkrankungen, Anämie oder Morbus Crohn (Darmerkrankung)

THROMBOZYTEN

Gezählt werden die Blutplättchen (PLT). Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung. Ist ihre Anzahl zu niedrig, besteht die Gefahr, bei Verletzungen oder Operationen zu stark zu bluten.

Norm: 140 000–345 000 Zellen pro Mikroliter Blut

Erhöhter Wert: bei akuten Infektionen, schwerem Eisenmangel, Knochenmarkerkrankungen, Schwangerschaft, Kortisontherapie

Niedriger Wert: bei akuten Virusinfektionen, schweren Blutungen, Autoimmunerkrankungen, Milzvergrößerung, Leukämie oder einer Chemotherapie

HÄMATOKRIT (HKT)

Blut besteht aus Zellen und Flüssigkeit. Der Hkt gibt den Volumenanteil der Zellen im Blut an. Er spiegelt im Wesentlichen den Anteil der Erythrozyten wider, weil sie beim Gesunden den weitaus größten Teil der Blutzellen ausmachen.

Norm: 37–48 Prozent (Frauen), 40–52 Prozent (Männer)

Erhöhter Wert: bei Flüssigkeitsverlust durch Durchfall oder Verbrennungen, bei Knochenmarkstörungen oder unzureichender Lungenfunktion

Niedriger Wert: bei Blutarmut (Leukämie), etwa durch Eisenmangel, Vitamin-B_{12}-Mangel, Folsäuremangel, Blutverlust, Nierenerkrankungen

MONOZYTEN

Abwehrzellen, die zu speziellen Fresszellen werden und vor allem Bakterien unschädlich machen.

Norm: 2–8 Prozent der Gesamtleukozytenzahl (Frauen und Männer)

Erhöhter Wert: bei bakteriellen (Tuberkulose, Syphilis) und viralen Infektionen (z. B. Masern, Mumps, Windpocken), Malaria, Morbus Crohn, Leukämie

Niedriger Wert: nur wenn die Leukozyten insgesamt vermindert sind

Bitte beachten Sie: Abweichende Werte von der Norm müssen nicht bedeuten, dass Sie krank sind; besprechen Sie Ihr Blutbild unbedingt mit Ihrem Arzt

Quelle: www.internisten-im-netz.de/de_blutbild-erklaerung_1314.html

FOTO: FOTOLIA.COM

Entspannen wie zu Kleopatras Zeiten – in einem schön duftenden **Milchbad**

WELLNESS IM HERBST

Wenn der erste kalte Wind unter die Jacke kriecht, wenn man nach einem anstrengenden Tag vom Regen durchnässt und mit kalten Fingern die Wohnung aufschließt, dann hilft vor allem eins: sich gemütlich einkuscheln und herrlich entspannen!

Der Regen prasselt gegen die Scheiben, und vor der Tür bilden sich tiefe Pfützen: Wenn sich der Herbst mal wieder nicht von seiner schönsten Seite zeigt, sollten Sie Körper und Seele eine Auszeit gönnen. Wie wäre es mit einem ausgiebigen Verwöhnprogramm? Das Beste ist: Dafür müssen Sie noch nicht einmal das Haus verlassen. Denn wohlige Wärme, entspannende Düfte und reichhaltige Cremes gibt es nicht nur im teuren Spa. Auch in den eigenen vier Wänden können Sie herrlich zur Ruhe kommen.

Körperpflege

Ein Vollbad etwa ist eine wunderbare Methode zum Entspannen. Es wärmt den Körper und lockert verspannte Muskeln und Gelenke. Besonders angenehm ist das Wohlfühlbad mit ätherischen Ölen. Sie lagern sich wie ein feiner Film auf der Hautoberfläche an und gelangen mit dem Wasserdampf über die Nase bis ins Gehirn. Dort beeinflussen sie unser Wohlbefinden. Badezusätze mit Wildrose oder Lavendel sind nach einem stressigen Tag genau das Richtige. Wer neue Energie tanken will, greift am besten zu Grapefruit oder Ingwer. Auch Badesalz lässt sich mit ätherischen Ölen verfeinern: Geben Sie dafür 200 Gramm Meersalz, 50 Milliliter Mandelöl und 30 Tropfen von einem ätherischen Öl nach Wahl in ein Schraubglas und schütteln Sie die Mischung gut durch. Das duftende Salz reicht für vier Bäder. Wenn Sie empfindliche Haut haben, sollten Sie ätherische Öle mit Milch oder Milchpulver mischen, so können sie die Haut nicht reizen. Nach spätestens 20 Minuten sollten Sie die Wanne verlassen und sich gründlich abtrocknen. Gerade für Diabetiker ist es wichtig, dass die Haut nicht zu sehr aufweicht und die natürliche Barriere gegen Keime intakt bleibt. Nach dem Baden sollten Sie unbedingt die Zwischenräume zwischen den Zehen und Fingern gut abtrocknen und dann eine Creme auftragen.

