

fit!

DAS MAGAZIN
IHRER DAK-GESUNDHEIT

1_2012
www.dak.de



FÜR KIDS

WINTERSPASS MIT
MAX, DEM DAKS

AB APRIL 2012

**OHNE
ZUSATZ-
BEITRAG!**

TOP-SERVICE

UNSERE BERATER SIND
FÜR SIE DA

LEISTUNGEN

GESUNDHEITSANGEBOTE
FÜR DIE GANZE FAMILIE

BEWEGUNG

SCHWIMMEN LERNEN
WIE EIN PROFI

MITTELMEERKÜCHE

LEICHT UND LECKER –
KOCHEN WIE IM SÜDEN

SONNE, SCHNEE UND SKI-SPASS

SO GENIESSEN SIE DEN WINTER!

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



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



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



42 **Gesunde Familie:** Angebote der DAK-Gesundheit für Groß & Klein

GESUND LEBEN

- 6 NEWS**
Tipps zur Fastenzeit
Umfrage zur Organspende
Rauchfrei werden
Neue Zahnarzt-Gebühren
Richtig Rodeln
Plakatwettbewerb startet neu
Bester Service aller Kassen
Befreiungskarte 2012
- X 8 FIT DURCH DEN WINTER**
Unser Wochenplan bis zum Frühlingsanfang
- 14 WINTER IM NETZ**
Online-Tipps für ein starkes Immunsystem
- 16 STRESS, LASS NACH!**
Wie Sie der E-Mail-Flut im Büro entkommen
- 18 FLOWER FOR LIFE**
Zum dritten Mal: Malwettbewerb für einen guten Zweck
- X 22 MEDITERRANE KÜCHE**
Ernährungstipps und köstliche Mittelmeerrezepte

GUT INFORMIERT

- 4 FUSION**
Was der Zusammenschluss zur DAK-Gesundheit Ihnen bringt

GUT VERSORGT

- 26 NEWS**
- 27 DAK-SPEZIAL**
19 Seiten DAK-Gesundheit
- X 28 WIR SIND FÜR SIE DA**
Ihre Berater der DAK-Gesundheit
- 33 DIE NEUE KOMMT**
Die elektronische Gesundheitskarte
- 34 SELBSTVERWALTUNG**
Bestnoten für den Service
- 38 WIR ZEIGEN IHNEN DEN WEG**
Der DAK-Gesundheitskompass
- X 42 ALLES GUTE FÜR IHRE FAMILIE**
Unsere Angebote auf einen Blick
- 46 BEITRÄGE 2012**
Ab April 2012 Zusatzbeitrag sparen
- 47 NEWS**



8 **Unser Titelthema**
FIT DURCH DEN WINTER

TIPPS FÜR JEDE WOCHE
Von Sauna und Loipe, von Dampfbad und Valentinstag – alles für den gesunden Winterspaß

ZU GEWINNEN:
Winter-Wellness-Wochenende für zwei Personen im Rheintal



56 Bilder des Körpers: Überblick über bildgebende Diagnoseverfahren



64 Muntermacher Kaffee: Was steckt im Lieblingsgetränk der Deutschen

GUT ZU WISSEN

- 50 NEWS**
startklar – die junge website
Testsieg bei Jobeinstiegern
Lexikon: aut idem
Check-up beim Frauenarzt
Schwanger im Job
Kräuterkunde: Efeu-Rätsel
- X 52 SCHWIMM DICH FREI!**
Die richtige Technik für Brust-,
Rückenschwimmen und Kraulen
- 54 ANTIBIOTIKA**
So verlieren die Wunderwaffen
nicht an Schlagkraft
- 56 BILDER DES KÖRPERS**
Von Computertomografie bis
Ultraschall
- 58 ONLINE GEGEN DEN BLUES**
Hilfe bei Depressionen: das
Internet-Programm Deprexis
- 60 HÄNDE WASCHEN!**
Wo Keime und Viren lauern

