

fit!

DAK MAGAZIN

1_2011
www.dak.de

DIE KANDIDATEN
SOZIALWAHL
2011
STELLEN SICH VOR!

AKTIONSAUFRUF

WER KENNT NOCH DIE
ALTEN KINDERSPIELE?

IMPLANTATE

SCHÖNE ZÄHNE
FEST VERANKERT

SPORT

SO LÄUFT'S BESSER
MIT DEM TRAINING

ABNEHM-AKTION

GEWICHT HALTEN
OHNE JO-JO-EFFEKT

PFLEGE-TIPPS

ALLES KLAR FÜR HAUT UND HAAR

DAK

Unternehmen Leben



6 **Gesunde Kosmetik:** Die besten Beauty-Tipps für Haut und Haar



14 **Munter runter:** Wie die Kandidaten ihr Wunschgewicht erreicht haben



22 **Frühlingsfit:** Aktuelle Trends und Tipps finden Sie im DAK-Netz

GESUND LEBEN

- 4 NEWS**
Plakat-Aktion: Kreativ gegen das „Komatrinken“
SAFARIKIDS: Neue Bewegungsangebote für Kinder
Gesundheitsreport 2011: Krankenstand unverändert
Schuppenflechte: DAK bezahlt Balneophototherapie
Willkommen Baby!: Der Trend zum Kaiserschnitt hält an
Start in die Sommerzeit
Achtung, Zeckenalarm
- X 6 TITELTHEMA**
Strahlend schön: So bleiben Haut und Haar gesund
- X 14 ERNÄHRUNGSAKTION**
Traumgewicht erreicht: Die Erfolgsrezepte der Kandidaten
- 16 GEWINNSPIEL**
Kulinarisch unterwegs: Machen Sie mit bei unserem Quiz!

GUT ZU WISSEN

- 20 NEWS**
Azubis, aufgepasst: Bitte melden!
Für Studenten: Neue Beiträge ab diesem Sommersemester
Bekanntmachung: Die Grundpauschale 2011
- 22 FRÜHLING IM DAK-NETZ**
Online-Ratgeber: Gute-Laune-Tipps fürs Frühjahr
- 24 RABATTVERTRÄGE**
Was Patienten jetzt wissen und beachten müssen
Telefon-Hotline für Ihre Fragen im April



16 **Seiten extra:**
Sozialwahl 2011

- **Warum wählen:** Das DAK-Parlament und seine Hauptaufgaben
- **Wer steht zur Wahl?** Sechs Listen und ihr sozialpolitisches Programm
- **So einfach geht's:** Die Briefwahl Schritt für Schritt erklärt

X = unsere Titelthemen



38 Motiviert unterwegs: So steigern Sie Ihr Lauftraining sinnvoll



42 Komm, mach mit: Klassische Kinderspiele mit Mehrwert

GUT VERSORGT

26 NEWS

Vorsorge: Zum Check-up beim Frauenarzt
Befreiungskarte sichern
DAK-Kliniken: Bestnoten
Expertenrat der DAK unterstützt Forschungsprojekte

28 STUDIENERGEBNISSE

Aktuelles zu den DAK-Gesundheitsprogrammen

X 30 FEST VERANKERT

Implantate – für wen sie geeignet sind und wie man sie pflegt

AUSGEZEICHNET:



Die DAK wurde für den besten Service als Testsieger von „Focus Money“ gekürt

GUT BERATEN

36 NEWS

Prävention: Fit im Job
DAK-Genießerfrühling: Die besten Rezeptideen online
Für Azubis: DAK-Apps im Netz
SchülerVZ: Jetzt Freund werden von aha!live

X 38 LAUFEN SIE SICH FIT!

Tricks, wie Sie den inneren Schweinehund besiegen. Plus: Ernährungstipps und alle Termine der Stadtlaufserie 2011

X 42 ALTE KINDERSPIELE

Plumpsack & Co. bringen Kinder an die Luft!

46 MAX, DER DAKS

Spiel und Spaß im Frühling

41 IMPRESSUM

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in den nächsten Wochen ist Sozialwahl. Bei der DAK und anderen Sozialversicherungsträgern werden zum elften Mal die Mitglieder der ehrenamtlichen Selbstverwaltung gewählt – bei uns ist das der Verwaltungsrat. Er trifft alle Entscheidungen von grundsätzlicher Bedeutung und setzt sich in der Öffentlichkeit und gegenüber der Politik für die Interessen der DAK-Versicherten ein. Meine Bitte an dieser Stelle: Stärken Sie die DAK-Selbstverwaltung! Wählen Sie! Im Magazin präsentieren sich alle zur Wahl stehenden Organisationen mit ihren sozialpolitischen Zielen. Sie können sich also bestens informieren und danach Ihre Wahl treffen.



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

■ Vor Kurzem wurde der DAK-Gesundheitsreport 2011 (siehe Seite 4) veröffentlicht. Wieder ein Beweis mehr dafür, dass die DAK erfolgreich Versorgungsforschung betreibt und dabei mit den besten Fachleuten zusammenarbeitet. Und auch sonst stehen Ihnen unsere Experten mit ihrem Wissen zur Verfügung: Wie der Dermatologe Prof. Augustin, der in unserer Titelgeschichte wertvolle Tipps gibt zur Pflege von Haut und Haar (Seite 6). Und gleich ein ganzes Expertennetzwerk haben wir für Sie und Ihre Zahngesundheit geknüpft (Seite 30).

■ Übrigens: Auch bei unserem Magazin haben Sie in Zukunft die Wahl. Sie entscheiden, ob Sie die vielen Gesundheitstipps und hilfreichen Informationen zu Angeboten Ihrer DAK auch weiterhin in Papierform frei Haus erhalten oder lieber als Online-Ausgabe lesen möchten. Infos zum neuen **fit!**-Abonnement gibt es noch einmal auf Seite 19.

Und jetzt ab in den Frühling! Ideen für mehr Spaß im Freien finden Sie zum Beispiel auf Seite 42.

Viel Vergnügen dabei wünscht Ihr

Herbert Rebscher

GESUND LEBEN



SAFARIKIDS in Aktion: Mit Spaß gegen Bewegungsarmut

EXKLUSIV FÜR KIDS TIGER STATT FAULTIER



Ungesundes Essen und Bewegungsmangel bei Kindern – dagegen wollen DAK und Deutscher Turner-Bund (DTB) gemeinsam mit dem bundesweiten Programm „SAFARIKIDS“ etwas tun. Acht- bis Zwölfjährige lernen in den aufeinander abgestimmten Kursen „SAFARI-TurnKids“ und „SAFARI-KIDS-FitFood“ spielerisch, wie sie gesundes Essen und körperliche Aktivität in den Alltag einbinden. Übungsleiter und Ernährungsfachleute haben sich extra für „SAFARIKIDS“ qualifiziert. „Anders als bei vielen Kursen wollen wir auch die Eltern motivieren und dabei unterstützen, Vorbilder in Sachen Bewegung und Ernährung zu sein“, sagt DAK-Sportexperte Uwe Dresel. Wer mitmacht, erhält eigene Logbücher im SAFARI-Look, um auf den Touren nichts zu verpassen. Die DAK erstattet die Kursgebühren im Rahmen ihrer Präventionsmaßnahmen. **NEU** und exklusiv bei der DAK im Programm: „SAFARIKIDS kompakt“ – das sind mehrtägige Aufenthalte mit der ganzen Familie zum Beispiel an der Ostsee (siehe Seite 45). Auch Eltern können hier interessante Gesundheitsangebote wahrnehmen. Infos gibt's auf www.gesundaktivreisen.de oder unter der Hotline **0941 6464470***.

*ortsübliche Telefongebühren; aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

PLAKAT-AKTION

KREATIV GEGEN DAS KOMATRINKEN

Trinken bis der Arzt kommt: 2009 landeten bundesweit rund 26.000 Kinder und Jugendliche mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus. Ein neuer Höchststand. Die DAK reagiert darauf und setzt ihren Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ fort. Schirmherrin ist die Bundesdrogenbeauftragte Mechthild Dyckmans. Beim Wettbewerb setzen Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren ihre Kunst und Kreativität gegen das „Komasaufen“ ein. Zwischen Flensburg und Passau wurden 11.000 Schulen zur Teilnahme eingeladen. „Das Thema Alkoholmissbrauch gehört auf den Stundenplan“, sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. „Komasaufen mit Klinikaufenthalt ist nur die Spitze des Eisbergs.“ Nach einer aktuellen DAK-Studie trinkt sich jeder zweite 15-Jährige einmal im Monat in den Rausch, indem er in kurzer Zeit mindestens fünf Gläser Bier, Wein oder Schnaps konsumiert.

„Bunt statt blau“ soll Jugendliche zum Nach- und Umdenken bringen. Unterstützt wird der Wettbewerb (Einsendeschluss **30. April**) von der Popband Luxuslärm. Informationen für Schüler, Lehrer und Eltern gibt es im Internet unter

www.dak-bunstattblau.de



DAK-GESUNDHEITSREPORT 2011

KRANKENSTAND GLEICHBLEIBEND

Der Krankenstand stieg auch im Wirtschaftsaufschwung 2010 nicht an. Er lag bei 3,4 Prozent wie ein Jahr zuvor in der Rezession – so das aktuelle Ergebnis des diesjährigen DAK-Gesundheitsreports. Die DAK hat die Krankschreibungen von über 2,6 Millionen Erwerbstätigen analysiert. Demzufolge war ein DAK-Versicherter 2010 durchschnittlich 12,5 Kalendertage krankgeschrieben. Mehr als die Hälfte aller Erwerbstätigen meldete sich hingegen gar nicht krank.



Alarmierend ist der gegenläufige Trend bei psychischen Erkrankungen: Sie stiegen seit 1998 kontinuierlich und legten 2010 so stark zu wie nie zuvor. Davon sind zunehmend auch junge Leute betroffen; das ergab die diesjährige Schwerpunktanalyse „Wie gesund sind junge Arbeitnehmer?“. Den ausführlichen Report finden Interessierte auf

www.dak.de/gesundheitsreporte

FOTOS: DAK (2); DAK/STOCKPHOTO (2); MAURITIUS; PR

HILFE BEI SCHUPPENFLECHTE THERAPIE AUF CHIPKARTE

Sich fühlen wie am Toten Meer: Bei der Balneophototherapie erfahren Patienten mit Schuppenflechte Linderung durch Wannenbäder mit Salzzusatz und eine sich anschließende UV-Lichtbestrahlung. Seit Neuestem können Ärzte die Kosten für eine solche Therapie direkt mit der DAK abrechnen – wenn sie bestimmte Qualitätskriterien nachweisen. Die Patienten müssen das Geld für die Behandlung nicht mehr vorstrecken, sondern bekommen sie ganz einfach auf Chipkarte. Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine der häufigsten chronischen Hauterkrankungen. In Deutschland leiden rund zwei Millionen Men-

schen daran. Eine vollständige Heilung ist nicht möglich. Allerdings können die Beschwerden durch die Therapie, die Klimaverhältnisse wie am Toten Meer simuliert, gelindert werden.



GEBURT AUF DEM OP-TISCH?

Der Trend zum Kaiserschnitt ist ungebrochen. Doch der Griff zum Skalpell bedeutet eine Operation, die erhebliche Nebenwirkungen für Mutter und Kind haben kann. Trotzdem: 2010 kam jedes dritte Baby in Deutschland per Skalpell zur Welt. Das ergab eine Auswertung DAK-interner Krankenhausdaten. Um jegliches Risiko zu vermeiden oder aus Angst vor Geburtsschmerz wird zunehmend um einen Kaiserschnitt gebeten. Dabei kann es wie bei jeder anderen OP zu Narkosezwischenfällen, Blutungen oder Infekti-

onen kommen. Zudem schmerzt die Narbe bei vielen Frauen noch lang. Wer über einen Wunschkaiserschnitt nachdenkt, sollte sich ausführlich vom Frauenarzt beraten lassen. Die DAK will mit ihrem Angebot „Willkommen Baby!“ werdende Mütter ermuntern, sich für eine normale Geburt zu entscheiden. Antworten und Tipps von Experten gibt es auf www.willkommenbaby.dak.de passend zu jedem Schwangerschaftsstadium. Später stehen speziell geschulte Mütterberater den frisch gebackenen Eltern zur Seite.



ZEITUMSTELLUNG MIT TAKTGEFÜHL IN DIE SOMMERZEIT STARTEN

Am letzten Märzwochenende wird uns wieder Schlaf geraubt. Nachts springt der Uhrzeiger eine Stunde weiter, von zwei Uhr auf drei Uhr. Nicht jeder verkraftet das problemlos. Manch einer quält sich tagelang mit Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Gereiztheit, bis die innere Uhr wieder richtig tickt. Krankenhausdaten der DAK zeigen, dass Schlafmangel und die Änderung des Biorhythmus in den ersten drei Tagen sogar das Herzinfarkttrisiko um 25 Prozent erhöhen. Tipps für einen sanften Start in die Sommerzeit finden Sie auf www.dak.de/dakschlaflos

KLEIN UND GEMEIN ZECKEN IN LAUERSTELLUNG

Sobald sie die Wald- und Wiesenböden bevölkern, steigt die Infektionsgefahr. DAK-Ärztin Elisabeth Thomas: „Mit ihrem Biss können Zecken einerseits die gefährliche Hirnhautentzündung FSME übertragen. Viel häufiger infizieren sie die Menschen aber mit Borreliose.“ 2010 wurden bei der DAK rund 50.000 Patienten mit Verdacht auf Borreliose behandelt. An FSME erkrankten laut Robert-Koch-Institut rund 300 Menschen. Während Zecken mit dem FSME-Virus überwiegend in Süddeutschland vorkommen, wird Borreliose in allen Regionen Deutschlands übertragen. „Es gibt keine Impfung dagegen“, sagt Elisabeth Thomas. Der beste Schutz bleibt Vorbeugung: Lange Kleidung und feste Schuhe stehen an erster Stelle. Weitere Tipps gibt's unter www.dak.de/zecken





Ob wir Prachtmähne
und Pfirsichwangen
haben, beeinflussen
nicht nur die Gene.
Entscheidend ist auch
ein gesunder Lebensstil

MIT HAUT UND HAAR

Was wären wir ohne sie: Die Haut schützt, wärmt, kühlt, duftet – und sie erneuert sich ständig. Mit fast zwei Quadratmeter Größe und rund zehn Kilo Gewicht bei einem durchschnittlichen Menschen ist sie unser größtes und schwerstes Organ. Ebenso wie die Haut ist auch das Haar ein Wunderwerk aus mehreren Schichten. Beides gesund zu halten, ist keine Frage teurer Cremes oder Kuren. „Was Körper und Seele schmeichelt, tut auch der Haut gut“, sagt Professor Matthias Augustin, DAK-Experte und Direktor des Instituts für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen in Hamburg. Zum täglichen Haut-und-Haar-Pflegeprogramm gehört es deshalb, sich ausgewogen zu ernähren, genügend zu schlafen, für ausreichende Bewegung zu sorgen und Stress zu reduzieren. Schließlich sind ein glatter Teint und eine schicke Frisur die beste Visitenkarte. Deshalb färben und bleichen wir unser Haar, schminken das Gesicht, lassen uns von Zeit zu Zeit einen neuen Haarschnitt verpassen und probieren zahlreiche Anti-Aging-Kuren aus. Es führt

Viel Bewegung
und wenig Stress
tun auch unserer
Haut gut



jedoch kein Weg daran vorbei: Haut und Haar ändern sich im Laufe des Lebens ganz von allein. Zwischen 60 und 80 Prozent der europäischen Männer leiden – erblich bedingt – irgendwann unter Geheimratsecken, Tonsur oder Glatze. Und für Männer und Frauen gilt gleichermaßen: Reifere Haut ist zumeist trockener und empfindlicher. Medikamente, Stress, Diäten oder Fehlfunktionen der Schilddrüse können Wachstum und Zustand der Haut beeinflussen.