Nach dem Baden unbedingt die Füße **gut eincremen**

Doch das ist erst der Anfang des Herbstprogramms im Home-Spa. Der ständige Wechsel von kühlen Temperaturen draußen und warmer Heizungsluft in der Wohnung stresst die Haut. Zudem ist sie im Herbst meist trockener als im Sommer und braucht jetzt eine Extraportion Aufmerksamkeit von Ihnen. Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder Panthenol binden die Feuchtigkeit in der Haut. So können Sie den trockenen Zeiten ein Ende bereiten. Cremes mit »

HERBSTLICHE HAUTPFLEGE

Wenn in Handschuhen und dicken Socken die Haut rissig und spröde wird, gibt es einen besonderen **Tipp:** Stecken Sie die dick eingecremten Hände und Füße am Abend in Baumwollhandschuhe und Socken. Über Nacht wirkt die Pflege besonders intensiv. Sie werden überrascht sein, wie zart sich Finger und Zehen am nächsten Morgen anfühlen.

SO MACHEN SIE IHR BAD ZUM SPA

- Stellen Sie ein paar Kerzen auf. Das sanfte Leuchten macht ein weiches, angenehmes Licht und strahlt Ruhe aus.
- Ein Duftöl im Bad sorgt für das richtige Wellness-Gefühl. Einige Sorten helfen zu entspannen, andere lassen Sie neue Energie auftanken.
- Weiche Naturschwämme und gute Bürsten verwöhnen die Haut und dürfen in Ihrem Badezimmer nicht fehlen.
- Vorgewärmte Handtücher gibt es sonst nur im teuren Spa. Dabei ist es so einfach. Hängen Sie die Tücher ein paar Minuten auf die Heizung, bevor Sie in die Wanne steigen.
- Stellen Sie eine Schale mit Lilien- oder Tiaréblüten auf – ein echter Hingucker, ganz wie im exotischen Urlaub.

SÜSSES

In Maßen genossen, ist Schokolade erlaubt. Und sie schmeckt in der kalten Jahreszeit besonders gut. Wie wäre es mal mit einer heißen Schokolade? Ein süßer Genuss, der nicht nur den Gaumen kitzelt. Schon nach dem ersten Schluck zeigt sich ein seeliges Lächeln auf den Lippen. Denn der Zucker sorgt dafür, dass unser Gehirn eine Extraportion Glückshormone ausschüttet. Kleiner **Tipp:** funktioniert auch mit fast allen Süßigkeiten, die Sie gerne mögen.

Sheabutter, Nuss- oder Arganöl machen Schienenbeine oder Ellenbogen wieder streichelzart.

Frische Vitamine

Wer fit und gesund durch die Saison der nassen Füße und Schnupfennasen kommen will, sollte sich auch von innen pflegen – mit leckeren und erfrischenden Köstlichkeiten. Der Wellness-Drink Mango ist schnell zubereitet. Pürieren Sie eine halbe geschälte Mango mit 150 ml Buttermilch und 100 ml Birnensaft. Verzieren Sie den Drink mit einem Zweig frischer Minze. Bei schmuddeligem Herbstwetter genau das Richtige: heißes Ingwerwasser. Es wärmt den Körper von innen und regt den Stoffwechsel an. Hierfür ein paar Scheiben von frischem Ingwer in einen Becher geben, mit heißem Wasser auffüllen und kurz ziehen lassen. Wer will, kann das Getränk mit Honig süßen. Einheizen können Sie dem Körper auch mit Chilis. Dank ihres Scharfmachers Capsaicin wird wahrscheinlich die Fettverbrennung angekurbelt. Zudem schüttet das Gehirn durch die Chilischärfe Glückshormone aus.