GUT BERATEN

- 62 NEWS**
Firmenläufe 2012
Gesund auf Geschäftsreise
Bewegungsbremse Winter
Gutes Klima am Arbeitsplatz
- 64 KAFFEE MACHT MUNTER**
Der Deutschen liebstes Getränk
- 66 JETZT IST TEA-TIME**
Von schwarz bis weiß:
Tee tut gut
- 68 SPORTARTEN FÜR KINDER**
So können Sie Ihren Nachwuchs
sinnvoll fördern
- X 70 MAX, DER DAKS**
Spiel und Spaß im Winter
- 63 IMPRESSUM**

X = unsere Titelthemen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

zum neuen Jahr bringe ich Ihnen gute Nachrichten. Die wichtigste zuerst: Wir schaffen den Zusatzbeitrag ab! Das ist möglich, weil wir 2011 unsere Hausaufgaben gemacht haben und finanziell erfolgreich waren. Für 2012 haben wir eine gute und belastbare Prognose. Das zahlt sich für Sie in barer Münze aus.

Die zweite gute Nachricht: Die DAK hat sich mit der BKK Gesundheit und der BKK AXEL SPRINGER zur DAK-Gesundheit zusammengetan (siehe Seite 4). Wir starten noch größer und noch leistungsstärker ins neue Jahr. Allen Kunden stehen auch in Zukunft bundesweit rund 850 Servicezentren offen. Gleichzeitig wird unsere neue Kasse in großen Betrieben verankert sein und dort einen maßgeschneiderten Service anbieten.



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

■ Wir wollten Ihnen gern einmal die Menschen persönlich vorstellen, die sich vor Ort für Sie engagieren. Ab Seite 28 lernen Sie vier unserer Kundenberater kennen, die sich täglich in den unterschiedlichsten Bereichen für Ihre Gesundheit einsetzen.

■ Die nächste gute Nachricht: In elf Wochen ist Frühlingsanfang! Wie Sie bis dahin sicher, gesund und gut gelaunt durch den Winter kommen, lesen Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8.

■ Eine unserer erfolgreichsten Kundenaktionen geht jetzt in die dritte Runde: der Malwettbewerb Flower for Life. Bisher schufen über 3000 Künstler die schönsten Blumenmotive. Lassen Sie sich inspirieren, und mit etwas Glück gewinnen Sie attraktive Preise.

Viel Vergnügen beim Lesen und ein gesundes, erfolgreiches 2012 wünscht Ihnen Ihr

Herbert Rebscher

GEMEINSAM FÜR IHRE GESUNDHEIT

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

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

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

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

Flächendeckende Präsenz

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

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

Starke Synergieeffekte

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

„Der Zusammenschluss führt zu mehr Wirtschaftlichkeit und Qualität“,

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



Neue Spitzen: Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat Hans Bender (rechts) zu seinem Vorsitzenden und Horst Zöllner als stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Die Verwaltungsräte der Partnerkassen hatten im Herbst 2011 die Fusion beschlossen



Neuer Vorstand: Vom neuen Verwaltungsrat wurden Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher als Vorstandsvorsitzender (Mitte), Claus Moldenhauer als stellvertretender Vorstandsvorsitzender (rechts) und Thomas Bodmer als Mitglied des Vorstandes gewählt

Betriebliche Gesundheitsförderung

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

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

versichert Horst Zöllner, Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat und dessen neuer stellvertretender Vorsitzender. Betriebe, die Angebote zu den Themen Gesundheit, Stressbewältigung und der Verbindung von Familie und Beruf machen, sind attraktiv und haben Vorteile am Markt. Firmenkunden und Beschäftigte erwarten bei der DAK-Gesundheit ein umfangreiches und exklusives Service-Angebot. Mehr dazu auf www.dak.de/firmenservice

Vorhang auf für die neue Kasse

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

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:



AUSGEZEICHNETE LEISTUNGEN

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

BESTER SERVICE

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

PERSÖNLICHE BERATUNG

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

INDIVIDUELLE TARIFE

So individuell wie Sie selbst sind unsere Tarife – gestalten Sie Ihren persönlichen Versicherungsschutz passend zu Ihren Ansprüchen! Ob privater Zusatzschutz on top oder Wahltarife, die gesundheitsbewusstes Verhalten belohnen – stöbern Sie in unseren maßgeschneiderten Angeboten auf www.dak.de

GESUND LEBEN



Fastenzeit: Verzicht auf mancherlei Genuss?