Die Haut ist vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt

Nur rund jeder dritte Deutsche hat eine normale Haut, die kaum Pflege braucht. Immer mehr Menschen leiden unter empfindlicher Haut, bestätigt Professor Augustin. „Bei manchen ist die natürliche Barrierefunktion der Haut zu gering ausgeprägt. Sie müssen sich besonders vor Umwelteinflüssen wie Nässe, Wärme, Kälte und Trockenheit schützen.“ Wer nicht allein gegen schuppige Stellen, Pickel oder Pusteln ankommt, sollte sich Rat beim Hautarzt holen. In manchen Fällen liegt es aber auch an der Jahreszeit, dass die Haut gereizt reagiert. Im Winter müssen wir gegen trockene



Mit passenden Cremes können wir schädlichen Umwelteinflüssen entgegenwirken

Heizungsluft und Nässe ancremen, im Sommer gegen zu viel schädliche Sonnenstrahlung. Ideal ist eine Sonnencreme, die UV-A- und UV-B-Filter enthält. Denn UV-A-Strahlen erreichen die tiefen Hautschichten und lassen den Teint schneller altern. UV-B-Filter schützen bei richtiger Anwendung vor Hautkrebs. Wird dieser frühzeitig erkannt, bestehen gute Heilungschancen. Deshalb sollte man ab 35 alle zwei Jahre zur Hautkrebsvorsorge beim Dermatologen oder Hausarzt gehen. Die Kosten dafür übernimmt die DAK. Dass die Haut gesund bleibt, können wir auch durch eine ausgewogene Ernährung fördern. Essenzielle ungesättigte Fettsäuren aus Fisch oder Pflanzenölen unterstützen den Aufbau einer schüt-

zenden Hornschicht. Und wer die Selbstverteidigungskräfte der Haut trainieren möchte, schwitzt ab und zu in der Sauna und beim Sport. Auch Wechselduschen sorgen für eine gute Durchblutung.

Sieben Stunden Schlaf zum Regenerieren

Um schön und natürlich gesund zu bleiben, brauchen Haut und Haar zudem Ruhephasen. In der Nacht erneuern sich die Hautzellen schneller als am Tag. Optimal sind daher mindestens sieben Stunden Schlaf, um erholt aufzuwachen. Denn wer sich mit Haut und Haar wohlfühlt, strahlt dies auch aus.

Der DAK-Experte



Professor Dr. med. Matthias Augustin

ist Direktor des Instituts für Versorgungsforschung in der Dermatologie

und bei Pflegeberufen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) und Mitglied im Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat der DAK.

FOTOS: COLOURBOX; FOTOLIA; ELEKTRONS 08/PLAINPICTURE



DIE LEIBWÄCHTERIN

Sie ist mit zwei Quadratmetern das größte und sensibelste Organ unseres Körpers. Damit die Haut nicht überempfindlich reagiert, braucht sie besondere Aufmerksamkeit

Mit ihrer ausgeklügelten Abwehr schützt uns die Haut vor schädlichen Strahlen, Bakterien und Giften. Aufgebaut ist sie grob gesagt in drei Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Die erste Verteidigungslinie ist der Säureschutzmantel aus körpereigenen Fetten (Lipiden), Wasser, Lecithin und Cholesterin. Zusammen mit der Hautflora – einem Mix aus verschiedenen Bakterien – schützt dieser vor Infektionen, Allergien und Austrocknung. Die Hornschicht darunter

besteht aus Zellschüppchen, die durch das Lipid Ceramide zusammengekittet werden. Sie verhindert, dass Flüssigkeit in die Haut gelangt oder austreten kann. Etwas tiefer in der Oberhaut wirken die Keratinozyten. Sie stellen Keratin her, das der Haut Stabilität verleiht, sowie Melanin zum Schutz vor ultravioletter Strahlung. Außerdem befinden sich in der obersten Hautschicht Rezeptoren und Sensoren. Sie sorgen dafür, dass wir Berührungen spüren – und vor der heißen Herdplatte zurückzucken.

DAS TUT GUT

Was alles zu einer gesunden Hautpflege gehört – von Reinigen bis Cremem:

TIPP 1 Schmutz und Staub auf der Haut verstopfen die Poren. Prima Klima für Pickel-Bakterien! Deshalb abends immer das Gesicht reinigen, auch wenn man kein Make-up benutzt.

TIPP 2 Duschen Sie mit mäßig warmem Wasser und seifen sich nur punktuell ein. Anschließend eincremen, solange die Haut noch feucht ist, so bleibt sie elastisch.

TIPP 3 Wasser ist Transportmittel Nummer eins für die Haut: Es bringt Nährstoffe in die Zellen und hilft, Stoffwechselabfälle schneller auszuscheiden. Mindestens 1,5 Liter am Tag trinken!

TIPP 4 Cremem Sie sich vor einer Flugreise ein. Im Flugzeug herrscht eine extrem niedrige Luftfeuchtigkeit – die trocknet die Haut aus.



DAS SCHADET

Wer einen strahlenden Teint haben möchte, sollte auf Folgendes verzichten:

TIPP 1 Seife greift den Säureschutzmantel der Haut an und entfettet sie. Besser fürs Gesicht: eine alkoholfreie Reinigungsmilch oder Lotion verwenden.

TIPP 2 Nicht rauchen! Es fördert die Faltenbildung, denn Nikotin aktiviert Enzyme, die das stabilisierende Kollagen abbauen.

TIPP 3 Peelings entfernen abgestorbene Hautschüppchen und verbessern die Durchblutung. Doch öfter als alle drei Tage sollte man sie nicht anwenden, weil die Haut sonst austrocknet.

TIPP 4 Shampoo ist für die Haare, nicht für den Körper geeignet. Die waschaktiven Substanzen sind in der Regel stärker als Tenside in Duschgels – die Haut reagiert leicht empfindlich darauf.



PEELING-REZEPT

Mit Avocado und Mandeln wird Ihre Haut samtig zart.

Dazu brauchen Sie:

- 110 g zerdrückte, reife Avocado
- 110 g Gurke
- 40 g grob gemahlene Mandeln

Pürieren Sie Avocado und Gurke. Mischen Sie das Mus mit den grob gemahlenden Mandeln und tragen Sie das Peeling nach dem Duschen auf die feuchte Haut auf. Sanft einmassieren, danach abspülen und die Haut trocken tupfen.

Avocado enthält viele gesunde Fettsäuren. Gurke kühlt und beruhigt. Die Mandeln sorgen dafür, dass sich Hautschüppchen lösen und die Haut besser durchblutet wird.



Zwar ist die Haut ein Wunderwerk der Natur. Doch nicht bei allen Menschen sind ihre Mechanismen gleich wirksam. Kosmetiker unterscheiden fünf Hauttypen: normale, trockene, fettige, empfindliche und Mischhaut. Für alle aber gilt: Wer die Haut zu intensiv reinigt, greift in ihr System ein und wäscht neben Schmutz und Bakterien auch schützende hauteigene Lipide ab. Die Devise im Umgang mit dem körpereigenen Schutzmantel lautet daher: Weniger ist mehr.

Individuelle Pflege für jeden Hauttyp

Darüber hinaus braucht jeder Typ eine andere Pflege. Bei trockener Haut reicht es völlig aus, sich morgens mit Wasser das Gesicht zu waschen. Denn beim Schlafen lagert sich nur wasserlöslicher Schmutz ab. Fettige Haut, die mehr Talg produziert, braucht hingegen morgens und abends eine milde Reinigungsmilch. Nach dem Säubern das Gesicht mit Gesichtswasser abtupfen. Cremen ist bei diesem Typ nicht immer ratsam. „Wenn sich die Haut ausreichend selbst pflegt oder sogar zu viel Fett ausscheidet, kann Creme zu viel des Guten sein“, sagt Matthias Augustin. Ob Sie Ihre Haut richtig pflegen, können Sie in unserem Online-Check abklären: Auf www.dak.de/haut gibt's einen Selbsttest von „stern.de“ und eine Broschüre speziell für die Pflege junger Haut.

Mittlerweile klagen immer mehr Menschen über empfindliche Haut. Besonders reife Haut ist meist trockener und damit anfälliger für Reizstoffe und spannt leichter. Wer sich nicht sicher ist, ob er unter Hautirritationen oder einer Allergie leidet, kann sich beim Hautarzt testen lassen. Die Untersuchung kann Anhaltspunkte dafür geben, was die Haut nicht verträgt. Doch trotz guter Pflege lässt sich die Hautalterung nur begrenzt beeinflussen. „Faktoren wie UV-Licht, Rauchen und Vererbung beeinflussen stärker, wann sich die ersten Falten zeigen“, so Matthias Augustin. »

REINE KOPFSACHE

Für unser Haar ist nicht nur der Friseur zuständig. Weil Stress und Mangelernährung ihm schaden können, sollten wir für ausgleichende Pflege sorgen

Sie sind ein echter Hingucker – ob wellig oder glatt, fein oder voll. Etwa 100 000 einzelne Haare hat der Mensch im Schnitt auf dem Kopf, Rothaarige weniger, Blonde mehr. Was aussieht wie dünne Fäden, besteht tatsächlich aus den gleichen Zellen wie Hornhaut, Finger- und Zehen-

nägel. Pro Monat wächst ein Haar rund 0,3 Millimeter – und das bis zu sechs Jahre lang. Etwa 50 Haare verliert jeder Mensch am Tag, vor allem beim Waschen. Während äußerlich aufgetragene Pflegesubstanzen nur begrenzt aufs Haar wirken, reagiert es umso mehr auf unseren Stoffwechsel – etwa auf Hormone, Ernährung und

MASKE FÜRS HAAR

Ei und Honig zaubern Glanz in trockenes Haar.

Dazu brauchen Sie:

- 1 Ei
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 1 EL dünnflüssigen Honig

Das Ei trennen. Das Öl tropfenweise mit dem Mixer ins Eigelb rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Dann den Honig und das Eiweiß hinzugeben. Die Maske auf das feuchte Haar auftragen und den Kopf mit Frischhaltefolie bedecken.

Die Kur etwa 30 Minuten einwirken lassen. Danach sorgfältig auswaschen.



Echter Hingucker:
Nur rund ein
Prozent der Welt-
bevölkerung
hat rote Haare



Für jeden Haar-Typ gibt es das individuell passende Shampoo

Stress. Eisen- und Eiweißmangel, aber auch Crash-Diäten können dazu beitragen, dass die Haarpracht stärker als normal ausdünt. Stellt man die Ernährung in Absprache mit dem Arzt um, lässt sich der Ausfall fast immer stoppen.

Durch falsches Shampoo kann das Haar brüchig werden

Für ein gesundes Aussehen bringt unser Schopf schon von allein einiges mit. Der Talg, den die Haut produ-

ziert, enthält Stoffe, die die Haare weich und elastisch machen, Feuchtigkeit spenden und das Wachstum von Bakterien hemmen. Benutzt man ein Shampoo mit zu starken waschaktiven Substanzen, zerstört man diese natürlichen Schönmacher. Das Haar wird leicht trocken und brüchig. Ob das Shampoo individuell das Richtige ist, merkt man daran, dass sich das Haar nach dem Waschen glatt und geschmeidig anfühlt. Knirscht es, sollte man das Produkt wechseln. Wer trockenes Haar hat, kann nach jeder Wäsche eine Spülung verwenden. Die darin enthaltenen Stoffe machen das Haar widerstandsfähiger und glätten die Struktur optisch, weil sie beschädigte Fasern „ankitten“.

Natürlich prägt unsere Frisur auch unser gesamtes Erscheinungsbild. Besonders Frauen verändern sie von Zeit zu Zeit – je nachdem, was in ihrem Leben gerade so los ist. Doch auch mit dem lässigsten Schnitt ist man vor den sogenannten Bad Hair Days nicht gefeit. Dagegen hilft das richtige SOS-Styling: Beliebt ist der Pferdeschwanz, den man allerdings nicht zu streng binden sollte. Denn auf zu viel Zug reagieren die Haarwurzeln empfindlich. Bestens geeignet, um die Mähne zu formen, ist Haarspray, das man aus möglichst großer Entfernung aufsprühen sollte. Der Effekt: Der Schopf muss seltener gewaschen und gestylt werden. Und das freut Haar und Kopfhaut.



DAS TUT GUT

Fünf einfache Tipps, damit auch Ihr Haar glänzend abschneidet:

TIPP 1 Verwenden Sie Bürsten, die abgerundete Borsten haben (z. B. vom Wildschwein) – das schon die Haarstruktur.

TIPP 2 Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Eier sind gesund fürs Haar. Neben Biotin lässt das enthaltene Zink die Haare wachsen.

TIPP 3 Bei trockener Kopfhaut mal aufs Shampoo verzichten und nur mit warmem Wasser spülen.

TIPP 4 Fürs Föhnen gilt: nicht zu heiß, Abstand vom Haar halten, in Wuchsrichtung pusten und zum Schluss auf die kälteste Stufe stellen.

TIPP 5 Hartes Wasser macht das Haar stumpf. Für mehr Glanz in die letzte Spülung einen Schuss Apfelsaft oder Zitronensaft geben.

DAS SCHADET

Damit die Haarstruktur nicht leidet, sollte man schädlichen Einflüssen gegensteuern:

TIPP 1 Feuchtes Haar nicht abrubeln oder kräftig bürsten. Das schädigt die Struktur. Wenn es die Frisur erlaubt, lässt man es am besten an der Luft trocknen.

TIPP 2 Stress stört den Lebenszyklus der Haare. Die Folge kann Haarausfall sein. Wenn der Haarschopf glänzen soll: Signale ernst nehmen und für Ausgleich sorgen.

TIPP 3 Zu viel Sonne trocknet das Haar aus. Beim Wandern oder am Strand am besten ein Tuch oder eine Kappe tragen. Zuvor ein wenig Öl in die Haarspitzen massieren, das schützt doppelt.

TIPP 4 Salz- und Chlorwasser immer gründlich auswaschen. Beides greift die Struktur an und lässt die Haare porös werden.

Fachhandelsqualität zum Discountpreis!

1 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

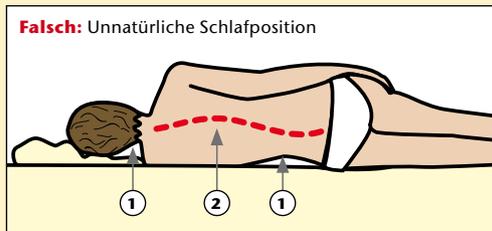
Ein ganz neues Schlafgefühl – mit viskoelastischem Mineralschaum aus der Weltraumforschung!

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und Sie schlafen auf dem Besten, was die moderne Schlaf-technologie hervorgebracht hat. Das Besondere: Nur Visiko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. So schlafen Sie himmlisch und **vermeiden Verspannungen**,

Rückenprobleme sowie Kopfschmerzen.

Sogar Schlafstörungen wirkt es entgegen, wie viele Tests beweisen. Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet.

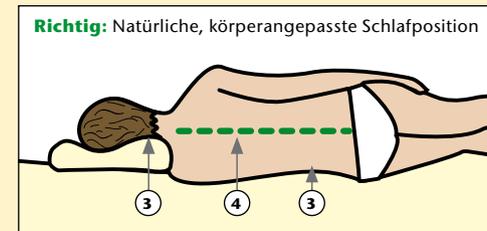
Eine Wohltat für die Wirbelsäule: Die druckentlastenden Eigenschaften des viskoelastischen Schaumstoffs können Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und viele Beschwerden lindern.



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

1 = Gefährliche Hohlräume

2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule



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

3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille

4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Gratis für Sie!*

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

- Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Nacken- und Schultergröße einstellbar.
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an.
- Mit Sommer- und Winterseite – inkl. Bezug



Lieferung inkl. Bezug (Abb. ohne)

0€ statt **€ 49,95**

Best.-Nr. **DK 20453** Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

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

In allen Breiten erhältlich! (siehe Coupon)

Länge 200 cm, 4 cm dick, 100% Visiko.

In dieser Qualität inkl. Bezug

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

Tests beweisen:

Auf Visiko schlafen Sie viel ruhiger!

Studien belegen eindrucksvoll, dass Visiko-Mineral-schaum einen merklich erholsameren Schlaf fördert. Drehen wir uns normalerweise ca. 80-100mal pro Nacht, kommt es bei Testpersonen, die auf visko-elastischen Matratzen und Kissen schlafen, lediglich zu 20 Lagewechseln.

Das liegt daran, dass Visiko den Körperdruck opti-mal auf die gesamte Liegefläche verteilt und wir die eingenummene Ruheposition daher als beson-ders angenehm empfinden.

Überzeugen Sie sich selbst und bestellen Sie jetzt unverbindlich zum Test mit 2 Wochen uneingeschränkter Rückgabegarantie.

Das sagen begeisterte Kunden:

»Diese Matratzenauflage ist ein Traum. Ich hatte Rücken- und Schulterschmerzen an jedem morgen und jetzt mit der Auflage ist nichts mehr davon zu spüren. ... Ich kann diese Auflage nur weiterempfehlen!« Claudia P.

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

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

Im Set nochmals 30€ sparen!

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



Entwickelt in der Weltraumforschung!



Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich



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



Unser Testsieger-Kissen: anatomisch geformt für einen gesunden Schlaf!