Pflege für die Seele

Wellness kann auch heißen, sich einfach fallen zu lassen. Wenn der Wind durch die kahlen und nassen Straßen fegt, gibt es doch nichts Schöneres, als sich gemütlich unter eine Decke aufs Sofa zu kuscheln und die Gedanken für ein paar Minuten einfach treiben zu lassen. Schalten Sie TV und Stereoanlage

Heißes **Ingwerwasser** wärmt den Körper von innen

FARBLEHRE

Fröhliche Farben sorgen im Herbst für gute Stimmung! Ein knallroter Mantel, ein schöner bunter Blumenstrauß oder ein buntes Kissen auf der Couch: All das sorgt für **gute Laune**. Mit viel Energie starten Sie in den Tag, wenn Sie morgens ins Blaue schauen – etwa auf ein Meeresbild über der Kommode oder eine Wand gestrichen in Aquamarin.

aus und genießen Sie die Stille. Die dicken Regenwolken am Himmel sind endlich wieder verschwunden? Ziehen Sie sich Ihre Lieblingsjacke über und machen Sie einen langen Spaziergang.

In den dunklen und kurzen Tagen im Herbst schüttet der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus. Das kann ganz schön müde machen. Streifen Sie durch die Blätter, die jetzt so herrlich schön gefärbt von den Bäumen segeln, und tanken Sie etwas Licht auf! Denn selbst wenn sich die Sonnenstrahlen durch dicke Wolken kämpfen müssen, ist ihre Kraft als Energiespender nicht zu unterschätzen. Sie werden sehen!

GEMÜTLICH LESEN

Wenn es draußen mal wieder regnet, legen Sie sich gemütlich aufs Sofa und lesen Sie **ein spannendes Buch**! Unter einer kuscheligen Wolldecke und mit einem leckeren Tee macht das Gruseln bei einem Wallander-Krimi noch mehr Spaß. Oder haben Sie mehr Lust auf eine romantische Liebesgeschichte? Auch gut. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl.

MUSIKTIPPS ZUM TRÄUMEN

- ♫ Bedřich Smetana: „Die Moldau“
- ♫ Eva Cassidy: „Songbird“
- ♫ Fredda: „Pas de Jour“
- ♫ The Mamas & the Papas: „Dream a little Dream“
- ♫ Katie Melua: „Nine Million Bicycles“
- ♫ Sten Getz: „Moonlight in Vermont“
- ♫ Ella Fitzgerald: „Blue Skies“
- ♫ Charles Trenet: „La Mer“
- ♫ Nora Jones: „Come away with me“
- ♫ Miles Davis: „Blue in Green“

Die **Sonnenstrahlen** im Herbst tun Körper und Seele einfach gut

FREUNDINNEN-WOCHENENDE ZU GEWINNEN

WELLNESS-WOCHENENDE FÜR 2

Sie haben Ihr Bad erfolgreich in einen Wellness-Tempel verwandelt und suchen jetzt doch Abwechslung in anderer Umgebung? Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen gemeinsam mit dem **Wohlfühlhotel Ortnerhof****** in **Ruhpolding** ein Freundinnen-Wochenende im schönen Chiemgau! Alle Infos zum Hotel sowie weitere Buchungsangebote finden Sie auf **www.ortnerhof.de.** Schreiben Sie uns einfach, in welchem Bundesland Ruhpolding liegt. Ihre Antwort mit Betreff „Wellness“ schicken Sie per Mail an **fitgewinnspiel@dak.de** oder per Post an DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg. Viel Glück!

Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2012. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
*Ortsübliche Telefongebühren, max. 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen

FOTOS: GETTY IMAGES (2), CLIPDEALER, FOTOLIA.COM (4), ISTOCKPHOTO (2)

ANDERE LÄNDER, ANDERE HAUSMITTEL

Erreger von Erkältungen sind auf der ganzen Erde verbreitet – und jedes Land hat ein besonderes Hausmittel dagegen. Wir haben die besten Tipps aus aller Welt für Sie zusammengestellt!