TIPPS ZUR FASTENZEIT BEWUSST ESSEN UND LEBEN

Am Aschermittwoch ist alles vorbei! Dann beginnt die Fastenzeit. Sie ist perfekt, um Ballast loszuwerden. Das Jahr ist noch jung, die guten Vorsätze vom Neujahrstag noch präsent. Wer jetzt den Kampf gegen ungeliebte Essgewohnheiten aufnimmt, ist garantiert nicht allein. Denn von Aschermittwoch bis Ostern üben viele Menschen Verzicht – ob aus religiösen oder weltlichen Gründen. Der eine verneigt sich sieben Wochen lang den Kaffee, der andere Schokolade. „Das hilft, Genussmittel wieder neu schätzen zu lernen“, urteilt unsere Ernährungsexpertin Silke Willms. Sie rät, die Fastenzeit für eine Neuorientierung der Ess- und Trinkgewohnheiten zu nutzen, sich auch im Winter mehr zu bewegen. Ihr Tipp: „Zum Wurstbrot schmeckt eine Karotte oder ein Stück Obst. Säfte kann man mit Mineralwasser aufgießen und den Fernsehabend durch einen Spaziergang an frischer Luft oder einen Besuch auf der Eisbahn ersetzen.“ Kleine Schritte führen übrigens sicherer ans Ziel. Und es lohnt sich, die neuen Gewohnheiten auch nach der Fastenzeit beizubehalten. Das ist der beste Weg für all diejenigen, die überschüssige Pfunde loswerden wollen. Vorsicht sollte man bei Diäten walten lassen, die eine einseitige Ernährung vorschreiben. Sie führen leicht zu Nährstoffmangel und schaden mehr als sie nützen.

AKTUELLE UMFRAGE BEREITSCHAFT ZUR ORGANSPENDE

Die Mehrheit der Deutschen begrüßt Überlegungen, die Bereitschaft zur Organspende mit einer generellen Bürgerbefragung zu erhöhen. In einer Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit erklärten 72 Prozent der Befragten, sie fänden den Vorschlag „gut“. Grundsätzlich waren 71 Prozent der Befragten damit einverstanden, dass man ihnen nach ihrem Tod Organe entnimmt, unabhängig von Alter und Geschlecht. 41 Prozent der Befragten gaben an, sich schon „intensiver“ mit dem Thema auseinandergesetzt zu haben. Die DAK-Gesundheit nimmt die Ergebnisse der Umfrage sehr ernst. Alle Interessierten erhalten in den Servicezentren kostenlose Spenderausweise und Informationsmaterial.



ONLINE-ANGEBOT RAUCHFREI LEBEN

Keine Frage: Rauchen ist schädlich. Raucher riskieren ihre Gesundheit und die anderer, zum Beispiel ihrer Kinder. Wer nicht raucht, hat einen besseren Geschmackssinn und riecht auch besser. Wissenswertes für Betroffene und Interessierte sowie einen Selbsttest gibt es auf www.dak-rauchstopp.de. Das Portal analysiert Motive für Rauchen und Nichtrauchen, unterstützt Raucher beim Ausstieg, hilft durchzuhalten und gibt Tipps, um anderen beim Aufhören zur Seite zu stehen. Klicken Sie rein, Ihrer Gesundheit zuliebe!

ZAHNARZTKOSTEN NEUE GEBÜHRENORDNUNG

Bundesregierung und Bundesrat haben eine Änderung der Gebührenordnung für Zahnärzte (GOZ) zum 1. Januar beschlossen. Die GOZ regelt die Honorare für privatärztliche Leistungen. Gesetzlich Versicherte sind nur in Fällen von über die Regelleistungen hinausgehenden, besonders aufwendigen Zahnersatzleistungen oder Füllungsalternativen betroffen. Sie müssen jetzt mit Mehrkosten von bis zu 74 Euro für eine Vollkrone, bis zu 100 Euro für eine zweiflächige Einlagefüllung und bis zu 237 Euro für eine Teleskopkrone rechnen. Zahnärzte werden dafür verpflichtet, bei besonders hohen Kosten für zahntechnische Leistungen einen Kostenvoranschlag anzubieten. Mehr Infos gibt's beim Bundesgesundheitsministerium oder auf www.dak.de/dakzaehne