Auflage 4 cm dick (Abb. ähnlich)

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

2 Gästematratze

**Besonders komfortabel:
So dick wie eine normale Matratze!**

Die praktische Matratze kann als Gästebett, Sitzblock oder Tisch fungieren und lässt sich anschließend leicht und schnell wieder zusammenklappen. Auch als Band-scheibwürfel einsetzbar!

- Hoher Schlafkomfort durch Schaumstoffkern.
- Material: Bezug: 100% Baumwolle, Kern: Polyurethan-Schaumstoff.



Hoher Schlafkomfort durch 15 cm Schaumstoffkern

Maße: Matratze: Ca. B 75 x H 15 x L195 cm;
Hocker: Ca. B 75 x H 45 x T 65 cm

Best.-Nr. DK 20737 nur € 59,95

3 Mini-Heimtrainer

Trainieren Sie, wann & wo Sie wollen!
Bein- und Armmuskulatur trainieren und Ihre Fitness verbessern – ganz bequem und rückenfreundlich im Sitzen.



- Widerstand stufenlos einstellbar
- Integrierter Trainingscomputer
- Maße: L 39,5 x B 34,5 x H 36 cm
- Gewicht: 5,3 kg
- Schwungmasse: Ca. 2 kg



Klein und fein!

Best.-Nr. DK 10625 nur € 39,95

4 NEU: Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

Einmalig günstiger Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit

Dieser Ergometer ermöglicht es Ihnen, anhand der Wattzahl Ihre Leistungsfähigkeit zu testen und Fortschritte sichtbar zu machen. Widerstand und Pulsfrequenz können voreingestellt werden. Das Gerät regelt den Widerstand automatisch, so dass die voreingestellten Werte nicht über- oder unterschritten werden.

- 7 kg Schwungmasse
- Elektrisches Magnet-Bremssystem
- Transportrollen vorne
- 16-stufige, motor- und computergesteuerte Widerstandsverstellung
- Elektrisches Magnet-Bremssystem
- Sattel & Lenker neigungsverstellbar
- Motorleistung: 30 - 300 W



- Max. Benutzergewicht: 150 kg
- Flüsterleiser Lauf
- Großes Computerdisplay
- Bodenhöhenausgleich hinten
- Tiefer Einstieg: 22 cm
- Aufstellmaße: ca. L 89 x B 51 x H 127 cm

17 Computerprogramme: u.a. Wattprogramm und Herzfrequenz

Best.-Nr. DK 10762 nur € 199,-

5 Heimtrainer X-Bike

Trainieren Sie einfach überall, z.B. zu Hause (vor dem Fernseher), im Büro oder auf dem Balkon. In Sekunden aufgebaut, trainingsbereit und anschließend platzsparend weggestellt.

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Schwungmasse: 3,5 kg
- Handpulsmessung
- Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm
- Belastbar bis 100 kg
- Transportrollen

Passt geklappt in die kleinste Ecke!



Computer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls

PREIS-TIPP

Silber Best.-Nr. DK 10631 nur € 99,95
Rot-Schwarz Best.-Nr. DK 10715 nur € 99,95



In silber und rot-schwarz erhältlich

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

6 Hörverstärker

Ideal für alle Personen, für die ein medizinisches Hörgerät noch nicht notwendig ist, die aber manchmal z.B. beim Fernsehen oder im Kino einfach besser hören möchten.

- Einfache Bedienung
- Batteriewechsel ohne Werkzeug
- Lieferung inkl. zwei Knopfzellen

Best.-Nr. DK 21073 nur € 19,95



Diskret hinter dem Ohr zu tragen!

7 TopPedo Marken-Klapprad

Schnell fahrbereit & überall mobil!

- Schnell auf Taschenformat verstaub
- Felgenbremse vorne und hinten
- Belastbar bis 100 kg

SHIMANO
6-Gang-Kettenschaltung



»Mini«-TopPedo Markenklapprad 16 Zoll mit 6-Gangschaltung
Best.-Nr. DK 70592 179,-€
Maße aufgebaut: L 130 cm x H 105 cm
Maße geklappt: L 75 x H 68 x B 36 cm

»Maxi« 20 Zoll mit 6-Gangschaltung
Best.-Nr. DK 70554 199,-€
Maße aufgebaut: L 152 cm x H 117 cm
Maße geklappt: L 98 x B 39 x H 104 cm



Platzsparend klappbar

8 Sitz- & Luftpolsterkissen

Von Ergotherapeuten empfohlen!
Fördert das aktiv-dynamische Sitzen, eine optimale Haltung und stärkt den Rücken.

- Maß: ø 33 cm
- inkl. Pumpe

Ideal für den Rücken!



Länger fit & entspannt!

Gleich mitbestellen!
3D-Bezug (ohne Abb.)

Farbe: schwarz
Abnehmbar & abwaschbar (siehe Coupon)

Best.-Nr. DK 910039 nur € 9,99

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

Internetshop: www.aktivshop.de

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

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



Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ²⁾
1	Matratzenauflage 80 x 200 cm	DK 20499	89,95 €
	Matratzenauflage 90 x 200 cm	DK 20400	99,95 €
	Matratzenauflage 100 x 200 cm	DK 20409	99,95 €
	Matratzenauflage 120 x 200 cm	DK 20481	129,95 €
	Matratzenauflage 140 x 200 cm	DK 20443	149,95 €
	Auflage 80 cm x 190 cm	DK 20567	79,95 €
	Auflage 90 cm x 190 cm	DK 20864	89,95 €
	2er-Set: Auflage 80 x 200 cm	DK 20514	149,00 €
	2er-Set: Auflage 90 x 200 cm	DK 20515	169,00 €
	2er-Set: Auflage 100 x 200 cm	DK 20516	169,00 €
	2er-Set: Auflage 120 x 200 cm	DK 20527	229,00 €
	2er-Set: Auflage 140 x 200 cm	DK 20528	269,00 €
	2er-Set: Auflage 80 x 190 cm	DK 20585	129,00 €
	2er-Set: Auflage 90 x 190 cm	DK 20916	149,00 €
1	Best-Schlaf-Kissen »Premium«	DK 20453	Gratis*
2	Gästematratze	DK 20737	59,95 €
3	Mini-Heimtrainer	DK 10625	39,95 €
4	Ergometer »Aktiv Pro 4.0«	DK 10762	199,00 €
5	Heimtrainer X-Bike silber	DK 10631	99,95 €
	Heimtrainer X-Bike rot-schwarz	DK 10715	99,95 €
6	Hörverstärker	DK 21073	19,95 €
7	TopPedo »Mini«	DK 70592	179,00 €
	TopPedo »Maxi«	DK 70554	199,00 €
8	Sitz- und Luftpolsterkissen	DK 910039	9,95 €
	3D-Bezug schwarz	DK 20695	7,95 €

Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine
Fax: 0180 - 5 26 26 50**
E-Mail: service@aktivshop.de

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

aktivshop®

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾

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

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

2) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt.

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

TRAUMGEWICHT ERREICHT!

Die Kandidaten der DAK-Ernährungsaktion „Munter runter mit den Pfunden“ sind am Ziel: Um ihr neues Gewicht zu halten, hat jeder von ihnen sein ganz persönliches Erfolgsrezept gefunden



Nach einem halben Jahr ziehen die Teilnehmer unserer „Munter runter“-Aktion Bilanz. Die Tipps des Ernährungs-Coachs sowie regelmäßiger Sport haben bei allen die Kilos ordentlich purzeln lassen. Jetzt heißt es, das neue Gewicht zu stabilisieren. „Sie sollten die neuen Essgewohnheiten auf jeden Fall beibehalten“, rät DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. Das heißt, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen, alle Mahlzeiten möglichst selber zubereiten und sie in Ruhe genießen. Kuchen, Schokolade oder Brause sind

„Ich gehe aufrechter durchs Leben“

Ich kann mir nicht mehr vorstellen, wie ich es früher ohne Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse ausgehalten habe. Durch den regelmäßigen Sport hat sich sogar meine Körperhaltung verändert. Und mein Hund ist glücklicher, da ich stundenlang mit ihm durch den Wald jage. Früher habe ich nur 15 Minuten beim Laufen durchgehalten, jetzt schaffe ich locker eine Dreiviertelstunde. Im Fitnessstudio arbeite ich am Muskelaufbau. Das bringt Kraft und beugt dem Jojo-Effekt vor. Denn wer meint, ohne Sport abnehmen zu können, legt nach einer Diät erst so richtig zu.

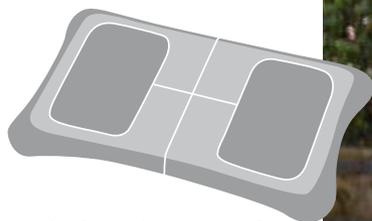
Werner Aleschus, 25, kaufmännischer Angestellter aus Firrel

UND SO SOLL'S BLEIBEN



**MUNTER
RUNTER**
mit den Pfunden

hin und wieder erlaubt. Aber nicht zum Sattwerden oder Durstlöschen. Dann lieber Wasser trinken und Möhren- oder Gurkenschnitze naschen. Schleichen sich alte Gewohnheiten doch wieder ein: Führen Sie regelmäßig Protokoll über das, was Sie gegessen haben – aber ohne Druck. Durch Stress verändert sich der Hormonhaushalt, und man nimmt eher zu. „Egal, wie viel Kilo Sie geschafft haben – gratulieren Sie sich“, rät Silke Willms. „Und nehmen Sie sich nach einer Pause das nächste überschaubare Ziel vor.“



„Die Aktion hat mein Leben verändert“

Klar ist es toll, dass ich so viel abgenommen habe, aber ein noch tolleres Gefühl ist es, dass ich mir bewiesen habe: Ich kann meinen inneren Schweinehund besiegen! Das bringt viel neue Energie – auch für den Job. Die Aktion hat mein Leben nicht nur äußerlich ziemlich verändert: Ich fresse im wahrsten Sinne nicht mehr so viel in mich hinein. Ich rede lieber mit anderen über meinen Frust. Ich habe das Gefühl, dass Körper und Geist viel mehr im Einklang sind. Ganz wichtig für mein Wohlbefinden ist Bewegung. Wenn ich gestresst bin, gehe ich eine halbe Stunde joggen oder trainiere mit der Wii.

Jennifer Lynn Carroll, 26, Meisterschülerin für Blumenkunst aus Freising



- 7 kg

FOTOS: SABINE BRAUN; MONIKA BÜRNER





- 7 kg

„Der Austausch im Ernährungskurs hat mich motiviert“

Sieben Kilo habe ich abgenommen. Okay, ich wollte mehr schaffen, aber ich bin stolz, dass ich mein neues Gewicht schon so lange halte. Mein Ziel, sportlicher und fitter zu werden, habe ich bereits erreicht. Fünf Stunden pro Woche mache ich Sport, am liebsten auf dem Crosstrainer. Gegen den Jojo-Effekt, der früher so leicht bei mir zuschlug, bin ich durch den Muskelaufbau bestens gewappnet. Die Aktion war ein toller Ansporn. Ich bin der DAK überaus dankbar für die Unterstützung. Die drei Buchstaben bedeuten für mich jetzt: **Die Allein Kann's**. Viel gebracht hat der Austausch mit den anderen Teilnehmern des Ernährungskurses. Wir haben uns bei Durchhängern Mut zugesprochen.

Berit Hartmann, 47, Pastorin aus Marburg



- 7 kg

„Ich ernähre mich viel bewusster“

Bei mir hängt die Ernährungspyramide jetzt immer am Kühlschrank. Ich brauche nur darauf zu schauen und weiß, was und wie viel ich essen darf. Im Supermarkt lese ich genau, was in einem Produkt steckt, bevor ich es kaufe. Ich war schon ziemlich erstaunt, wie viel Zucker und versteckte Fette man zu sich nehmen kann. Außerdem meide ich die Süßwarenabteilung. Was ich nicht zu Hause habe, kann ich auch nicht essen! Wenn mich der Heißhunger doch mal überfällt, schnipple ich mir eine Gurke oder Karotte und trinke Tee – gerne mit Ingwer. Das bremst den Appetit.

Anja Sippl, 46, Chefsekretärin aus Sulzbach



- 13 kg

„Ich habe, was ich wollte: mein Wunschgewicht!“

Mein persönliches Erfolgsrezept: drei Mahlzeiten am Tag und nichts zwischendurch essen. Falls mich der kleine Hunger doch mal packt, esse ich einen Apfel oder eine Scheibe Brot. Wichtig ist es auch, ausreichend zu trinken. Das ist mir zuerst schwergefallen. Aber jetzt habe ich immer ein Glas Wasser oder eine Apfelsaftschorle griffbereit. Ich gehe regelmäßig schwimmen und mache die Übungen aus meinem Aquafitnesskurs. Als ich im Winter nicht so viel Rad fahren konnte, haben mein Mann und ich im Wohnzimmer auf der Wii gebowlt. Das macht Spaß – und trainiert Arm- und Gesäßmuskeln. Ich will mein Gewicht halten – damit ich zu meiner Goldenen Hochzeit noch immer in Kleidergröße 40 passe.

Annemarie Heuer, 65, Rentnerin aus Köln



Lesen Sie mehr über die Aktion und gewinnen Sie unter www.dak.de/munter-runter

Gehen Sie ins Internet, erfahren Sie mehr darüber, wie es unsere Kandidaten geschafft haben, ihr Wunschgewicht zu erreichen. Außerdem finden Sie auf unseren Seiten wichtige Infos und Filme zu Ernährung und Sport.

Und machen Sie mit beim „Munter runter“-Gewinnspiel! Diese Preise winken: ein Gyroboard von SportsPartners für Koordinations- und Kraftübungen und unsere „Flower for Life“-Kochkarten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Bose® Wave® Music System

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best

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

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

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

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



Innenansicht
Wave® Music System

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

(08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de

Kennziffer **11AWDAK011**

Zitiert aus tv14 10/2005, Guter Rat 5/2005.
©2011 Bose Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Das unverwechselbare Design des Wave® Music System ist ebenfalls ein eingetragenes Warenzeichen der Bose Corporation in den USA und anderen Ländern.

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

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

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

Bestellen Sie jetzt ohne Risiko.

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

Das Wave® Music System ist in Schwarz, Weiß oder Titan-Silber nur direkt bei Bose erhältlich.

Purer Hörgenuss.
Zuhause. Unterwegs.
Am Computer.

Innovative Audio-Lösungen von Bose

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

BOSE®
Better sound through research®



FOTOS: ICEO/SHUTTERSTOCK; FOTOLIA (6); PR

ERNÄHRUNGS-QUIZ

Exotische Küche:
Straßenköchinnen
in Vietnam

Essen in fremden Ländern ist manchmal ein Abenteuer. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund um den Globus, und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise

1 Mexiko ist das Land des Chilis. Auf Yucatán wachsen die schärfsten Schoten der Welt. Wie heißt ihr Inhaltsstoff, der auch in medizinischen Salben verwendet wird?
T Jalapeno **G** Capsaicin **P** Penicillin



4 Ob zu Kalbsschnitzel oder Erdbeeren: In Italiens Küche geht nichts ohne ein paar Spritzer Aceto Balsamico. Welche norditalienische Stadt ist die Heimat dieses dunklen, süßaromatischen Essigs?
L Parma **I** Bologna **U** Modena

2 Nirgendwo sonst auf der Welt gibt es so frische und vielfältige Sushi wie auf dem Fischmarkt von Tokio. Wie heißt der grüne Meerrettich, der zu Sushi gereicht wird?
A Gari **O** Sashimi **E** Wasabi



5 Die Küche Kretas mit ihrer Hauptzutat Olivenöl gilt als die gesündeste der Welt. Wie nennt man Olivenöl der höchsten Qualität, das aus der ersten Pressung stammt?
N native extra **B** verschnitten **M** raffiniert

3 In Indien wird häufig sehr scharf gekocht. Nach dem Essen trinkt man deshalb gerne ein Glas des typisch indischen Joghurts, gewürzt mit Kardamom. Wie heißt das Getränk?
R Kefir **S** Lassi **V** Ayran



6 Die schwimmenden Märkte Thailands sind berühmt für ihre Kochboote, auf denen frisches Gemüse schonend in durchgehend gewölbten Pfannen gegart wird. Wie heißt das asiatische Kochgeschirr?
D Wok **C** Paellara **H** Makiyakinabe

Tragen Sie hier das Lösungswort ein:

--	--	--	--	--	--



Die Buchstaben vor der jeweils richtigen Antwort ergeben das Lösungswort. Schicken Sie es per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Kennwort: Ernährung, oder per Post an: DAK, Kennwort: Ernährung, 20758 Hamburg. Einsendeschluss ist der **15. Mai 2011**. Zu gewinnen gibt es 10 Bildbände „400 Kulinarische Reisen“ von National Geographic. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GANZ EINFACH: ENTSCHEIDEN SIE SICH JETZT FÜR *fit!* IM ABO

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

GRATIS

fit!
AUCH ONLINE
LESEN!