MEXIKO

Chili als Bakterienkiller

In Mexiko schwört man auf das scharfe Gewürz. Chilipulver, in heißes Wasser verrührt, ist hier ein beliebtes Naturheilmittel – und tatsächlich: Im Chili steckt der Wirkstoff Capsaicin, der Erreger bekämpft und das Immunsystem stärkt. Die Schärfe des Chilis regt außerdem die Durchblutung in Nase und Rachen an, das bringt Schwung in die Flimmerhärchen auf den Schleimhäuten. So können sie Viren und Bakterien leichter abwehren.

DEUTSCHLAND

Zwiebelsaft

Die Zwiebel ist der Star der deutschen Hausapotheke: Sie ist in jedem Supermarkt preiswert zu bekommen und enthält viele Stoffe, die Entzündungen und das Wachstum von Bakterien hemmen. Außerdem rückt sie mit ihrer Heilkraft recht bereitwillig heraus: Einfach eine geschälte Zwiebel in Stücke schneiden, in ein Glas geben und etwas Zucker draufstreuen: In den nächsten Stunden bildet sich ganz von allein ein herzhaft-süßlicher Sirup. Davon etwa alle drei Stunden ein bis zwei Teelöffel einnehmen.

KOREA

Hühnersuppe

Die Menschen in Korea halten sie fast für einen Zaubertrank, und mittlerweile wissen Forscher, dass es Hühnersuppe tatsächlich in sich hat. Sie bietet viel Zink, das die Erkältung verkürzt, und sie soll Neutrophile hemmen, weiße Blutkörperchen, die an Entzündungsprozessen beteiligt sind. Hühnersuppe ist zudem reich an dem Eiweißstoff Cystein, der die Schleimhäute abschwellen lässt und Entzündungen dämpft. Besonders wirksam ist die Suppe aus frisch gekochtem Hühnerfleisch.

SCHWEDEN

Gurgeln mit Meerrettich

Meerrettich gilt in Schweden dank seiner Inhaltsstoffe Allicin & Sinigrin als natürlicher Bakterienkiller. Es wird ihm sogar eine penicillinartige Wirkung nachgesagt. Ein Aufguss bringt die heilsamen Stoffe bei Halsschmerz direkt an ihren Einsatzort: Meerrettich grob raspeln, einen Esslöffel der Flocken mit heißem Wasser aufgießen, lauwarm abkühlen lassen, durch ein Sieb geben und mit dem Sud dreimal täglich gurgeln.

FINNLAND

Sauna zur Prophylaxe

Die finnischen Winter sind lang und kalt – kein Wunder, dass das Saunieren zur Vorbeugung von Erkältungen zum Kulturgut geworden ist. In der Hitze entspannen sich die Blutgefäße, bei der kalten Dusche danach ziehen sie sich wieder zusammen: Der krasse Temperaturwechsel stärkt das Immunsystem. Er belastet aber auch den Körper, ist also nur gut für den, der noch keine Schniefnase hat.

DÄNEMARK

Hagebuttenmus

Im Herbst wird es an der dänischen Küste kalt und ungemütlich. Das mag erklären, warum die Dänen die Hagebutte so lieben – sie enthält viel Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Ein leckeres Hausmittel ist Hagebuttenmus: Hagebutten eine halbe Stunde in kaltem Wasser einweichen und dann durch ein Sieb pressen, dabei lösen sich die Kerne aus dem Fruchtfleisch. Danach das Fruchtfleisch mit dem Pürierstab zerkleinern und mit etwas Zucker abschmecken.

SCHWEIZ

Kamillenaufguss zum Inhalieren

Die Eidgenossen lieben Kamillendampfbäder. In heißem Wasser lösen sich die ätherischen Öle der Blume, steigen mit dem Dampf in die Nasenneben- und Stirnhöhlen auf und lösen hier festsitzenden Schleim. Dazu einfach einen Liter Wasser aufkochen, kurz abkühlen lassen, eine Handvoll Kamillenblüten hinzugeben, ein Handtuch über den Kopf legen und Dampf einatmen. Bei geschwollenen Nasenschleimhäuten vorher Nasenspray nehmen.