FOTOS: LUBITZ DORNER/PLAINPICTURE; MICHAEL MATISSE/PHOTODISC/GETTY IMAGES; OJO/PLAINPICTURE; DAK

RODELN MACHT AUCH ERWACHSENE FIT GESUNDER WINTERSPASS

Schlitten raus und los: Rodeln ist ideal, um nach den bewegungsarmen Feiertagen in freier Natur aktiv zu werden. Schlittenfahren ist nicht schwer, es macht Spaß und hält auch Erwachsene fit – vor allem, wenn man zu Fuß wieder nach oben muss. Wichtig ist, dass der Rodler jederzeit steuern kann, bremsbereit ist und keine anderen gefährdet. Unser Sportexperte Uwe Dresel warnt daher eindringlich vor aufblasbaren Schlitten und ähnlichen Vehikeln. „Auch beim Rodeln liegt die größte Gefahr darin, sich selbst zu überschätzen. Für Eltern gilt: Verderben Sie den Kindern nicht den Spaß – aber zeigen Sie ihnen die Grenzen.“ Das gilt besonders bei Dunkelheit – klare Sicht und ein klarer Kopf sind auch beim Rodeln wichtig. Deshalb ist Alkohol auf der Piste absolut tabu.



NEUESTE TESTERGEBNISSE VON FOCUS MONEY BESTER SERVICE ALLER KASSEN

Ihre neue DAK-Gesundheit ist ganz vorn dabei, wenn es um Testergebnisse geht. Denn: Unter Deutschlands Kassen bietet die DAK den besten Service. Dies ergab der große Krankenkassentest des Wirtschaftsmagazins „Focus Money“ (Ausgabe 49/2011). „Bereits zum sechsten Mal in Folge erhielt unser Unternehmen die Bestnote beim Service“, kommentiert Vorstands-Chef Herbert Rebscher die Auszeichnung. „Dies zeigt, dass die Kundenbetreuung für uns im Mittelpunkt steht.“ Bewertet wurden beispielsweise die Erreichbarkeit vor Ort, die telefonische Beratung sowie die Vermittlung von Arztterminen. Der Fusionspartner der DAK, die BKK Gesundheit, erhielt die beste Platzierung bei der Gesundheitsförderung. „Mit der Kombination von exzellentem Service und zielgerichteter Prävention für die Betriebe schaffen wir ein zukunftsweisendes Angebot für unsere Kunden“, betont Rebscher. 65 Kassen stellten sich dem Leistungs- und Service-Check. Auch bei Naturheilverfahren und neuen Versorgungsangeboten liegt die DAK vorn.



PLAKATWETTBEWERB GEGEN KOMASAUFEN STARTET MITMALEN & GEWINNEN!

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

UNSER SERVICE FÜR SIE BEFREIUNGSKARTE 2012

Keine Belege mehr sammeln und mit der Befreiungskarte Ihrer DAK-Gesundheit zum Arzt oder in die Apotheke gehen: Wir bieten Ihnen wie in jedem Jahr die Möglichkeit, Ihre Zuzahlungen in Höhe der persönlichen Belastungsgrenze im Voraus an die DAK-Gesundheit zu zahlen, damit Sie für das ganze Jahr 2012 davon befreit sind. Sie haben 2011 hohe Zuzahlungen geleistet und möchten unser Angebot nutzen? So geht's:

- Sie füllen einen Befreiungsantrag aus, den Ihnen Ihr Servicezentrum gern zusendet.
- Unsere Kundenberater errechnen anhand Ihrer Einkommensnachweise Ihre persönliche Belastungsgrenze und teilen Ihnen die Höhe der Vorauszahlung mit.
- Sie überweisen den Betrag oder lassen ihn abbuchen und erhalten umgehend Ihre Befreiungskarte für das gesamte Jahr 2012.

Interessiert? Dann rufen Sie an:
DAKdirekt 0180 1 325325*,
für Flatrate-Kunden 040 7344444



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

FIT FÜR DEN WINTER- ENDSPURT

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



WOCHEN 1 WINTERSPECK ADE!