Ihre Vorteile als Abonnent:

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

fit! berät Sie kompetent und umfassend zu allen Leistungen, Angeboten und Aktionen Ihrer DAK.

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



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

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

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

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

GUT ZU WISSEN



AZUBIS, AUFGEPASST! BITTE MELDET EUCH

Gute Nachrichten für Azubis in außerbetrieblichen Einrichtungen bzw. mit einem monatlichen Entgelt bis zu 325 Euro sowie für alle, die ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr leisten: Sie zahlen bei der DAK keinen Zusatzbeitrag! Zum Nachweis müssen Sie uns einfach den Ausbildungsvertrag, die letzte Gehaltsabrechnung oder eine Bestätigung über die Ableistung des freiwilligen Jahres zuschicken. Behinderte in anerkannten Einrichtungen, Bezieher von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und Wehr- bzw. Zivildienstleistende können ebenfalls von der Zahlung befreit sein und wurden bereits von uns angeschrieben.

BEKANNTMACHUNG GRUNDPAUSCHALE 2011

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2011 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 202,5689 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.

VERSICHERUNGSPFLICHTIGE STUDENTEN NEUE BEITRÄGE AB SOMMERSEMESTER 2011

Die aktuelle Beitragshöhe wird vom Gesetzgeber festgelegt. Die Krankenversicherung kostet ab Sommersemester 2011 monatlich 64,77 Euro und die Pflegeversicherung 11,64 Euro (13,13 Euro für Studierende ohne Kinder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Die Beiträge gelten auch für versicherungspflichtige Praktikanten und Auszubildende ohne Arbeitsentgelt, Azubis des 2. Bildungsweges und freiwillig versicherte Berufsfachschüler sowie Studenten ausländischer Universitäten. Außerdem ist der kassenindividuelle Zusatzbeitrag (mtl. 8,00 Euro) zu entrichten. Pfliffige Sparfüchse finden auf www.dak.de/studenten Beispiele, wie sich mit individuellen DAK-Tarifen und speziell auf Studierende zugeschnittenen Angeboten die Gesundheitskosten senken lassen. Ebenso gibt es hier für alle, die BAföG beziehen, einen Antrag auf Beitragszuschüsse. Einfach mal reinklicken!



DAK-HAUSHALT SCHLANKES MANAGEMENT

Die DAK ist ein Unternehmen mit einem Haushaltsvolumen von rund 17 Milliarden Euro. Derart große Firmen werden in der Regel von mehreren Vorständen geführt – bei der DAK dagegen sind seit vielen Jahren nur zwei Vorstände tätig. Damit sind vergleichsweise schlanke Kosten verbunden. So erhielt der DAK-Vorstandsvorsitzende 2010 eine Jahresvergütung von 240.934,20 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 228.763,20 Euro. Weitere Einzelheiten sind im Bundesanzeiger Nr. 33 vom 1. März 2011 veröffentlicht.

Sparen Sie über 80,- Euro

und genießen Sie die perfekte Passform dieser Original Büffel-Lederhose

- 3,8 cm Bundbreite, für Gürtelbreiten bis 4 cm
- eine kleine Münztasche rechts
- Zwei sogenannte „Bananentaschen“
- zwei Gesäßtaschen
- Taschenfutter aus 100% Baumwolle
- Extra-weiches Büffel-Leder
- reißfest bis 130 kg/cm²



Karl Wendlinger - 1991 bis 1995 Fahrer in der Königsklasse Formel-1, ist heute nach wie vor erfolgreicher Fahrer in der FIA-GT Meisterschaft. An seine Freizeitbekleidung stellt er hohe Qualitäts-Ansprüche. Daher gibt er unserer bewährten henson&HENSON® Kollektion immer öfter den Vorzug.

Diese Büffel-Lederhose ist der Verkaufshit in Amerika. Bekannte Hollywood-Größen tragen sie zu allen Anlässen. Diese Lederhose wirkt zum Sakko genauso elegant wie zum T-Shirt oder Pullover in der Freizeit. Gefertigt im klassischen Gerade-Schnitt wird bei dieser Hose nur besonders weiches und geschmeidiges Büffel-Leder verwendet.

Weiches Büffel-Leder
Das geschmeidige Büffel-Leder dehnt sich durch die Körper-



- Vier stabile Knöpfe
- Farbe dunkelbraun
- mit stabilen Zwirnfäden vernäht

henson® & HENSON

5-Sterne-Personal-Garantie

- ★ Höchster Qualitäts-Standard
- ★ Direkt vom Importeur
- ★ Bis zu 64% Preisvorteil
- ★ Mind. 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Rückgabegarantie innerhalb eines Monats ab Zustellung

24h täglich persönlich für Sie da

0 180/ 104 0 104
3,9 cent/Min. aus dem deutschen Festnetz T-Com; maximal 42 cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

www.personalshop.com

FAX 0 180/ 117 117 1
3,9 cent/Min. aus dem deutschen Festnetz T-Com; maximal 42 cent/Min. aus den Mobilfunknetzen

Preisvorteil -45%
gegenüber UVP*
statt 181,00 € UVP*
Personal Shop Preis
€ 99,00
Art.Nr. 31446

bis zu den Knien
satin-gefüttert

Ihre Größe														
Er	42	43	44	46	48	48-50	50	52	54	56	58	60		
Sie	34	36	38	38-40	40	42	42-44	44	46	-	-	-		
= Bestellgröße														
Inch	27	28	29	30	31	32	33	34	36	38	40	42		

Länge: mit jeder Schere individuell abschneidbar

wärme und passt sich immer perfekt Ihrem Körper an. Die Hosenbeine können Sie mit einer einfachen Haushalts-Schere individuell auf Ihre Länge abschneiden. Mit dieser legendären Büffel-Lederhose sind Sie immer in bester Gesellschaft. Greifen Sie schnell zu. Dieser Preis ist wirklich sensationell.

„Büffel-Lederhose“
dunkelbraun Art.Nr. 31446

GRATIS

THIERRY MUGLER
IHR GESCHENK
Designer-Geldbörse aus feinstem Echtleder
Diese dunkelbraune Geldbörse in bewährter hoher Markenqualität von Thierry Mugler erhalten Sie zu Ihrer Bestellung als Geschenk, das Sie auf jeden Fall behalten dürfen.

PERSONAL-BEZUGSSCHEIN mit 31 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	Einzelpreis €
	31446		Original Büffel-Lederhose	99,00
1	21915G		Leder Geldbörse Thierry Mugler	GRATIS

Absender (bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr Bearbeitungs- u. Versandkostenanteil € 4,95

Name, Vorname _____
Straße / Nr. _____
PLZ / Ort _____

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

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

Personal Shop Handels-GmbH
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P. **zusenden an:**

Angebot gültig für fit! DAK Magazin - Leserinnen und - Leser

Aktion Nr. 9262



FRÜHLING IM DAK-NETZ

Wir haben für Sie einen Strauß bunter Frühlingsthemen gebunden. Schauen Sie doch gleich einmal im Internet bei der DAK vorbei, es lohnt sich



WALKING

Mit der großen Kälte ist es vorbei, und abends bleibt es wieder länger hell: Gute Voraussetzungen für Ausdauertraining in freier Natur. Ideal für Einsteiger und Übergewichtige: Walken! Wie's geht, zeigt unser Film:

www.dak.de/filme



KOFFERPACKEN

Was gehört in eine gut sortierte Reiseapotheke? Auf www.dak.de/reisen finden Sie eine Checkliste: So sind Sie bei kleineren Wehwechen immer gut gerüstet.





FRÜHLINGS- GEMÜSE

Knackige Erbsen und saftige Radieschen locken am Gemüsestand, doch daheim auf dem Sofa siegt immer wieder die Chipstüte? Mal ehrlich: Wie gesund essen Sie wirklich? Machen Sie mit bei unserem Ernährungs-Check auf www.dak.de/ernaehrung, dann wissen Sie mehr.



SCHLAFEN

Träumen Sie süß! Wussten Sie, dass 18 Grad im Schlafzimmer ideal sind? www.dak.de/dak Schlaflos bringt viele wertvolle Tipps gegen schlaflose Nächte.



REISEN

Tolle Landschaften und eindrucksvolle Kulturen – wir wünschen Ihnen einen richtigen Traumurlaub! Auf www.dak.de/reisen gibt es für die lange Anreise hilfreiche Bewegungstipps.



BIRKENPOLLEN

Wunderbar, der Lenz ist da! Nur leider auch wieder die Allergie. www.dak.de/heuschnupfen zeigt allen Geplagten, wie sie die Pollen am besten meiden und sich wirksam schützen können.



VERLIEBT

Hand in Hand spazieren gehen, gemeinsam die Frühlingsluft genießen: www.dakfamily.de hat das Glücksrezept langjähriger Paare: damit Ihre Liebe ewig währt.



Lesen Sie mehr zum Frühling im Netz unter www.dak.de/fruehling



FOTOS: DEMEIRS/STOCKFOOD; GEMÜSE: ANNE/STOCKFOOD; SCHLAFEN: LUBITZ-POORNER/PIUMPICTURE

KOSTENLOSE WAHLSCHABLONE FÜR BLINDE UND SEHBEHINDERTE

Bei der Sozialwahl 2011 haben blinde und sehbehinderte Mitglieder der DAK wieder die Möglichkeit, barrierefrei ohne fremde Hilfe zu wählen. Bitte fordern Sie dazu bei der DAK eine Hör-CD im Daisy-Format und eine Wahlschablone in Brailleschrift an.

Sie können den Coupon unten nutzen, oder Sie bestellen das kostenlose Paket **per Telefon 040 23961691***, **per Fax 040 23961996** oder **per E-Mail an sozialwahl@dak.de**

*ortsübliche Gebühren; aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

Für den Postweg einfach Coupon unten ausschneiden und an folgende Adresse schicken:

**Geschäftsstelle des Verwaltungsrates
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg**

ANFORDERUNG EINER WAHLSCHABLONE MIT HÖR-CD FÜR DIE WAHL ZUM VERWALTUNGSRAT DER DAK 2011

NAME, VORNAME

KRANKENVERSICHERTEN-NR.

STRASSE

PLZ, WOHNORT

RABATTVERTRÄGE

Die DAK hat für wichtige Arzneimittelwirkstoffe mit verschiedenen Pharmaunternehmen neue Rabattverträge abgeschlossen. Was Patienten jetzt wissen müssen

Warum bekomme ich in der Apotheke immer neue Präparate?

Die DAK möchte ihren Kunden die beste Versorgung sichern. Mit den neuen Verträgen hat der Apotheker eine größere Auswahl: Er kann bei Rezepten für DAK-Versicherte je Wirkstoff in vielen Fällen zwischen drei Medikamenten wählen. Fehlt ihm ein Produkt im Lager, wird er ein alternatives Medikament abgeben. Das Recht, ihren Kunden jeweils drei Produkte anzubieten, hat die DAK Ende 2009 vor Gericht erstritten – gegen den Widerstand klagender Pharmaunternehmen.

Manch einer verträgt Generika schlechter. Ist das Einbildung?

In Ausnahmefällen kann es zu Unverträglichkeiten kommen, etwa gegen bestimmte Hilfsstoffe in einem Generi-

kum. Auch hier sind die Verträge mit mehreren Herstellern für den Patienten von Vorteil: Unter den rabattierten Arzneimitteln für einen Wirkstoff wird sich in der Regel ein passendes finden. Falls nicht, kann der Arzt auch ein anderes Medikament verordnen, muss aber auf dem Rezept das Feld „aut idem“ ankreuzen. Die Apotheke darf dann nur dieses Mittel abgeben.

Ich würde für mein altes Medikament etwas zuzahlen. Geht das?

Seit Jahresbeginn gibt es die sogenannte Mehrkostenregelung. Patienten können ein anderes Medikament mit demselben Wirkstoff wählen, solange der Arzt das nicht ausschließt. Diese Mittel müssen zunächst in voller Höhe selbst bezahlt werden. Die DAK erstattet nur den Preis für das rabattierte und damit erheblich günstigere Generikum. Unsere Empfehlung: Nutzen Sie die qualitativ hochwertigen Arzneimittel unserer Vertragspartner, die oft sogar zuzahlungsfrei sind.

Wo kann ich erfahren, ob mein Medikament betroffen ist?

Eine ausführliche Liste aller Vertragspartner und Wirkstoffe finden Sie auf www.dak.de/rabattvertraege. Oder Sie rufen unsere Hotline an: Unser Arzneimittel-Expertenteam stellt sich allen Ihren Fragen zu den neuen Rabattverträgen und zur Mehrkostenregelung **vom 4.-6. April 2011, jeweils von 14-18 Uhr** unter der Rufnummer

0180 1 86 77 82

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

FOTOS: PLAINPICTURE; COLOURBOX



Ihre Gesundheit. Ihre Rente. Ihre Wahl.

Soziale Sicherheit ist keine Generationenfrage. Sozialwahl geht alle an. Nutzen auch Sie Ihre Stimme und entscheiden Sie mit bei Rente und Gesundheit. Ihre Wahlunterlagen finden Sie in Ihrem Briefkasten. Einfach aufmachen, ankreuzen, abschicken. Ihre Stimme muss bis zum 1. Juni eintreffen. www.sozialwahl.de



Sozialwahl 2011

Zukunft wählen.



Maximilian Quass (20),
Student

Peter Galaktionow (70),
Rentner

Uta Rebenschütz (49),
Notarassistin

Franziska
von Dippel (26),
Werbefachfrau

Sven Rothkirch (43),
Hotelfachmann

Rina Leitenbauer (57),
Modedesignerin

GUT VERSORGT



DAK-VORSORGE

CHECK-UP BEIM FRAUENARZT

Wer sich um seine Vorsorgetermine kümmert, kann im Fall der Fälle sparen. Jungen Frauen, die in diesem Jahr 20 werden, zahlt die DAK erstmals eine jährliche Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen. Ab Erreichen des Anspruchsalters haben sie dazu zwei Jahre Zeit. Für Beratung und Check allein wird beim Frauenarzt keine Praxisgebühr fällig. Wer regelmäßige Vorsorge oder Beratung nachweist, für den gilt im Ernstfall eine abgesenkte Belastungsgrenze. Mehr Infos: www.dak.de/broschueren

DAK-SERVICE

BEFREIUNGSKARTE SICHERN

Sie sammeln regelmäßig Ihre Zuzahlungsbelege? Dann kann es sein, dass Sie Ihre Belastungsgrenze (zwei Prozent vom Jahres-Bruttoeinkommen, ein Prozent bei Chronikern) bereits im Laufe des Kalenderjahres überschreiten. Warum bis zum Jahresende warten? Lassen Sie Ihre Unterlagen sofort von Ihrer DAK prüfen. Ihr Vorteil: Sie erhalten eine Befreiungskarte für den Rest des Jahres und brauchen keine weiteren Belege mehr zu sammeln. Ausführliche Infos zu Belastungsgrenzen finden Sie auf www.dak.de/zuzahlungen

DAK
Unternehmen Leben
Zuzahlungsbefreiung
für gesetzliche Zuzahlungen nach §62 SGB V

DAK-FACHKLINIKEN

ERNEUT MIT BESTNOTEN

DAK-Kunden werden bestens betreut – zum Beispiel in unseren Fachkliniken in Bad Pyrmont, Bad Mergentheim und auf Sylt. Allen dreien ist es jetzt gelungen, die Zertifikate für ausgezeichnetes Qualitätsmanagement bzw. erfolgreiche Therapieangebote wiederholt zu verteidigen. **fit!** sagt: Herzlichen Glückwunsch! Alle wichtigen Infos dazu, besondere Angebote und Kontaktmöglichkeiten haben wir für Sie im Internet zusammengestellt unter www.dak.de/dakfachkliniken



EXPERTENRAT

DIE IDEENSCHMIEDE

Beraten, diskutieren, bewerten – die DAK betreibt ihr modernes Versorgungsmanagement mit einem hochkarätig besetzten medizinisch-wissenschaftlichen Beirat an ihrer Seite. Anerkannte Experten aus Forschung und Praxis stellen uns ihr Wissen und ihre Erfahrungen zur Verfügung. Diese fruchtbare Zusammenarbeit ermöglicht ein neues Denken in Versorgungsabläufen und trägt dazu bei, dass die DAK ihr Angebot innovativer und qualitätsgesicherter Leistungen ständig ausbauen kann. Ausführliche Infos über die Arbeit des Beirats sowie seiner Mitglieder finden Interessierte in unserer neuen Broschüre „Innovare“ auf www.dak.de/beirat



FOTOS: DAK



Gesundheits- und Fitnesskreuzfahrt

p.P. ab € **549,-***



Gesundheits- & Fitnessexperten für Sie an Bord
Vielseitiges Kursprogramm inklusive (bis zu 20 Kurse)

11 Tage Kreuzfahrt Spanien, Marokko, Atlantische Inseln und Italien

Verbinden Sie Urlaub, Erholung und Gesundheit zu einem neuen und nachhaltigen Reiseerlebnis

Verlängern Sie den Sommer und entdecken Sie viele kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten, während Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun. Ein qualifiziertes Gesundheits- und Fitnessteam wird Sie bei dieser Kreuzfahrt exklusiv begleiten und bietet täglich abwechslungsreiche Kurse an, die im Reisepreis schon eingeschlossen sind.