USA

Ingwerwasser mit Honig und Zitrone

Der Ingwer hemmt im Körper das Enzym Cyclooxygenase, das an der Entstehung von Entzündungen und Schmerzen beteiligt ist. In den USA verbindet man bei Erkältungen diesen Effekt mit der antibiotischen Wirkung des Honigs und dem hohen Vitamin-C-Gehalt von Zitronen: Ingwer schälen und einige kleine Scheiben mit einem Liter kochend heißem Wasser aufgießen, drei Teelöffel Honig und einen Esslöffel Zitronensaft hinzugeben, über den Tag verteilt trinken.

BRASILIEN

Tee aus Eukalyptus, Limettensaft und Minze

Eukalyptusbäume fühlen sich in der brasilianischen Hitze sehr wohl – ein Segen für die Menschen dort: Eukalyptusblätter enthalten viele ätherische Öle und den Stoff Cineol, der Schleim aus Nase und Lunge löst. In Brasilien macht man sich einen fruchtigen Tee, der die Atemwege befreit: Einfach einige Eukalyptusblätter mit heißem Wasser aufgießen, mit etwas Limettensaft abschmecken und ein paar Blätter Minze hinzugeben.

FOTOS: FOTOLIA (12), ISTOCKPHOTO, F1ONLINE

DAK Gesundheit

Unternehmen Leben

Frische Herbstfarben für eine Empfehlung

Überlegen Sie doch einmal einen Moment – sicherlich fällt Ihnen jemand ein, dem Sie von den Spitzenleistungen der DAK-Gesundheit berichten können. Ihre Empfehlung lohnt sich auch für Sie! Denn Sie erhalten von uns für jeden neu geworbenen Kunden einen Einkaufsgutschein von Deerberg im Wert von 20,– Euro. Bei Deerberg finden Sie bequeme Schuhe und Wohlfühlmode von Top-Marken für drinnen und draußen. Die gesamte Kollektion wurde aus natürlichen Materialien in höchster Qualität zusammengestellt. Darauf gibt Deerberg eine lebenslange Garantie!

Qualität ist eben immer eine gute Empfehlung!

Ende des Aktionszeitraums: 31.12.2012.

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

Gewinnen Sie einen
500,– €
Gutschein oder einen von weiteren wertvollen Preisen!

Mitmachen unter:
www.deerberg.de/dak

Jack Wolfskin

Innovative, wetterfeste und atmungsaktive Kleidung von hoher Qualität für Menschen, die draußen zu Hause sind.

Think!
Gesunde Schuhe. Bewusst. Schön.

Hochwertige Naturschuhe mit elegantem Design und fröhlichen Farben. Oft aus Kork, Naturkautschuk und Leder.

EL NATURALISTA
caminar por la vida

Bequemlichkeit und höchster Tragekomfort durch strapazierfähiges, weiches Leder. Sohlen aus ergonomischem Naturkautschuk.

Anzeige

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
Zum 3. Mal in Folge
TEST-SIEGER
DAK-Gesundheit
FOCUS-MONEY 23/12
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
BESTE KRANKENKASSE FÜR FAMILIEN
zusammen mit einer weiteren Krankenkasse, bundesweit geöffnet
FOCUS-MONEY 23/12
Datenbasis: gesetzlichekrankenkassen.de

Ihre Prämie – natürlich mit Qualität

Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

Deerberg®
- Schön & bequem est. 1986 -

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.
Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2012 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 Deerberg 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 freiwilligen Angaben für weitere Kontakaufnahmen zur Information und Beratung über aktuelle bzw. besondere Leistungen und Serviceangebote durch die DAK-Gesundheit gespeichert und genutzt werden dürfen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

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

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

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

ORT/DATUM ✗ UNTERSCHRIFT

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2012 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

fitl 4/12

DAS GROSSE *FIT!*-MEDIZIN-QUIZ

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

1. 1901 bekommt Emil von Behring als erster Mediziner den Nobelpreis. Für die Entdeckung …