Jeder Dritte möchte laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit das neue Jahr unbeschwert beginnen und ein paar Kilo abnehmen. So gelingt's: Crashdiäten bringen auf Dauer keinen Erfolg. Stellen Sie lieber auf Vollkornzeugnisse um wie Brot und Müsli, und essen Sie regelmäßig Milchprodukte, Fisch, Obst und Gemüse. Ebenso wichtig sind hochwertige Fette und Öle. Planen Sie die Mahlzeiten, und kaufen Sie gezielt ein. So greifen Sie eher zu gesunden Dingen.



GESUNDE GABEN

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



WOCHEN 2 BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Selbst bei bedecktem Himmel tanken Sie Tageslicht, das muntert auf und stärkt das Immunsystem. Wer joggt oder walkt, zieht sich am besten so an, dass er beim Loslaufen leicht friert. Innerhalb weniger Minuten wird die Muskulatur warm, und man schwitzt nur leicht. Besser als Baumwollkleidung ist atmungsaktive Funktionswäsche. Optimale Bewegungsdosis an der frischen Luft: dreimal pro Woche etwa eine halbe Stunde. Achtung: Nicht überanstrengen! Wer kalte Luft tief einatmet, belastet die Lunge. An eisigen Tagen lieber



ins Schwimmbad oder in die Sporthalle ausweichen. Wenn Sie bereits leicht erkältet sind, sollten Sie es eher ruhig angehen lassen. Das Immunsystem arbeitet schon auf Hochtouren, deshalb zusätzliche Belastungen besser vermeiden.

GUT GEWICKELT

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

WOCHE 3 ALLES GESCHMEIDIG

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



ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

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

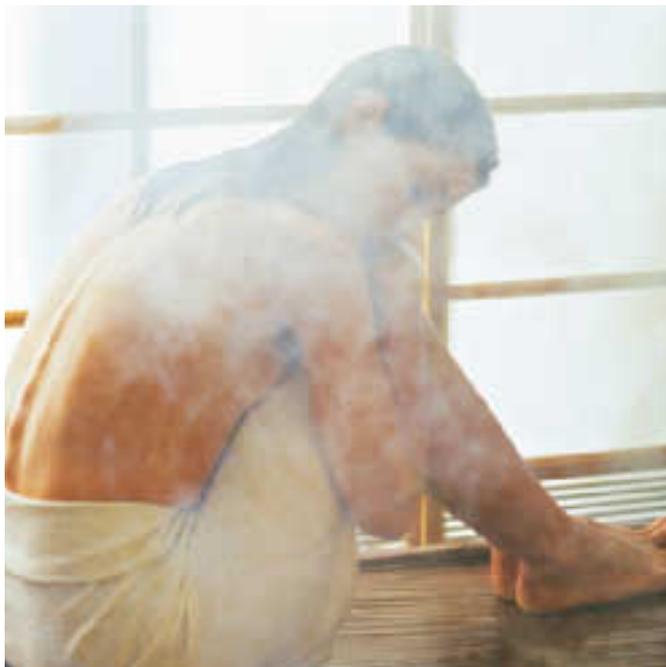


WOCHE 4 RODELN MACHT SPASS!

Mit Freunden, Kindern oder Enkeln zu rodeln hält fit. Schließlich muss man zu Fuß wieder nach oben, das bringt den Kreislauf auf Trab. Wer die Abhänge hinabjagt, sollte so viel Beinfreiheit bewahren, dass er jederzeit steuern und bremsen kann. Sich mit dem Kopf nach vorn auf den Schlitten zu legen, birgt ein hohes Risiko. Das führt bei einem Sturz leicht zu einer Gehirnerschütterung. Auch bei schlechter Sicht oder mit Alkohol im Blut kann Rodeln zu einer gefährlichen Gaudi werden.

AB IN DIE SAUNA

Wenn es draußen trist und kalt ist, hebt ein Saunabesuch die Stimmung: Die Körpertemperatur steigt. Das mobilisiert die Abwehrstoffe, verbessert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Am besten vorher warm duschen. Wer seltener in der Sauna schwitzt, startet auf einer der unteren Bänke, dort ist es weniger heiß. Zum Abkühlen an die frische Luft gehen, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Dann erst kalt duschen. Die Abkühlung sollte genau so viel Zeit beanspruchen wie das Aufheizen. Danach mindestens 15 Minuten ruhen! Achtung: Die Hitze kann Erkältungen, Fieber oder Entzündungen verstärken.