Inhalte Ihres Gesundheits- & Fitnessprogramms (bis zu 20 Kurse inklusive!):

Entspannungskurse:	Bewegungskurse:	Gymnastikkurse:
z.B. Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Atemtherapie, Muskelentspannung	z.B. Walking & Jogging	z.B. Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Problemzonengymnastik, Muskelkräftigung u.v.m

Sonderpreise inkl. Kursprogramm, Vollpension, deutschsprachige Reiseleitung, u.v.m.,

p.P. bei Doppelbelegung in Euro zzgl. Serviceentgelt*

Abfahrtstermin	Innenkabine Standard ab	Innenkabine Komfort ab	Außenkabine Standard ab	Außenkabine Komfort ab	Balkonkabine Standard ab	Balkonkabine Komfort ab
27.11.2011	549,-	669,-	779,-	899,-	1.029,-	1.099,-

Ihr Costa Plus

Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie • 98% Kundenzufriedenheit • Kids & Teens gratis* • Abwechslungsreiche Buffets und feste Tischplatzreservierung im Haupt-Restaurant • Wasser, Tee, Kaffee im Buffet-Restaurant • Kapitän's-Cocktail • Deutschsprachige Betreuung an Bord • Deutschsprachige Landausflüge

Ihre Anreise nach Savona: Busan-/abreise ab vielen deutschen Städten ab €98,- p.P. • Hin- und Rückflug (Flex Flug) ab €199,- p.P.

* Zzgl. Serviceentgelt in Höhe von max. € 7,- pro Erw. / ohne Servicebeanstandung an Bord verbrachter Nacht. Für Kinder und Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahre wird 50% des Serviceentgelts erhoben. Für Kinder unter 14 Jahre wird diese Gebühr nicht berechnet. Das Angebot „Kids & Teens gratis“ ist für bis zu 2 Kinder bis einschl. 18 Jahre in einer Kabine mit 2 Erwachsenen gültig. Weitere Informationen im Costa Katalog 2012. Buchung nach Verfügbarkeit. Änderung und Zwischenverkauf vorbehalten.



Costa Victoria

- 5 Restaurants, 10 Bars
- 3 Swimmingpools (inkl. Indoor-Pool), 4 Whirlpools
- Wellness- und Fitnesscenter mit Sauna und türkischem Dampfbad
- Live-Musik in Bars und Lounges
- Kasino und Diskothek
- Theater mit täglich wechselndem Programm
- 964 großzügige und moderne Kabinen mit Dusche/WC, Klimaanlage, Satelliten-TV, Telefon, Minibar Safe, Föhn und Radio.
- Squok Kinder-Club mit Playstation-Unterhaltung
- Mehrzwecksportplatz und Jogging-parcours



Deutschsprachiger Service an Bord!

Costa
KREUZFAHRTEN

RIW TOURISTIK
Reisekompetenz seit 25 Jahren

Fordern Sie jetzt unverbindlich und kostenfrei den ausführlichen Sonderprospekt dieser exklusiven Reise an!

Telefon: 06128 / 740 810

Unsere Reiseexperten beraten Sie gerne!

Reiseveranstalter:
RIW Medientouristik GmbH
Rembrandtstr. 2 A • 65232 Taunusstein
per E-Mail: team@riw-touristik.de
per Fax: 06128 / 740 81 10

PROGRAMME FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Sport ist die beste Medizin: Bei der DAK gibt es jetzt Bewegungsprogramme für Chroniker

AKTUELLES ZU DEN DAK-GESUNDHEITSPROGRAMMEN:

Das Gesundheitsprogramm Asthma verringert Beschwerden deutlich: Neue Studie der DAK zeigt eine Verdoppelung der symptomfreien Teilnehmer. Die Arbeit der Ärzte trägt Früchte – Verordnungen für Medikamente gehen spürbar zurück. +++ Länger besser leben ohne Herzinfarkt: KHK-Bewegungsprogramm erfolgreich getestet – und für gut befunden! Ein deutliches Plus in Sachen Lebensqualität. +++ Bereits erfolgreich eingeführt sind Bewegungsprogramme für Brustkrebspatientinnen und Diabetiker (siehe Patientenbericht rechts). +++ Erfolg: Zahl der Herzinfarkte bei Programmteilnehmern nach drei Jahren halbiert. +++ Ein Symposium „Lunge 2011“ veranstalten der COPD-Deutschland e. V. und weitere Patientenorganisationen am 7. Mai in Hattingen. Infos: www.copd-deutschland.de +++ News und Tipps zum Umgang mit Ihrer chronischen Erkrankung sowie Faltblätter und Programmflyer dazu finden Sie im Internet auf www.dak.de/dmp

SIE MÖCHTEN WISSEN, WIE AUCH SIE AM PROGRAMM TEILNEHMEN KÖNNEN?

Die Einschreibung ist ganz einfach – sprechen Sie mit Ihrem Arzt und schauen Sie auf www.dak.de/dmp, unser Video erklärt Ihnen die einzelnen Schritte.



DAS SAGEN UNSERE EXPERTEN



DR. FRANK BRUNS, DAK-Fachklinik „Haus Weserland“

Die Angebote unserer drei Fachkliniken sind die ideale Ergänzung der DAK-Gesundheitsprogramme. Bewegung und ausgewogene Ernährung sind das A und O eines gesunden Lebensstils. Beides lernen die Patienten in unseren Häusern, um es daheim weiter umzusetzen. Wir geben ihnen das Rüstzeug dafür mit auf den Weg.



ALOIS SCHIESSL, Diabetologe und DMP-Arzt

Im DAK-Gesundheitsprogramm wird der Patient regelmäßig betreut. Er ist nicht allein. In den Kursen lernt er, was gut für ihn ist und was ihm schadet. Letztliches Therapieziel ist, dass er sozusagen sein eigener „Doktor“ wird. Das bringt ein Plus an Lebensqualität und kann Folgeerkrankungen enorm reduzieren.



PROF. DR. GERHARD HUBER, Universität Heidelberg

Die Bewegungsprogramme von DAK und DVGS sind genau auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt. Übungen zur Förderung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit wechseln mit Tipps zu Ernährung und Lebensstil. Studien zeigen: Das Fortschreiten vieler Krankheiten kann dadurch vermindert werden.

DAS SAGEN DIE PATIENTEN

Vor ihrer bundesweiten Einführung werden die Bewegungsprogramme von DAK und DVGS in regionalen Pilotprojekten getestet und in wissenschaftlich begleiteten Studien ausgewertet. Die Redaktion erreichte kürzlich folgende Mail eines rundum zufriedenen Teilnehmers:

BETREFF: Meine Erfahrungen mit dem Diabetes-Bewegungsprogramm

Im letzten Jahr hatte ich Probleme mit meiner Beweglichkeit. Ich wollte endlich abnehmen und selbst etwas für meine Gesundheit tun. Das Angebot der DAK, ihr neues Programm zu testen, war da der entscheidende Anstoß. Mir war bewusst: Ernährungsumstellung musste sein, würde aber alleine nicht reichen, um Gewicht und Diabetes in den Griff zu bekommen.

Die Bewegung tat mir gut, die Übungen fielen mir umso leichter, je weniger ich wog. Für mich war ein fester Termin wichtig. Unsere Therapeutin Frau Uhlisch hat den Kurs genial geleitet, sie wusste genau, wie weit sie uns fordern durfte, ohne uns zu überfordern. Inzwischen konnte ich von drei Medikamenten, die ich bisher regelmäßig nehmen musste, zwei komplett absetzen und eines auf die Hälfte reduzieren. Empfehlen kann ich das Programm, weil es ein guter Anstoß zu regelmäßig mehr Bewegung ist. Man darf davon natürlich keine Wunder erwarten. Mir ist schon klar, dass ich den Sport für mich mache und Eigeninitiative entwickeln muss. Jetzt integriere ich mein Bewegungsprogramm in den Alltag und fühle mich wohl dabei!

Viele Grüße, Ihr Jörg Dehmel

DAK-Bewegungskurse „Gezielt bewegen. Fitness stärken.“ gibt es inzwischen bundesweit für Patienten, die an den Gesundheitsprogrammen Brustkrebs, KHK oder Diabetes mellitus Typ 2 teilnehmen.

Sie möchten mehr über unsere Bewegungsprogramme erfahren:
www.dak.de/dmp

Funktionell und flexibel: Die Elektro-Flächen-Speicher-Heizung

Jetzt
Frühjahrsangebote
sichern!

- Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub
- Langes Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse
- Wärmespeichernder Schamotte-Kern

 Steckdose genügt – fertig, keine Mauerarbeiten



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

Ihre Vorteile

- Erstaunlich sparsam
- Nur 9 cm tief
- Zuverlässige Energiequelle
- Keine Gasexplosionsgefahr
- Kein Brennstofflager
- Langjährige Garantie
- Sind nicht im Handel erhältlich
- Lieferung direkt ab Werk

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Längeres Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse. **Eine echte elektrische Zentralheizung mit eingebautem Wärme-Schamotte-Kern.** Elektrisch regelbare Flächentemperatur im Heizprogramm, **bei wirtschaftlichem Stromverbrauch** immer gleichmäßig wohlige Wärmeabgabe wie bei einer Zentralheizung. **Überall aufstellbar, ob Wohn-, Schlaf-, Kinderzimmer, Flur, Toilette, Bad oder andere Räume in Alt- und Neubauwohnungen.** Keine Stemm- oder Mauerarbeiten erforderlich, einfach auspacken. Zugelassen von den anerkannten europäischen Prüfstellen. Bei jedem Umzug können Sie diese wirtschaftliche elektrische Heizung ohne Schwierigkeiten mitnehmen und werden dadurch unabhängig. **Diese ideale Heizung ist eine Weiterentwicklung unseres Werkes,** das schon im Jahre 1892 Wärmegeräte herstellte.

Eine langjährige Garantie auf alle Teile übernimmt unser Werk. Werksvertretungen in ganz Europa.

Senden Sie noch heute diesen Coupon mit Ihrer Adresse an unser Werk.

Katalog-Service: 0800 94 26 93 75

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

Ein entscheidendes Kapitel bei Neubau- oder Altbau-Wohnungen ist die zweckentsprechende Lösung der Heizungsfrage. Da es 6 Monate im Jahr zu kalt und weitere 3 Monate zu ungemütlich ist, müssen zumindest Wohnräume mit einer guten und sparsamen Heizungsanlage ausgestattet sein. Keine trockene Luft mehr im Raum. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen.

Kostenloser Katalog-Service

Tel. 0800 94 26 93 75

Coupon ausschneiden, auf Briefumschlag kleben (Rückseite eines Blocks oder dergleichen) und mit Ihrer Anschrift einsenden
Kostenloser Katalog-Service 0800 94 26 93 75 oder per Fax 040/58 49 00

Gutschein Farb-Katalog

DK311B

Senden Sie diese Karte noch heute ohne Briefmarke ab. Sie erhalten unverbindlich und kostenlos unseren neuesten Farb-Katalog über Flächen-Heizungen und Teilzahlung.

Portofrei
absenden
oder
gleich faxen
040/58 49 00

Name / Vorname

Straße

PLZ / Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Deutsche Post 
ANTWORT

Thermatic
Abt. Energiesparen
Kollaustraße 7-13
22529 Hamburg



„Wir würden wieder
WIBO wählen“

Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!

Senden Sie noch heute
diesen COUPON an unser Werk!

FEST VERANKERT

Statt Brücke und Prothese wählen immer mehr Patienten Implantate. Bei guter Pflege halten diese viele Jahre. **fit!** klärt auf, für wen sie infrage kommen

Sie kosten etwas mehr, haben dafür aber viele Vorteile: Implantate sind künstliche Zahnwurzeln aus Titan und werden dort eingesetzt, wo ein Zahn fehlt. Ist ein Implantat gut eingewachsen, fühlt sich das wie ein echter Zahn an. Bis es so weit ist,

muss der Zahnarzt ziehen, bohren und schrauben. Je nach Methode wird sofort oder später eine Krone bzw. anderer Zahnersatz auf die metallene Wurzel gesetzt. Allerdings sind Implantate nicht für alle Menschen geeignet. So sind etwa Raucher stärker gefährdet,

**Für manches sind Ihre
Zähne einfach zu schade.**



**Selbst, wenn sie
unschlagbar günstig sind.**

dass ein Implantat abgestoßen wird. Grundsätzlich gilt: Die künstlich verwurzelten Zähne brauchen besondere Pflege, da jede Entzündung auch dem Implantat schaden kann.

Alternative zu Brücken

Immer mehr Menschen lassen sich mittlerweile Implantate einsetzen. Mit ihnen kann man einerseits Prothesen vermeiden, sie sind aber auch eine zahnschonende Alternative zu Brücken, wenn es sich um einzelne Zahnlücken mit kariesfreien Nachbarzähnen handelt. Diese müssten abgeschliffen werden, um die Brücke zu befestigen. Bei Implantaten hingegen bleibt gesunde Zahnschubstanz erhalten. Würden ein oder mehrere fehlende Zähne durch Implantate ersetzt, können diese nicht nur eine Brücke tragen, sondern auch einer Prothese zu besserem Sitz verhelfen.

Wer sich für solch einen Eingriff entscheidet, braucht Geduld. Bis zu einem halben Jahr dauert es in der Regel, bis der Zahnarzt die Krone auf das Implantat setzen kann. Denn so lange benötigt der Anker, um komplett mit dem Kieferknochen zu verwachsen. Damit das Aussehen nicht leidet, füllt bis dahin ein Provisorium die Lücke. Die Titanschraube selbst ist eine acht bis 16 Millimeter lange Hohlschraube, die geformt ist wie ein

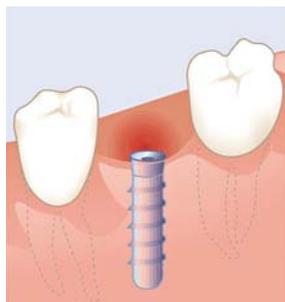
Kegel oder Zylinder. In die Ersatzwurzel steckt der Zahnarzt ein Verbindungsstück, das sogenannte Abutment. Darauf wird der Zahnersatz gesetzt. Mehrere Termine sind nötig, bis der Kunstzahn sitzt. Zuerst zieht der Arzt den kranken Zahn, dann wird der Kiefer geröntgt und vermessen. Sind Knochen, Zahnfleisch und Zahnbett gesund und kräftig genug, setzt der Zahnarzt das metallene Implantat während einer weiteren Sitzung ein. Dazu betäubt er die Stelle, schneidet das Zahnfleisch auf, bohrt ein Loch in den Kieferknochen und dreht die Hohlschraube ein. Danach näht er das Zahnfleisch wieder zu, sodass die künstliche Wurzel in aller Ruhe einheilen kann. „Ein Implantat zu setzen, dauert mit allen Vorbereitungen etwa sechzig Minuten – zwei Stunden danach kann der Patient schon wieder etwas essen“, sagt Dr. Peter Borgmann, niedergelassener Implantologe in Hamburg.