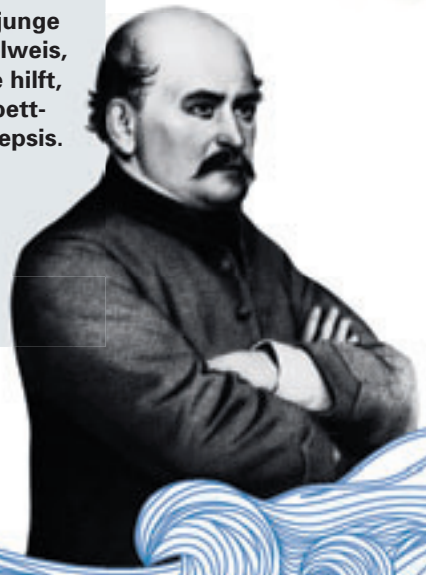
A der Vitamine
B eines Impfstoffs gegen Diphterie
C des HI-Virus
D der Stammzelltherapie

2. Ein bayerischer Pfarrer veröffentlicht 1886 sein Buch „Meine Wasserkur". Wie heißt der Autor?

A Christian Hahnemann
B Max Brucker
C Carl Huter
D Sebastian Kneipp

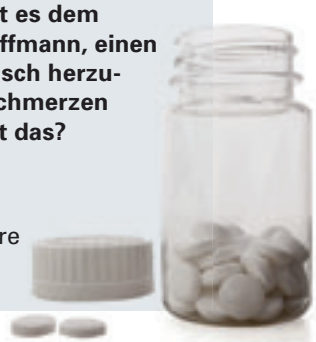
3. 1846 beobachtet der junge Assistenzarzt Ignaz Semmelweis, dass eine einfache Methode hilft, das lebensgefährliche Kindbettfieber zu verhindern: die Asepsis. Was bedeutet sie?

A Desinfektion
B Narkose
C Blutabnahme
D Ultraschalluntersuchung

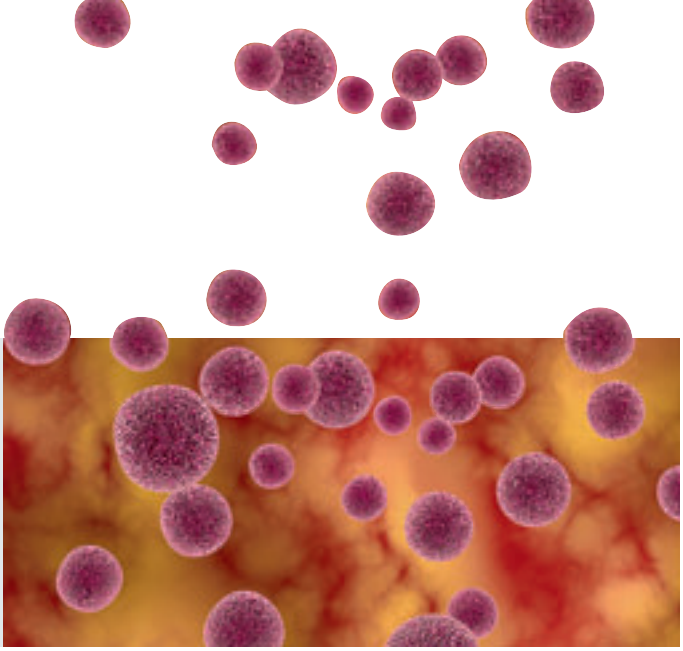


4. 1897 gelingt es dem Chemiker Felix Hoffmann, einen Wirkstoff synthetisch herzustellen, der Kopfschmerzen lindert. Welcher ist das?

A Salzsäure
B Essigsäure
C Acetylsalicylsäure
D Nucleinsäure

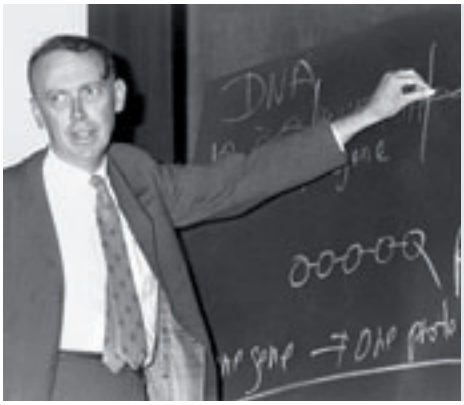


FOTOS: DPA PICTURE-ALLIANCE (3), FOTOLIA.COM (4), ISTOCKPHOTO (4), INTERFOTO



5. **Der Pathologe Karl Landsteiner findet 1901 heraus, dass Menschen unterschiedliche Blutgruppen haben. Wie viele Blutgruppen gibt es?**