WOCHE 5 STIMMUNGS-AUFHELLER

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



LECKERE WINTERSALATE

Auch im Winter haben knackige Salate Saison, zum Beispiel Feldsalat, Chicorée oder Endivie. Zusammen mit Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sie die nötige Portion vegetarisches Eiweiß, Vitalstoffe und gesunde Fette. Eine leckere, süß-saure Kombination: Chicorée mit roten Linsen, Apfelstückchen und Walnüssen. Das Dressing aus Walnuss- oder Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf und Honig mischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Knoblauch abschmecken.

WOCHE 6 HALTUNG BEWAHREN

Damit die Nackenmuskeln nicht verspannen: Achten Sie darauf, ab und zu die Schultern fallen zu lassen und das Brustbein aufzurichten. Kalte Muskeln verhärten häufig. Deshalb lieber viele Kleidungsschichten übereinander tragen. Die Luft dazwischen wird vom Körper erwärmt und bildet so ein wohliges



Polster, Schal und Mütze tragen zusätzlich dazu bei, dass man nicht auskühlt. Sind Nacken oder Rückenmuskeln bereits verspannt, lindern ein heißes Kirschkern-, ein Heizkissen oder eine Wärmflasche den Schmerz.



SCHÖNMACHER OLIVENÖL

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

WOCHE 7 ES IST VALENTINSTAG!

Zeit mal wieder zu küssen, denn das ist nicht nur sinnlich, sondern auch gesund: 30 Gesichtsmuskeln sind in Aktion, Puls und Blutdruck erhöhen sich, und das Abwehrsystem wird trainiert. Wissenschaftliche Studien belegen außerdem, dass durchs Küssen Glückshormone ausgeschüttet werden.



ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

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

WOCHE 8 GEGEN DIE KATERSTIMMUNG

Karneval ist vorbei. Wer den Kater verjagen will, sollte viel Wasser und Schorlen trinken, damit der Körper verlorene Flüssigkeit zurückgewinnt. Außerdem Obst und Gemüse essen – Vitamin C unterstützt die Leber, den Alkohol abzubauen. Eine kräftige Brühe oder Salzheringe füllen im Körper ausgeschwemmte Mineralien nach. Eine Aspirin empfinden viele als wohltuend, aber ein Spaziergang ist mindestens genauso gut: Die frische Luft pustet den Kopfschmerz weg.

SONNENBRILLE NICHT VERGESSEN

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

WOCHE 9 DAMPF MACHEN

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

PERFEKTE REISEAPOTHEKE

Gut gerüstet sind Sie im Winterurlaub mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem bis sehr hohem Lichtschutzfaktor (30 bis 50+). Eine Kältecreme schützt Nase, Ohren oder Wangen. Prellungen und Verstauchungen sollten schnell gekühlt und mit einer elastischen Binde stabilisiert werden. »





WOCHE 10 FÜR EINE FREIE NASE

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

LACHEN IST GESUND

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



WELLNESS-
WOCHENENDE
GEWINNEN



WOCHE 11 DAS PERFEKTE PISTEN-OUTFIT

Ein Helm kann beim Skifahren etwa 85 Prozent aller schweren Schädel- und Gehirnverletzungen verhindern. Er muss perfekt sitzen und auch mit einer Ski- oder anderen Brille bequem zu tragen sein. Beim Kauf auf das europäische CE-Siegel achten. Protektoren schützen vor allem die Wirbelsäule. Der perfekte Skistiefel sitzt richtig, wenn die Ferse ansteht und die Zehen etwa einen Fingerbreit Bewegungsfreiheit haben. Das Material des Außenschuhs nicht zu hart wählen, damit das Kniebeugen nach vorne gut klappt. Die beste Ausrüstung nützt jedoch nichts, wenn man sich zu Urlaubsbeginn gleich überfordert, lieber das Tagespensum langsam steigern.