Erste Hilfe bei Unfällen

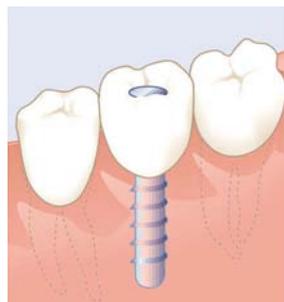
Besonders nach Unfällen entscheiden sich Zahnarzt und Patient oft für ein Sofort-Implantat. Diese Variante wird nur bei Front- und Eckzähnen gewählt, wenn Zahnfleisch und Kiefer in gutem Zustand sind. „Unter Umständen kann auch schon die provisorische Krone aufgeschraubt werden »



Zahn ziehen: Ist der kranke Zahn gezogen, wird der Kiefer vermessen und geröntgt



Implantat setzen: Der Arzt bohrt den Knochen auf, die Schraube wird eingesetzt



Krone aufsetzen: Auf einem Verbindungsstück wird die Krone befestigt

**Sparen Sie bei Zahnersatz
jetzt kräftig Geld – ohne
Kompromisse in puncto
Sicherheit und Qualität.**

- **Preiswerter Qualitätszahnersatz, sogar Implantate** gefertigt nach den strengen Anforderungen gemäß dem deutschem Medizinproduktegesetz.
- **TÜV zertifizierte Qualität** nach ISO 9001:2008.
- Mit **5-Jahres-Garantie**, statt der gesetzlich vorgeschriebenen 2-jährigen Gewährleistung.
- **Über 80.000 zufriedene Patienten** im Jahr 2010.

Informieren Sie sich jetzt kostenfrei und unverbindlich:

0800-4639336

Kostenlose Service-Rufnummer aus dem deutschen Festnetz

dent-net®

Ein Angebot der **indento** Managementgesellschaft mbH, Ruhrallee 191, 45136 Essen. Offizieller Vertragspartner der DAK.

– und der Patient geht am selben Tag mit einem optisch intakten Gebiss aus der Praxis“, erklärt Borgmann. Allerdings darf das Sofort-Implantat sechs Wochen lang nicht belastet werden. Der Zahnarzt muss die provisorische Krone so schleifen, dass sie keinen Kontakt zum Gegenkiefer hat. Für welche Methode man sich auch entscheidet: Ein Implantat benötigt zwei bis sechs Monate, um komplett einzuwachsen – im Oberkiefer dauert es länger als im Unterkiefer.

Starker Kiefer gesucht

Bei manchen Menschen ist der Kieferknochen zu mürbe, um ein Implantat zu halten. In diesem Fall verstärkt der Zahnarzt den Knochen, etwa mit Knochenmehl, das er beim Bohren herausfiltert, oder durch künstliches Knochen-Ersatzmaterial. Fachleute nennen das Verfahren Augmentation. Vor allem bei Implantationen im seitlichen Oberkiefer wird es häufig angewandt. Ein Extratermin ist dafür in der Regel nicht nötig. Ein Standardverfahren ist auch der sogenannte Sinuslift, bei dem die Kie-



Saubere Sache: Die Zahnzwischenräume müssen besonders gut gereinigt werden



Strahlendes Lächeln: Implantate sind eine Alternative zu Brücken und Prothesen

ferhöhle mithilfe von Knochenmaterial angehoben wird, um genug Stabilität für die künstliche Wurzel zu schaffen. Kronen, die auf Implantaten sitzen, sind etwas anders aufgebaut als normaler Zahnersatz. Fürs Zubeißen und Kauen ist das in der Regel kein Problem. Manchmal dauert es nur auch mit Implantaten ein wenig, bis bestimmte Sprachlaute wieder so leicht von der Zunge gehen wie zuvor.

Gegenanzeigen zum Implantat

Es gibt jedoch Fälle, bei denen Implantate keine Lösung sind. Manche Erwachsene haben einen zu schmalen Kieferknochen. Und weil der Kiefer von Kindern und Jugendlichen noch wächst, raten Fachleute auch bei ihnen eher von einem Implantat ab. Für Chroniker oder Patienten mit einer Stoffwechsel- oder Blutgerinnungsstörung oder einer Immunschwäche kann der Eingriff problematisch sein. Ausgeschlossen ist eine Implantation bei Menschen, die mit Kortison oder Bisphosphonaten gegen Osteoporose therapiert werden. Bei ihnen ist die Knochenstruktur verändert, und die künstlichen Wurzeln heilen nicht an. Hierzu berät sie der Implantologe nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.

Zahnärztliche Routine zählt

Für ein Implantat mit einer Einzelkrone – ohne Knochenaufbau – zählt

man ungefähr 2500 Euro. Die DAK gewährt – je nach Befund – einen Festzuschuss für den Zahnersatz. Mit einer Zahnzusatzversicherung kann man die Eigenbeteiligung aber erheblich reduzieren. Rein rechtlich gesehen, darf jeder Zahnarzt Implantate setzen. Weil jedoch mehr Routine auch mehr Sicherheit für den Patienten bedeutet, haben inzwischen viele Zahnärzte eine implantologische Weiterbildung belegt und sind auf Implantate spezialisiert.

Sorgfältige Pflege

Um den neu verwurzelten Zahn möglichst lange zu erhalten, sollte man ihn gut pflegen. Direkt nach dem Eingriff und in den ersten eineinhalb Jahren des Einwachsens sind die neuen Anker besonders anfällig für Keime. Vor allem am Übergang zwischen Implantat und Krone, also in den Zahnzwischenräumen, heißt es: mit Bürstchen putzen! „Entsprechende Reinigungstechniken sollte man sich von einer Mundhygienikerin beim Zahnarzt zeigen lassen“, empfiehlt Borgmann. Haben es die Titanschrauben sicher durch diese Zeit geschafft, bleiben fast 95 Prozent mindestens zehn Jahre lang funktionstüchtig.

Der DAK-Experte



Dr. Peter Borgmann praktiziert als niedergelassener Zahnarzt in Hamburg, ist ein Spezialist auf dem Gebiet der Implantologie und kann beim

Einsatz von Implantaten auf eine über 20-jährige Erfahrung zurückblicken.

DAK-Zahn-Service

So können Sie beim Zahnarzt sparen

KOSTENGÜNSTIGE IMPLANTATE

DAKdent.net – das Zahnärzte-Netzwerk macht Sparen möglich: Bei ausgewählten Zahnärzten und -laboren erhalten Sie höchste Qualität von renommierten Markenherstellern. Und das zum Festpreis von **1.100 Euro** pro Einzelimplantat (inklusive Implantat, Krone und Zahnarzt Honorar).

NOCH MEHR VORTEILE

Beim **dent.net**-Zahnarzt in Ihrer Nähe können Sie als DAK-Kunde eine professionelle Zahnreinigung zum Pauschalpreis von **50 Euro** durchführen lassen – und das einmal im Kalenderhalbjahr! Zahnersatz der Regelversorgung erhalten Sie hier sogar zuzahlungsfrei, wenn Sie zehn Jahre Ihr Bonusheft gepflegt haben.

ZAHNARZT-SUCHE

Wenn auch Sie die Vorteile unseres Zahnärzte-Netzwerks **dent.net** genießen wollen, suchen Sie in unserer Datenbank den teilnehmenden Zahnarzt oder Implantologen Ihrer Wahl: **www.dak.de/dakzaehne**

ZUSATZSCHUTZ

Für noch mehr finanzielle Sicherheit haben wir gemeinsam mit unserem Partner **HanseMerkur Versicherungen** individuelle Zahn-Zusatzschutz-Tarife entwickelt. Die HanseMerkur-Hotline berät Sie unter **0180 1 121316***, welcher für Sie der günstigste ist. **NEU** dazu im Netz: Unser web-tv auf **www.dak.de/dakzaehne** erläutert die Vorteile der einzelnen Tarife.

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

ZAHNPFLEGE

Alles rund um gesunde Zähne und viele Pflegetipps finden Sie im Internet oder in unserer Broschüre „Zahnpflege für jedes Alter“, die dort zum Download für Sie bereitsteht. Klicken Sie rein: **www.dak.de/dakzaehne**

SERVICE-HOTLINE

Interesse? Für ausführliche Infos schauen Sie auf **www.dent-net.de** oder schicken eine Mail an **info@imexdental.de**. Außerdem – bei allen Fragen zur Implantat- oder Zahnersatzversorgung stehen Ihnen die Fachleute vom Netzwerk **dent.net** auch am Telefon zur Verfügung:

EXKLUSIV FÜR DAK-KUNDEN:

Die **kostenfreie** Service-Hotline zu den **dent.net**-Experten

0800 46 39 336



Bayern-Urlaub wie aus dem Bilderbuch

Anzeige

**Bad Wiessee (Tegernsee)
Hotel Die Alpensonne*****



4 Tage ^{3 ÜN/Frühstück p. P.} inkl. DAK Gesundheits **ab 119,- €**
+ PLUS-Paket

Ihr Urlaubsort: Bad Wiessee (735 m) gehört wegen seiner schönen Lage am Tegernsee und der Heilkraft seiner Jod- und Schwefelquellen zu einem der beliebtesten Kurorte Oberbayerns.

Ihr Hotel: nur 50 Meter vom Zentrum entfernt und ca. 100 Meter zur Kurpromenade und Schiffsanlegestelle am Tegernsee. Familiär geführtes Garni-Hotel mit 52 Zimmern, Frühstücksraum, Beauty-Zentrum, Liegewiese.

Ihr Wellnessbereich: neues Hallenbad, finnische Sauna, neu gestalteter Ruheraum, im Sommer Sonnenterrasse mit Liegen inklusive. Gegen Gebühr: Solarium.

Ihr Zimmer: gemütlich, im typisch oberbayerischen Stil mit Dusche oder Bad/WC, Bademantel (Gebühr) an der Rezeption, Telefon, Sat.-TV, teilweise Internetanschluss und Safe, größtenteils Balkon oder Terrasse mit Bergblick. Einige Doppelzimmer bieten eine gemütliche Sitzecke oder Couch.

DAK Gesundheits + PLUS:

2 x Aquajogging

Zusätzlich: Obst und eine Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer.

**Bei Anreise am Sonntag
1 Übernachtung geschenkt**

Buchungsnr.: V-MUC44414-2447

4 Tage (3 ÜN/Frühstück)

Saison B: 1.4. - 30.9.2011

pro Person im Doppelzimmer 169,- €
- gesundAktiv-Vorteil* 50,- €

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 119,- €

EZ-Zuschlag auf Anfrage

Anreisetag: donnerstags. Kurtaxe: am Ort zu zahlen.

Weitere Saisonzeiten und Preise auf Anfrage.

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter

www.gesundheitsplusreisen.de

gesund

AktivReisen

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

DAK

Unternehmen Leben



Globetrotter Ausrüstung

finden Sie in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt a.M.

Handbuch und Infos online unter www.globetrotter.de

Foto: Hari Pulkko



Ortlieb Back Roller Orange Line

Wasserdichte, symmetrische Hinterradtasche mit Rollverschluss. Mit seitlichen Reflektoren und Ellipsenbefestigung. Inkl. Schultergurt.

Bestellnr.: 178965



Garmin Edge 705 HR

Fahrradcomputer mit GPS-Empfänger und Farbdisplay, liefert neben Herzfrequenz und Kadenz auch Abbiegehinweise.

Bestellnr.: 130339



Abus Chilly

Luftiger Fahrradhelm für Kinder und Jugendliche. Robuste Inmould Helmschalenkonstruktion für ein Maximum an Sicherheit.

Bestellnr.: 127704



Jokkmokk

Wind- und wasserdichte, atmungsaktive Jacke für stürmische Tage im Freien. Die Kapuze ist hinten mit Klett regulierbar.

Bestellnr.: 174367

Ihr Gutschein gilt für das gesamte Sortiment von **Globetrotter Ausrüstung** mit über 25.000 Artikeln!

Träume leben.



Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



Raus in die Natur – rein ins Abenteuer

Einfach die DAK empfehlen, einen Gutschein sichern und mit der ganzen Familie gut ausgerüstet neue Ufer entdecken! Denn für jedes neu geworbene DAK-Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Gutschein von Globetrotter Ausrüstung im Wert von 20,- Euro.
Ende des Aktionszeitraumes: 30.06.2011.

Sichern Sie sich Ihre Prämie!



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.06.2011 an die DAK** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

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

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

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

ORT/DATUM UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2011 an:
DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

GUT BERATEN



DAK-PRÄVENTION FITNESS TANKEN FÜR DEN JOB

Für Berufstätige hat die DAK jetzt ein neues Präventionsprogramm aufgelegt: „Fit im Job“ wurde an der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und wird über mehrere Tage in attraktiven Wellness-Hotels angeboten. Vor allem Beschäftigten in Verwaltung, Einzelhandel und Pflegeberufen soll es helfen, Beanspruchungen am Arbeitsplatz zu erkennen und mit gezielten Bewegungsübungen gegenzusteuern. Alle Infos zu Orten und Angeboten gibt's auf www.gesundaktivreisen.de oder unter der Hotline **0941 6464470***.

*ortsübliche Telefongebühren; aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

DAK-JUGENDPROFIL

WER WIRD UNSER FREUND?

Haben Ihre Kinder ein Profil auf schülerVZ? Zeigen Sie Ihnen doch mal, wo's langgeht: nämlich zu www.schuelervz.net/dak. Neben aktuellen Themen gibt es hier Tests, Verlosungen und Spiele – also alles, was das Schülerherz begehrt. Wem das gefällt, der kann unser Freund werden. Späteres Gruscheln nicht ausgeschlossen.



DAK-WEBAPPS

STARTKLAR FÜR DIE ZUKUNFT

Ist Ihr Nachwuchs auf Ausbildungsplatzsuche? Eine neue DAK-Website gibt Tipps, wie Jugendliche den richtigen Beruf finden und sich erfolgreich bewerben können. Trainieren, spielen, siegen – unsere WebApps bieten unter anderem Gesprächstraining, Einstellungstests und machen fit für den Berufseinstieg. Dies und noch viel mehr finden junge Leute auf www.dak-startklar.de



DAK-KOCHFRÜHLING REZEPTIDEEN IM NETZ

550 leichte Rezepte für den Genießerfrühling haben Sternekoch Thilo Bischoff und DAK-Ernährungsberaterin Hanna-Kathrin Kraaibeek kreiert und für Sie zum Download auf www.dak.de/rezepte bereitgestellt. Dabei sind Frühstück, Snacks, Mittag- und Abendessen für einen Monat: Gerichte vom vegetarischen Maiscurry über Thunfischnudeln mit Kresse-Vinaigrette und Fenchel-Orangen-Suppe bis zu leckeren Gemüsedips haben sie im Rahmen der Frühlingsaktion von Kaisers-Tengelmann entwickelt und zubereitet.



FOTOS: DAK (2); PR

Ohne Selbstbeteiligung!



Sicher fühlen. In jedem Fall.

Neu: **DAKplus Patienten-Rechtsschutz**

Optimale Absicherung. Bei Behandlungsfehlern.

Die DAK bietet Ihnen umfassenden Versicherungsschutz. Auch im Falle von Behandlungsfehlern unterstützt Sie die DAK bei Fragen zur Diagnose oder zur Therapie, bis hin zur Erstellung eines umfassenden medizinischen Gutachtens.

Möchten Sie dann rechtliche Schritte einleiten, entstehen Kosten für Anwälte und Gerichtsgebühren. Vor dieser finanziellen Lücke schützt Sie der neue Tarif **DAKplus Patienten-Rechtsschutz** – gemeinsam entwickelt von DAK und HanseMerkur.

Umfassende Hilfe. Bei Falschdiagnose.

Stellen Sie sich vor, der Arzt diagnostiziert bei Halsschmerzen eine Mandelentzündung und rät, die Mandeln zu entfernen. Bei der Operation wird festgestellt, dass die Mandeln gar nicht entzündet sind. Der Arzt hat eine falsche Diagnose gestellt. Mit **DAKplus Patienten-Rechtsschutz** sind Sie dann auf der sicheren Seite.

Beispiele für weitere Behandlungsfehler sind:

- Therapiefehler (z. B. Verordnung von falschen Medikamenten)
- Ausführung eines überflüssigen, medizinisch nicht notwendigen Eingriffs
- Zurückbleiben von Fremdkörpern nach Operationen
- Fehlende Überweisung an einen Facharzt oder ein Krankenhaus trotz Notwendigkeit
- Unzureichende Hygiene (Infektion)

**Nur 3,50 EUR
im Monat!**

Finanzieller Schutz. Für nur 3,50 EUR im Monat.

Bei Behandlungs- und Aufklärungsfehlern besteht **Versicherungsschutz bis zu einer Höhe von 300.000 EUR**. Um finanziellen Schaden im Unglück abzuwenden, lohnt es sich vorauszudenken. Sichern Sie sich deshalb noch heute **DAKplus Patienten-Rechtsschutz** für nur 3,50 EUR im Monat (inkl. Versicherungssteuer) exklusiv für DAK-Kunden.