A 3 **B** 4 **C** 6 **D** 8

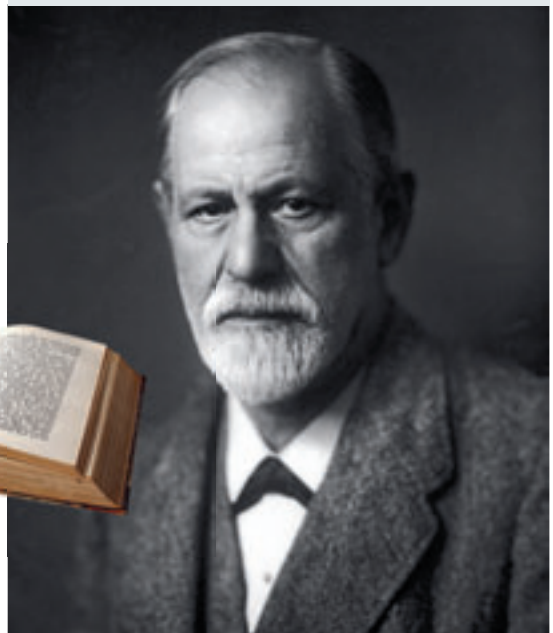


6. **1953 beschreiben die US-Wissenschaftler James Dewey Watson und Francis Crick erstmals die Form der menschlichen DNS. Diese „Doppelhelix" sieht aus wie …**

A eine Wendeltreppe
B ein Würfel
C eine zweispurige Straße
D ein Zylinder

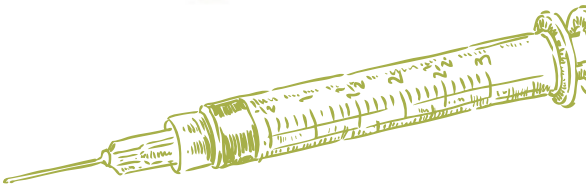
7. **Der Wiener Arzt Sigmund Freud veröffentlicht 1899 ein Buch, das die Wissenschaft revolutioniert. Wie heißt es?**

A „Über die Entstehung der Arten"
B „Die Traumdeutung"
C „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?"
D „Dialektik der Aufklärung"



8. **1863 entdeckt ein französischer Chemiker, dass durch das kurzzeitige Erhitzen von Lebensmitteln auf 60 bis 70 Grad, Keime darin abgetötet werden. Wie heißt dieser Begründer der Mikrobiologie?**

A André-Marie Ampère
B Louis Pasteur
C Pierre Curie
D Blaise Pascal



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

HERBSTOBST

Rotgelb hängen sie am Zweig, grüne Blätter überdecken sie noch etwas: die ersten reifen Äpfel! Herb-säuerlich oder saftig-süß und voller Vitamin C – es lohnt sich, zu heimischen Früchten zu greifen. Traditionelle Sorten wie Roter Boskoop oder Goldparmäne werden übrigens auch von vielen Allergikern vertragen. Sie enthalten Polyphenole, die das Apfelallergen außer Kraft setzen können. Gut zu wissen, denn ein knackiger Apfel ist mit das Leckerste, was der Herbst zu bieten hat!

FOTO: PLAINPICTURE

IMPRESSUM 4_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 Dr. Lars Dammann (FR), Cornelia Heim (FR), Olaf Heise (FR), Burkhard Maria Zimmermann (FR)

Fotoredaktion Stephanie Harke

Reproduktion Otterbach Medien KG & Co.

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, Anzeigendisposition: Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311, Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 15 b vom 1.1.2012

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 44, 45 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: 31.8.2012

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage eine Beilage von Josef Witt GmbH/Weiden (Teilauflage). 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.

ANZEIGE

Werte, die erhalten bleiben

THE BRADFORD EXCHANGE
The Ashton-Drake Galleries · The Hamilton Collection

Der Nikolaus-Schlitten „fliegt" um die beleuchtete Baumspitze!