DIE ERSTEN VÖGEL SIND SCHON DA

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

Alles zum DAK-Online-
Winter: S. 14 und auf
www.dak.de/winter



GEWINNEN SIE ENTSPANNENDE WINTERPFLEGE

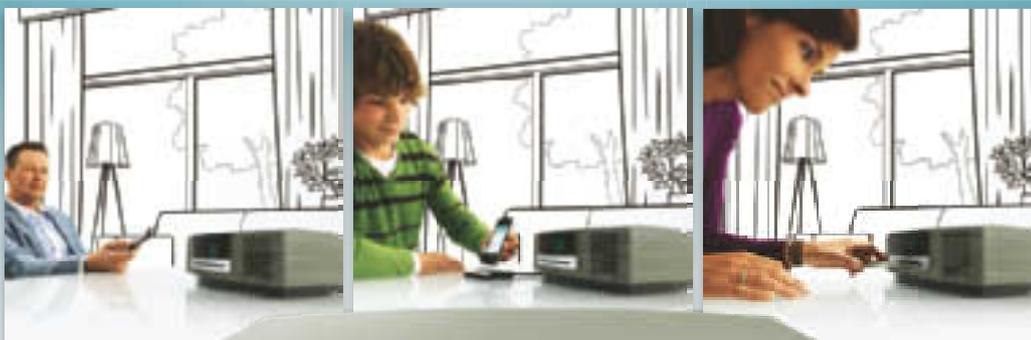
fit! verlost gemeinsam mit **sebamed** sechs Mal ein sportliches Wellness-Wochenende im Wert von je 300 Euro: eine Übernachtung im Doppelzimmer für zwei Personen inkl. Frühstück im „Jakobsberg Hotel- & Golfresort“ im Rheintal. Enthalten sind eine Greenfee pro Person auf dem nahegelegenen 18-Loch-Golfplatz sowie die **sebamed Wellness Pflegeserie**, die für ein belebendes und entspanntes Hautgefühl sorgt und wie alle **sebamed**-Produkte einen pH-Wert von 5,5 hat.

Wie hoch sollte mindestens der Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme im Winter sein? Schicken Sie Ihre Antwort per E-Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Winter. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2012.

FOTOS: PLAINPICTURE (15); F1ONLINE (2); EMIL FREITAG/JAHRESZEITEN VERLAG; LAURA MILLER/STOCKFOOD GMBH; ISTOCKPHOTO (2); HERSTELLER

Bose® Wave® Music System

Ihre Musik, Ihre Wahl.



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

Ausgezeichnet mit dem:



reddot design award
best of the best

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

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

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

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

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

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

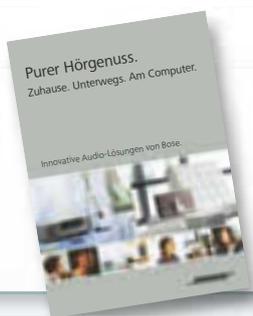
Was immer wir schreiben – damit Sie der Klang des Wave® Music Systems vollends überzeugt, müssen Sie ihn mit eigenen Ohren hören. Deshalb bestellen Sie Ihr Wave® Music System in den Farben Weiß, Titansilber oder Graphitgrau am besten noch heute und testen Sie es 14 Tage unverbindlich mit voller Geld-zurück-Garantie.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

Gebührenfrei anrufen, gleich bestellen
oder GRATIS Katalog anfordern:

 (08 00) 2 67 33 33

Internet: www.testhoerer.de

Kennziffer: 11AWDAK052



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

WINTER IM NETZ

Gesund durch den Winter – mit unseren Online-Tipps für ein starkes Immunsystem ist das für Sie kein Problem. Klicken Sie rein, und werden Sie winterfit!

ABWEHRKRÄFTE

Die Schniefnasen-Saison ist wieder da! Unser Immunsystem wird auf eine besonders harte Probe gestellt. Was also hilft dem Körper, abwehrstark durch die Erkältungszeit zu kommen?