++ www.dak-zusatzschutz.de +++ www.dak-zusatzschutz.de +++ 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 Zusatzschutz**
bei der HanseMerkur
Krankenversicherung AG
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Patienten-Rechtsschutz**.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse

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

Aller Anfang ist schwer? Mit der richtigen Vorbereitung kann davon keine Rede sein. **fit!** hat eine Laufanfängerin begleitet und gibt Trainingstipps

LAUFEN SIE

Als sich Martina Schmidt zum ersten Mal die Laufschuhe schnürte, hatte sie ein Ziel: einmal beim Frühjahrslauf in ihrer Heimatstadt mitzumachen und durchzuhalten. Ein Werbeplakat dafür war der Auslöser. Heute hält sie stolz ihre Teilnehmerurkunde in Händen. „Ich bin locker nach zehn Kilometern durchs Ziel getrabt, das war ein innerer Vorbeimarsch“, erinnert sich die 36-Jährige. Dabei war sie zuvor ein Sportmuffel: „Fitnessstudio, Schwimmen, Radfahren – alles hatte ich ausprobiert, aber mein Durchhaltevermögen war einfach nicht groß genug. Den inneren Schweinehund überwand ich schließlich dadurch, dass ich mir ein konkretes Ziel gesteckt habe.“ Auch Experten bestätigen, dass ein Vorsatz helfen kann, um sich zum Training zu motivieren. Das kann ein Wettkampf sein oder der Wunsch, fünf Kilo abzunehmen, oder das Ziel, nicht mehr schnaufend das Treppenhaus hochzumarschieren.

Vor dem Lauftraining zum Gesundheits-Check beim Hausarzt

Bevor sich Martina Schmidt erstmals auf die Laufstrecke begab, machte sie einen Gesundheits-Check beim Hausarzt. Denn Joggen ist nicht für jeden gleichermaßen geeignet. Hüftgelenke, Knie sowie Wirbelsäule werden mit dem dreifachen Körpergewicht belastet. Besonders für Übergewichtige kann die Belastung zu groß sein. Bei Martina

„Tricksen Sie den inneren Schweinehund aus, indem Sie sich ein Ziel setzen“

Schmidt jedoch gab der Arzt grünes Licht. Nach dem ersten Training gönnte sich die Marketing-Assistentin eine Shopping-Tour: Spezielle Laufschuhe sind fürs Training unerlässlich. Diese sollte man im Fachhandel – möglichst nach einer Laufanalyse vom Spezialisten – kaufen. Experten raten davon ab, Schuhe vor 18 Uhr anzuprobieren. Denn im Laufe des Tages senken sich die Füße und schwellen an. Ein Sportschuh, der auch abends

nicht drückt, sitzt perfekt. Wichtig ist zudem eine leichte, biegsame und gedämpfte Sohle. Spezielle Trainingskleidung braucht ein Jogger nicht, aber praktisch ist sogenannte Funktionskleidung, die den Schweiß nach außen transportiert und die Haut beim Training trocken lässt.

Trainingsumfang und Intensität nur langsam steigern

Nachdem Martina Schmidt gut ausgerüstet war, trainierte sie zunächst zweimal in der Woche. Ihre Faustregel: Laufen, ohne zu schnaufen! Das heißt, man sollte sich unterhalten können, ohne dabei zu japsen. „Erst schaffte ich gerade einmal diesen Rhythmus: eine Minute



SICH FIT!

laufen, dann wieder eine Minute gehen, eine Minute laufen, und so weiter“, erinnert sich Martina Schmidt. Für Anfänger ist solch ein Intervalltraining der perfekte Start. Trainingsumfang und Länge der Laufstrecke müssen dann langsam gesteigert werden. Schon innerhalb der ersten vier Wochen erhöhte Martina Schmidt ihr Pensum auf 30 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche. Ideal, um die Fitness zu steigern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken, sagen Sportwissenschaftler. Entscheidend für den Erfolg ist auch der Laufstil: den Fuß immer flach aufsetzen und von der Ferse zum Ballen abrollen. Die Arme schwingen locker im 90-Grad-Winkel parallel zum Körper mit. „Wenn man entspannt läuft, kommt der Spaß. Ich habe immer auf meine Unterlippe geachtet. Hing sie, war ich nicht mehr verkrampft“, sagt die Läuferin. Martina Schmidt ist froh, ihre Sportart gefunden zu haben: „Laufen ist unkompliziert, ich bin unabhängig – und es ist wunderbar, mich nach einem stressigen Tag auszuupern und meine Energie-Akkus wieder aufzuladen.“



„Laufen ist gut für den Rücken“

DAK-Experte Prof. Ingo Froböse über Laufmythen

Mythos 1: Nur schnelles Laufen macht schlank und fit.

Falsch! Flottes Spazierengehen hat einen mit Jogging vergleichbaren gesundheitlichen Nutzen. Aber um erfolgreich Kilos schmelzen zu lassen, ist eine längere Anstrengung nötig.

Mythos 2: Laufen ist Gift für die Gelenke.

Falsch! Ohne Sport verkümmert die Muskulatur. Läufer haben belastbarere Gelenke als Nichtläufer. Aber nur ein guter Laufstil, der den Knorpel entsprechend seiner Funktion „ganzflächig“ beansprucht, ist gesund.

Mythos 3: Bei Rückenschmerzen darf man nicht laufen.

Falsch! Bei leichten Rückenschmerzen verbessert das Lauftraining die Durchblutung und lockert verspannte Rückenmuskeln. Wichtig: ein moderates Tempo anzuschlagen und auf die Signale des Körpers zu achten.

Tipps zur Ernährung für Sportler und Termine für Stadtläufe 2011: Bitte umblättern! »

DAK-SERVICE: Alle Infos für mehr Ausdauer und Fitness!

Laufen oder Walking? Welche Sportart ist die richtige für mich? Und – wie geht's?



Tipps für gesundes Ausdauertraining, einen Überblick zu sinnvollen Indoor- und Outdoor-Sportarten, Videos und Präventionsangebote sowie einen individuellen Trainingsplan finden Lauffreudige im Netz auf www.dak.de/sport und in unserer Broschüre „Die richtige Wahl. Ausdauertraining“, die dort zum Download für Sie bereitsteht.



EXKLUSIV FÜR DAK-KUNDEN:
die Sportmedizin-Hotline **DAKGesundheitdirekt**
0180 1 3253 26*



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

SPORTLICH ESSEN

Wer beim Sport leistungsfähig sein will, muss sich entsprechend ernähren. Lesen Sie unsere leckeren Tipps für mehr Energie



Silke Willms ist Diplom-Ökologin und die DAK-Ernährungsexpertin. Für sie ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig

Nudeln vor dem Marathon, Eiweiß macht stark – sind das nun Ernährungsmythen oder wirklich gesunde Faustregeln? Wir haben bei unserer DAK-Expertin nachgefragt.

Was ist wichtig für Sportler, um sich gesund zu ernähren?

Besonders für Sportler ist Essen und Trinken mehr als bloße Energiezufuhr. Fit sein bedeutet Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eine gute Basisernährung für Sportler ist fettarm und kohlenhydratreich. Sie zeichnet sich durch eine hohe Nährstoffdichte aus.

Nudeln sind also tatsächlich besonders empfehlenswert?

Sie gehören wie Kartoffeln, Brot, Reis und Getreide zu den stärkeliefernden Lebensmitteln, bei denen Sportler getrost zugreifen können. Mit etwa fünf Portionen pro Tag, davon möglichst die Hälfte als Vollkornprodukte, sind Ausdauersportler super mit komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Wie sieht es beim Training mit Obst und Gemüse aus?

Jeweils zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse pro Tag liefern nicht nur Vitamine und Mineralien, sie versorgen den Körper auch mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen und ergänzen gut die stärkeliefernden Lebensmittel. Viele Leistungssportler füllen ihre Speicher auch während des Trainings damit auf.

Brauchen Sportler mehr Eiweiß zum Muskelaufbau als andere?

Sportler dürfen sich gern jeden Tag Milch und Milchprodukte gönnen. Sie enthalten reichlich tolles Eiweiß, das unseren Körper erneuert und zum Beispiel winzige Schäden an den Muskelfasern repariert. Wir kennen das als Muskelkater. Fisch, Fleisch und Eier sind ebenfalls eiweißreich, aber hier genügen drei bis vier Portionen pro Woche. Wer es ganz gesund will, kombiniert diese mit pflanzlichen Eiweißträgern wie Hülsenfrüchten oder Getreide. Spezielle Eiweißkonzentrate sind auch für Ausdauer- oder Kraftsportler – wie übrigens alle Nahrungsergänzungsmittel – nicht nötig.

Sind Fette für sportlich Aktive besonders gesund?

Nein, Fett ist lebensnotwendig, um ausreichend fettlösliche Vitamine aufzunehmen. Hier gelten für Sportler keine Extraregeln. Ausgewählte Streichfette, hochwertige Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie fetter Seefisch und Nüsse sind



erlaubt und gesund. Achten müssen auch Sportler auf die vielen Fettfallen wie beispielsweise in Knabberereien!

Wie gleichen Ausdauersportler Flüssigkeitsverluste aus?

Am besten mit zimmer- oder sogar körperwarmem Wasser. Der Körper muss es nicht erst aufwärmen, und man kann mehr trinken. Viele Sportler vertragen vor oder beim Training Getränke ohne Kohlensäure besser. Nach dem Laufen erfrischt eine sprudelnde Schorle, die nicht zu kalt ist. Trinken Sie gern einmal ein Glas ohne Durst, sozusagen auf Vorrat! Beim Training geht mehr Flüssigkeit durch Schwitzen verloren, als man denkt.

Was tun, wenn beim Training der kleine Hunger kommt?

Beugen Sie dem vor: Zwei Stunden vor dem Sport eine kleine Kohlenhydratmahlzeit essen, etwa Vollkornbrot mit wenig Butter und Käse. Eine halbe Stunde vor dem Start ist dann noch eine kleine reife Banane gut. Dazu passen einige Löffel Joghurt, damit der Zucker nicht zu schnell ins Blut geht. Innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Sport nehmen Sie eine richtige Mahlzeit zu sich mit reichlich Kohlenhydraten, etwas Eiweiß und wenig Fett.

SPORTLICH LAUFEN

Jetzt gibt es keine Ausreden mehr! Und wer nicht alleine laufen mag, der findet Gleichgesinnte ganz in seiner Nähe. Alle Stadtläufe für 2011 auf einen Blick

STADTLAUFSERIE	Termin	DAK-Kinderläufe		Hauptläufe in km		
		bis 7 J.	bis 12 J.			
CHEMNITZ	15.05.	ja	ja	5,0	10,0	21,1
FRANKFURT/M.	22.05.	ja	ja	5,0	10,0	
AUGSBURG	29.05.		ja		10,5	21,1
HAMBURG	17.06.		ja		7,5	15,0
MÜNCHEN	26.06.		ja	5,0	10,0	21,1
DRESDEN	03.07.	ja	ja	5,0	10,0	21,1
KÖLN	28.07.		ja		10,0	
AACHEN	05.08.		ja	6,66	10,0	
BERLIN	28.08.	ja			10,5	21,1
MAGDEBURG	02.09.		ja	5,0	10,0	
LEIPZIG	11.09.	ja	ja	5,0	10,0	
HANNOVER	16.09.		ja	5,0	10,0	
ERFURT	17.09.		ja	5,0	10,0	
BRAUNSCHWEIG	25.09.		ja	5,0	10,0	
ESSEN	02.10.		ja	6,66	10,0	
NÜRNBERG	03.10.	ja	ja	6,0	10,0	21,1
FREIBURG	09.10.	ja	ja		10,6	21,2

Alle Termine und Streckenangaben unter Vorbehalt; Stand bei Redaktionsschluss am 28.2.2011.

Eigentlich könnten Sie jetzt loslaufen. Aber allein fehlt Ihnen der entscheidende Kick? Kein Problem! Laufen Sie gemeinsam: Auch in 2011 wird es wieder die von SportScheck veranstalteten Stadtläufe geben mit Preisvorteilen für DAK-Kunden. Interessant für alle, die gemeinsam mit Kollegen als Team an den Start gehen wollen: Die DAK ist auch Gesundheitspartner von Firmenläufen! Infos und Teilnahmebedingungen auf www.dak.de/sport oder im Veranstaltungskalender auf www.dak.de

IMPRESSUM



Herausgeber DAK Zentrale, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich Thomas Ollrogge (Vi.S.d.P.), Leiter Kundenmanagement; Martin Kriegel, Leiter Marketing und Kundenservice

Verantwortliche Redakteurin bei der DAK Gabriela Wehrmann, DAK-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040/23 96-1416, E-Mail: fit@dak.de

Chef vom Dienst Gerd Brammer, Telefon: 040/23 96-10 69, E-Mail: gerd.brammer@dak.de

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

Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors Hilde Frye

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Sabine Franz, Manuela Grosche, Sabine Henning, Dorothea Wiehe, Stefania Wille

Fotoredaktion Suse Walczak

Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg

Druck schlott gruppe AG

Gesamtanzeigenleiter (vi.S.d.P.) Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel.: 040/37 03-53 00, stellv. Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040/37 03-53 10, Anzeigenverkauf: Anna-Ulrike Soldat, Tel.: 040/37 03-53 04, Anzeigendisposition: Sylvia Lamprecht, Tel.: 040/37 03-53 11

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14 vom 1.1.2011
Alle Anzeigen G+J Corporate Editors, außer Seiten 33, 34, 35 und 45.

Die Mitgliederzeitschrift der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) 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: 28.2.2011

In Teilen der Auflage finden Sie Beilagen von: Josef Witt GmbH, Weiden; Sieh an!, Amberg; Versandhaus Klingel/Laura Kent, Pforzheim. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Angehörige können nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



ALTE KINDERSPIELE NEU ENTDECKT

Wie beschäftigt man Kinder möglichst unkompliziert? Wir empfehlen: mit klassischen Spielen, die schon die Großeltern kannten

KINDERSPIELE	HIMMEL UND HÖLLE	FÄHRMANN, WIE TIEF IST DAS WASSER?
SO GEHT'S	Zuerst den Hinkelkasten – ein Kreuz mit sechs Feldern (siehe Foto) – auf dem Boden zeichnen. Dann werden die einzelnen Felder durchnummeriert. Der erste Spieler wirft nun ein Steinchen auf eines der Felder. Auf einem Bein hüpfend, legt er den Parcours zurück und macht auf dem Rückweg Halt vor dem Feld, auf dem der Stein liegt. Hat er diesen aufgehoben, hüpfert er weiter zum Anfang. Berührt ein Spieler den Boden mit dem zweiten Bein, ist der Nächste dran.	Ein Kind wird zum Fährmann ernannt, die restlichen Mitspieler stehen ihm in ca. 20 Meter Entfernung gegenüber. Sie rufen: „Fährmann, wie tief ist das Wasser?“ Der Fährmann antwortet: „Flach, tief, seicht oder stürmisch.“ Die Kinder fragen: „Wie kommen wir rüber?“ Der Fährmann bestimmt, ob die Kinder z. B. hüpfen, rennen, auf allen Vieren krabbeln oder rückwärts laufen. Ziel des Fährmanns: alle Kinder abschlagen. Hat er ein Kind erwischt, muss dieses helfen, die anderen zu fangen. Der zuletzt Gefangene wird neuer Fährmann.
AUCH BEKANNT ALS	Hinke-Pinke, Hinkelkasten, Hüppekästchen	Elefant an der Wand, Wer hat Angst vorm schwarzen Mann (Variation)
ALTER	Ab 5 Jahre	Ab 4 Jahre
DAS BRAUCHT MAN	Kreide, kleine Steine	Eine Wand, seitlich begrenztes Spielfeld, Ideen zur Fortbewegung
TEILNEHMERZAHL	Auch allein möglich, spannender ab 2 Spielern	Ab 6 Spielern; je mehr, desto besser



BLINDEKUH
HINKE-PINKE



PLUMPSACK

Die Kinder stehen im Kreis und singen: „Dreht euch nicht um, der Plumpsack geht um. Wer sich umdreht oder lacht, dem wird der Buckel voll gemacht.“ Ein Mitspieler beginnt als „Plumpsack“. Er geht hinter den anderen herum und lässt ein verknotetes Tuch hinter einem Mitspieler fallen. Sobald dieser das bemerkt, hebt er das Tuch auf und läuft hinter dem „Plumpsack“ her. Der „Plumpsack“ versucht, die frei gewordene Stelle zu erreichen. Gelingt das, wird der andere Mitspieler neuer „Plumpsack“. Wird er jedoch gefangen, muss er ins „faule Ei“ in die Mitte des Kreises – bis ihn ein anderer ablöst.