Mit 12 beleuchteten Häusern, fahrenden Zügen auf 3 Ebenen, mehr als 30 von Hand geschaffenen Figuren und weihnachtlichem Musikwerk

12 beleuchtete Häuser und über 30 Figuren – allesamt von Künstlerhand gefertigt

©2012 Thomas Kinkade, The Thomas Kinkade Company, Morgan Hill, CA., all rights reserved.

Von innen beleuchtet!

Mit Musik und Bewegung auf 4 Ebenen

Premiere: Die erste Weihnachtsbaum-Skulptur mit 3 fahrenden Zügen auf 4 Ebenen und Beleuchtung

„Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum"

Thomas Kinkade, preisgekrönter „Maler des Lichts™"

Sankt Nikolaus in seinem Rentier-Schlitten fliegt in die Heilige Nacht hinaus, und der verträumte Wunderland-Express „schlängelt" sich durch die schneebedeckte Landschaft des romantischen Weihnachtsbaumes. In seine Zweige schmiegt sich ein nostalgisches Dörfchen mit herrlich beleuchteten Häusern. So sieht Winterzauber pur aus, und Sie können ihn sich jetzt nach Hause holen: mit „Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum"!

Musik, fahrende Züge, warmes Licht

Das beleuchtete Dörfchen, wie auch die Baumskulptur, wurden kunstvoll von Hand koloriert. Mehr als zwei Dutzend Figuren beleben die winterlich verschneite Szenerie, und warmes Licht strahlt aus den Fenstern der Häuser. Das hochwertige Musikwerk spielt ein Medley beliebter Weihnachtsmelodien, die Sie zum Träumen und Vorfreuen einladen. Ein solches Kunstwerk hat es noch nie gegeben: Genießen Sie dieses unvergleichliche Weihnachtsmärchen, das nach Motiven des weltberühmten „Malers des Lichts™", Thomas Kinkade, geschaffen wurde!

Dieses Meisterwerk ist ausschließlich bei The Bradford Exchange erhältlich - reservieren Sie daher am besten noch heute und genießen Sie „Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum"!

Das Angebot ist limitiert – Reservieren Sie daher noch heute!

PERSÖNLICHE RESERVIERUNGS-Nr.: 71314
Mit 1-GANZES-JAHR-Rückgabe-Garantie

Zeitlich begrenztes Angebot:
Antworten Sie bis zum **12. November 2012**

❑ **Ja,** ich reserviere die Baum-Skulptur „Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum".

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen:

Vorname/Name

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Geburtstdatum

✗ Unterschrift Telefon für eventuelle Rückfragen

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen(✗):
☐ Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung
☐ Ich zahle in drei bequemen Monatsraten
☐ Ich bezahle per Kreditkarte ❑ MasterCard ❑ VisaCard

Kreditkarten-Nummer:
Gültig bis: (MM/JJ) Sicherheitscode: auf Rückseite die letzten 3 Ziffern

Bitte einsenden an: THE BRADFORD EXCHANGE
Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3 • 63317 Rödermark
Österreich: Senderstr. 10 • A-6960 Wolfurt • Schweiz: Jöchlerweg 2 • CH-6340 Baar

Produkt-Nr.: 14-00328-001G
Produktpreis: € 199,95
(zahlbar auch in 3 Monatsraten zu je € 66,65)
zzgl. € 9,95 Versand

Originalgröße: ca. 40,6 cm hoch
Netzadapter inklusive, wahlweise auch mit 3 „AAA"-Batterien betreibbar (nicht im Lieferumfang enthalten)

Internet: **www.bradford.de** Nennen Sie bei Online-Bestellung bitte Ihre Reservierungs-Nr.: 71314

Telefon: **0180/5561-020*** *(0180/5561-020: 0,14 €/min aus dem Festnetz, max. 0,42 €/min aus den Mobilfunknetzen)

©2012 The Bradford Exchange Ltd. • Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3 • 63317 Rödermark

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAK*direkt* 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

EVERS ReForest®

GOGREEN
Der CO_2-neutrale Versand mit der Deutschen Post

Ihre DAK liefert klimafreundlich und umweltbewusst

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**