Faules Ei, Der Fuchs geht um

Ab 5 Jahre

Tuch mit Knoten, Taschentuch

Ab 8 Spielern

BLINDEKUH

Aus einer Gruppe wird ein Kind ausgewählt, dem mit einem Schal die Augen verbunden werden. Danach wird es einige Male gedreht. Die anderen laufen herum und ärgern die „Blindekuh“, indem sie diese rufen oder zupfen oder leicht kneifen. Wen die „Blindekuh“ fangen kann, muss stehen bleiben. Errät sie, welcher Mitspieler vor ihm steht, dann ist der Gefangene die neue „Blindekuh“. Errät sie es nicht, muss sie weiter umherirren, bis sie den nächsten Mitspieler gefangen hat.

Ab 3 Jahre

Tuch bzw. Schal als Augenbinde, Absperrbänder für draußen

Ab 8 Spielern; je mehr, desto lustiger

GUMMITWIST

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und spannen ein Gummi in Höhe der Knöchel um ihre Beine. Ein dritter Mitspieler hüpf zwischen oder auf dem Gummiband zu einem verabredeten Rhythmus und Reim hin und her. Passiert er diesen Parcours fehlerfrei, wird das Gummi höher gespannt – zunächst auf Höhe der Waden, dann der Knie, unterhalb des Pos und zuletzt um die Hüfte. Macht der Hüpfende einen Fehler, ist der nächste Spieler an der Reihe.

Gummihopsen, Gummihüpfen

Ab 6 Jahre

Min. 3 m langes Gummiband (z. B. Hosengummi)

Ab 3 Spielern; allein auch mit 2 Stühlen oder anderen Befestigungen möglich

ELEFANT AN DER WAND

FOTOS: ULLSTEIN BILD(2), PR



KOMM RAUS, SPIEL MIT!

Gummitwist und Blindkuh machen an frischer Luft erst richtig Spaß. Also nicht lange zögern: Los geht's! Denn wer sich bewegt, bleibt gesund und munter

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit? Daran, wie man stundenlang unbeaufsichtigt draußen herumgetobt ist? Heute ist das anders. Wir leben in einer eher bewegungsfeindlichen Gesellschaft, hinzu kommt noch ungesunde Ernährung, sodass Kinder träger werden und weniger Zeit mit freiem Spiel verbringen. Besonders Stadtkindern fehlt der Raum für fantasiereiche Abenteuerspiele. Umso wichtiger ist es, Kindern den Spaß an der Bewegung zu erhalten.

Wecken Sie deshalb bei Ihren Kindern wieder die Lust am Toben und Tollen. Wer sich viel bewegt, baut zugleich Stress ab und sorgt für eine gesunde Durchblutung des Gehirns.

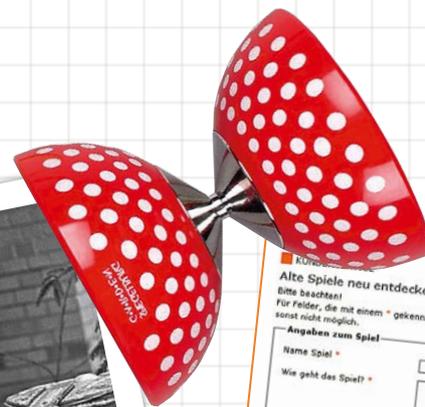
Kinder können so ihren Körper kennenlernen und Bewegung als Ausdruck von Lebensfreude entdecken.

Spielerisch Stress abbauen und der Fantasie freien Lauf lassen

Kinder sollten sich täglich einmal körperlich verausgaben, nicht nur ein- oder zweimal wöchentlich im Sportverein. Bewegung kann auch ein Kitzelkampf oder eine Kissenschlacht sein, mit einem Luftballon spielen, durch Regenpfützen springen oder einen Drachen steigen lassen. Entdecken Sie mit Ihrem Kind neue Spielräume und schlagen Sie nicht gleich Alarm, wenn auch mal drinnen getobt wird. Haben sich die Kinder veraus-

gabt, werden sie automatisch ruhiger. Beobachten Sie auch Ihr eigenes Verhalten kritisch, und seien Sie ein gutes Vorbild. Werden Sie ruhig mal wieder zum Kind und laufen mit Ihren Kindern um die Wette. Oft geht es beim Spielen gar nicht um Gewinnen und Verlieren. Stattdessen müssen sich Kinder untereinander verständigen und kooperieren. Je mehr sie aufeinander Rücksicht nehmen, desto mehr Spielfreude entsteht. Nebenbei entwickeln die Kinder ein Gefühl für den eigenen Körper sowie Körperkontrolle. Und schließlich können Kinder ihre Emotionen und Bedürfnisse im Spiel ausleben. Denn diese Möglichkeiten sind wichtig, um Alltagserfahrungen gefühlsmäßig zu verarbeiten.

PLUMPSACK
GUMMITWIST



Kinder

Alte Spiele neu entdecken

Bitte beachten!
Für Felder, die mit einem * gekennzeichnet sind, ist eine Antwort erforderlich. Ein A
sonst nicht möglich.

Angaben zum Spiel

Name Spiel *

Wie geht das Spiel? *

Wer kann es spielen? *

Wie viele können es spielen? *

Was braucht man dazu? *

Persönliche Daten

Name *

Vorname *

Schule/Kindergarten/Markt

Alter Kind / Kinder

Anzahl Kinder

E-Mail Adresse *

E-Mail-Adresse wiederholen

**SCHNELL
MITMACHEN
BIS 30. MAI**



**Weissenhäuser Strand (Ostsee),
Ostsee-Ferien- und Freizeitpark**



8 Tage 7 ÜN/Frühstück
2 Erw. + 1 Kind ab **714,- €**

► **Gesundheitsprogramm für Erwachsene:**

1 Kurs* Progressive Muskelentspannung

► **Programm für Kinder:** 1 Kurs* „SAFARIKIDS“

Tiger statt Faultier: Im neuen DAK-Kurs SAFARIKIDS lernen 8-12-jährige spielerisch, wieviel Spaß Bewegung macht. Das Programm richtet sich an Kinder und deren Familien, die nicht schon regelmäßig Sport treiben. Um die ganze Familie langfristig zu mehr Bewegung zu motivieren, werden die Eltern teilweise eingebunden.

Ihr Reiseziel: eingebettet in die herrliche Wald- und Seenlandschaft der hügeligen Holsteinischen Schweiz liegt der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand.

Ihr Apartment 2-Raum-Apartment für 2 – 4 Personen (ca. 41 qm). Schlafzimmer mit Doppelbett, Wohnraum mit Doppelbettcouch, Küchenzeile, Dusche/WC, Balkon.

Ihr Sport- & Freizeitprogramm: Subtropisches Bade-paradies ca. 7.500 qm. Neues 6.500 qm großes Abenteuer-Dschungelland. Columbus-Park auf 120.000 qm in einer Natur- und Wasserlandschaft.

Zusätzlich: 1 Runde Minigolf, 1 Stunde Leihfahrrad, täglich freier Eintritt ins Subtropische Bade-paradies.

Das können Sie gewinnen:

1. Jeweils eins von drei TÜV-geprüften Trampolins im Jubiläumsdesign von BERG Toys. 2. Jeweils einer von drei BERG KICK360: Roller und Skateboard in einem. 3. „Das große Buch der Spiele-Klassiker“ aus dem moses.-Verlag. 4. Das „Knaurs Spielebuch“, der Klassiker von Johanna Preetorius. 5. 170 Klassiker für jedes Alter: „Schöne alte Kinderspiele“ von Piper. 6. „Unsere Kinderspiele aus den 50er und 60er Jahren“ aus dem Wartberg Verlag. 7. Die bunten Flaschen und Boxen von Tupperware halten Proviant lange schmackhaft. 8. Das DORFHOTEL Boltenhagen lädt eine Familie mit zwei Kindern für drei Tage an die Ostsee ein. 9. Der ultraleichte Bumerang von HABA. 10. Fünf Meter Gummiband für drei und mehr Kinder von HABA. 11. Für Jungs und Mädchen: die Spielsachen von Die Spiegelburg. Weitere Gewinne (ohne Foto) wurden uns von Kaiser's Tengelmann zur Verfügung gestellt.

So machen Sie mit:

Was ist Ihr beliebtestes nostalgisches Kinderspiel? Teilen Sie uns Ihre Favoriten mit und verraten Sie uns, wie Sie diese kreativ abwandeln! Nicht nur Familien, auch Kitas, Schulen, Jugendzentren und Kinderprojekte sind aufgerufen, sich zu beteiligen. So geht's: Füllen Sie im Internet unter www.dak.de/spiele den Fragebogen zur Aktion aus. Dort finden Sie alle Regeln und erfahren, wie Sie sich z. B. eine ganze Kiste mit Gewinnen für gesundes Spielen an frischer Luft an Land ziehen können. Machen Sie mit! Einsendeschluss ist der 30. Mai 2011. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Jetzt schnell mitmachen und gewinnen
www.dak.de/spiele

FOTOS: ULLSTEIN BILD (1), PR

Buchungsnr.: P-KEL44402-2452

8 Tage (7 ÜN/Frühstück)

Termine: 17.4., 24.4., 12.6., 2.10., 16.10.

2 Erwachsene + 1 Kind (8-12 Jahre) im

2-Raum-Apartment (ca. 41 qm) 939,- €

abzgl. max. 225 Euro Präventions-Zuschuss

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 714,- €

2 Erwachsene + 2 Kinder (8-12 Jahre) im

2-Raum-Apartment (ca. 41 qm) 1019,- €

abzgl. max. 300 Euro Präventions-Zuschuss

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 719,- €

Kinder von 0-5 Jahren kostenfrei, ab 16 Jahren Vollzahler.

Kurtaxe: am Ort zu zahlen, Mindestteilnehmer: 10 Personen.

Weitere Termine und Preise auf Anfrage.

* Die DAK beteiligt sich mit 80 % an den Kurskosten von 93,75 €, also 75 €.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0941 6464470

ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter

www.gesundheitsplusreisen.de

gesund

AktivReisen

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

FIT IN DEN FRÜHLING!

Max und seine Freunde machen sich fit für den Frühling. Wie fit bist du? Teste, was du kannst, und schicke Max deinen ausgefüllten Fitnesszettel.

Macht mit und gewinnt tolle Preise!



MAX
DER DAKs



Prell den Ball!

Suche dir einen Ball, der toll hüpft, und prelle ihn so oft du kannst auf den Boden. Dabei musst du gut aufpassen, dass er nicht wegspringt. Wie oft schaffst du es?



Seilspringen

Du brauchst nur ein Springseil, um zu beweisen, wie viel Ausdauer du hast. Hüpf mit geschlossenen Beinen so oft über das Seil, bis du aus der Puste bist. Vergiss dabei aber das Zählen nicht, oder lass dir beim Zählen helfen.



Balancieren

Schaffst du es, eine Minute lang auf dem linken und eine Minute lang auf dem rechten Bein zu stehen? Ohne dich festzuhalten? Du musst dabei gut das Gleichgewicht halten und darfst nicht umfallen.

Gewinnen mit Max

Hundert Kinder, die Max ihren Sportzettel zurücksenden und ihm zeigen, wie frühlingsfit sie sind, bekommen von ihm einen Sportbeutel und ein kniffliges Puzzlespiel zugeschenkt. Viel Spaß bei den Übungen!



Ich heiße

Meine Straße und Hausnummer ist

Ich wohne in der Stadt

Ich bin Jahre alt.

Prell den Ball schaffe ich mal.

Seilspringen schaffe ich mal.

Eine Minute Balancieren:

Rechtes Bein geschafft.

Linkes Bein geschafft.

Illustrationen: Nora Nowatzky

Schnell ausfüllen und abschicken an: **Max der DAKs, 20686 Hamburg**



Lifta, der meistgekaufte Treppenlift

PLZ-Region:

01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	037468-67 97 94
09 Chemnitz	037468-67 97 94
10 Berlin	030-60 97 50 44
12 Berlin-Süd	03362-50 25 58
13 Berlin-Nord	030-60 97 50 44
14 Brandenburg	030-60 97 50 44
15 Frankfurt/Oder	03362-50 25 58
17 Neubrandenburg	0381-128 17 98
18 Rostock	0381-128 17 98
19 Schwerin	0381-128 17 98
20 Hamburg	040-52 01 43 48
21 Großraum HH	040-27 80 66 54
22 Großraum HH	04107-31 24 56
23 Lübeck	0451-30 02 546
24 Flensburg/Kiel	0431-30 03 644
25 Elmshorn	04823-92 17 66
26 Emden	0421-24 41 706
27 Bremerhaven	04761-92 41 428
28 Bremen	0421-40 94 978
29 Celle	04238-94 30 47
30 Hannover	05137-87 34 567
31 Großraum H	05105-58 44 585
32 Herford	05225-86 38 42
33 Bielefeld	0521-16 44 768
34 Kassel	0561-20 79 943
35 Gießen	06441-44 42 737
36 Fulda	0661-38 06 877
37 Göttingen	0551-38 94 779
38 Braunschweig	05181-80 66 869
39 Magdeburg	0391-52 08 439
40 Düsseldorf	0211-44 07 18 50
41 Mönchengladbach	0211-44 07 18 50
42 Wuppertal	0202-74 73 000
44 Dortmund	0231-97 66 845
45 Essen	0201-18 05 737
46 Oberhausen	0208-60 90 662
47 Kleve	02838-77 97 54
48 Münster	0251-89 91 886
49 Osnabrück	05422-92 60 746
50 Köln	0221-17 04 494
51 Köln/Leverkusen	0221-50 07 024
52 Aachen	02238-94 20 44
53 Bonn	0228-90 84 913
54 Trier	06821-90 46 668
55 Mainz	06133-57 02 42
56 Koblenz	0261-97 35 38 25
57 Siegen	0228-18 49 97 87
58 Hagen	0202-74 73 000
59 Aarnsberg/Hamm	02307-26 11 730
60 Frankfurt	06102-50 17 98
61 Bad Homburg	06081-44 72 866
63 Aschaffenburg	06102-50 17 98
64 Darmstadt	06102-50 17 98
65 Wiesbaden	06081-44 72 866
66 Saarbrücken	06821-90 46 668
67 Kaiserslautern	0631-35 07 459
68 Mannheim	0621-33 61 994
69 Heidelberg	06207-92 31 31
70 Stuttgart	0711-90 72 09 47
71 Ludwigsburg	07154-80 57 898
72 Tübingen	0711-90 72 09 47
73 Göppingen	07307-92 42 02
74 Heilbronn	0711-90 72 09 47
75 Pforzheim	07231-42 46 213
76 Karlsruhe	0721-16 16 251
77 Offenburg	07665-94 72 289
78 Konstanz	07575-92 63 89
79 Freiburg	07633-93 85 68
80 München	089-30 65 70 39
81 München	089-30 65 70 39
82 Garmisch-P.	0821-90 89 131
83 Rosenheim	089-30 65 70 39
84 Landshut	0871-96 54 95 22
85 Ingolstadt	08761-72 18 456
86 Augsburg	0821-90 89 131
87 Kempten	08092-86 12 27
88 Friedrichshafen	07562-90 57 10
89 Ulm	07307-92 42 02
90 Nürnberg	0911-95 64 98 57
91 Ansbach	0911-95 64 98 57
93 Regensburg	0941-46 39 03 82
94 Passau	0851-49 05 98 85
95 Hof	09201-79 97 89
97 Würzburg	0931-40 47 09 16
99 Erfurt	0361-38 12 960

Lifta in der Nähe:



Jetzt
preiswert
mieten!



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.
0800-2244661
Jetzt auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de



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

Lifta



GUTSCHEIN

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

Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

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

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAK - Postfach 10 14 44 - 20009 Hamburg

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

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



Ihre Gesundheit. Ihre Rente. Ihre Wahl.

Soziale Sicherheit geht die ganze Familie an. Nutzen Sie Ihre Stimme und entscheiden Sie mit bei Rente und Gesundheit. Ihre Wahlunterlagen finden Sie in Ihrem Briefkasten. Einfach aufmachen, ankreuzen, abschicken. Ihre Stimme muss bis zum 1. Juni eintreffen. www.sozialwahl.de



Sozialwahl 2011
Zukunft wählen.

Marlene Schubert (65)
Renterin



Pirjin Buschmann (38)
Luftverkehrskaufrau,
mit Tochter Greta (2)



Ingo Buschmann (39)
Diplom-Ingenieur,
mit Tochter Helena (2)



Bernd Schubert (65)
Rentner



Elias Mavriki (16)
Auszubildener