Ob Sauna oder Wechselduschen, Vitamine oder Bewegung – unsere Experten-Tipps finden Sie auf

www.dak.de/winter

HAUTPFLEGE

Die Haut ist unsere Schutzhülle. Doch Wind, Kälte und vor allem Heizungsluft trocknen sie aus und machen sie empfindlich. Wie Ihre Haut gut durch den Winter kommt, lesen Sie auf

www.dak.de/haut

WINTERSPORT

Sie haben sich fest vorgenommen, sich 2012 mehr zu bewegen? Gut so, denn schon ein Spaziergang an frischer Luft stärkt die Abwehrkräfte und härtet ab. Was es beim Sporttreiben im Winter und besonders auf der Piste zu beachten gibt, sagen Ihnen unsere Experten auf www.dak.de/sport

FITKOST

Essen hält Leib und Seele zusammen – besonders in der kalten Jahreszeit. Die Natur stellt alles bereit, was der Körper im Kampf gegen Viren braucht. Welche typischen Winterleckereien zudem gut sind fürs Gemüt, verraten wir Ihnen auf

www.dak.de/ernaehrung



Noch mehr Tipps gibt's auf www.dak.de/winter

Entspannt in die Zukunft – Heizen Sie mit Weitblick



**Jetzt
Winterangebote
sichern!**



**Sparsam durch
Thermostat-Steuerung**

Die elektrische Speicher-Flach-Heizung

- ✓ Erstaunlich sparsam
- ✓ Nur 9 cm tief
- ✓ Langjährige Garantie
- ✓ Langes Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse



**Nur hinstellen,
Steckdose genügt!**

Gutschein ^T ^A 1196 Farb-Katalog

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

Name / Vorname

Straße

PLZ / Ort

 _____
Telefon zwecks Rückruf angeben

Deutsche Post 
ANTWORT

WIBO-WERK
Abt. Energiesparen
Kollastraße 7-13
22529 Hamburg

Portofrei
absenden oder
gleich faxen
040/58 49 00

Katalogservice für elektrische Flächenheizungen:

 Telefon: 0800 94 29 93 75
Fax: 040/58 49 00
E-Mail: katalog@wibo.com



WIBO-WERK
Ein Hamburger
Familienunternehmen
seit 1892





STRESS, LASS NACH!

Durch Mobiltelefon und Internet sind Arbeitnehmer heute praktisch überall erreichbar. Doch viele Menschen fühlen sich von der Datenflut und der ständigen Kommunikation überfordert. Einfache Maßnahmen sorgen für Entlastung

Unsere moderne Arbeitswelt konfrontiert die Menschen mit immer größeren Anforderungen, die oft starke Belastungen für den Einzelnen mit sich bringen. Stress am Arbeitsplatz hat viele Ursachen – Zeitdruck, Konkurrenz und die Angst um den Job zählen zu den wichtigsten. Wer um seinen Arbeitsplatz fürchtet, leidet erheblich unter Erfolgsdruck, Überforderung und manchmal auch mangelnder Anerkennung. Auch die moderne Kommunikationstechnik fordert ihren Preis. „Die neuen Informationsmedien haben viele Vorteile gebracht, aber unser Leben und die Arbeit auch extrem beschleunigt. Manche Menschen fühlen sich durch schnelle E-Mails oder Blackberry belastet“, erläutert Frank Meiners, Diplom-Psychologe und Experte bei der DAK-Gesundheit. Eine repräsentative DAK-Studie ergab: Fast jeder dritte Befragte fühlt sich von E-Mails regelrecht überflutet.

Leistung um jeden Preis

Beim Gefühl der Überforderung schlägt oft auch der Körper Alarm. „Lang andauernde psychische Belastungen am Arbeitsplatz machen sich häufig auch körperlich bemerkbar“, sagt Meiners. „Dafür sind beispielsweise manche Krankschreibungen aufgrund von Magenbeschwerden,

Schlafstörungen oder Rückenbeschwerden ein Zeichen.“ Nicht umsonst hat die WHO Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Psychologen und Psychotherapeuten können das aus ihrer täglichen Beobachtung nur bestätigen.

Viele Infos sind überflüssig

Tatsächlich erinnert die E-Mail-Flut an ein Virus, das sich eigenständig vermehrt. Die Schnelligkeit und die Unkompliziertheit des Mediums verleiten dazu, häufig und oft auch unüberlegt davon Gebrauch zu machen. Die Folge sind überflüssige oder unklare Nachrichten mit ungenügendem Informationsgehalt. Sie erzeugen Nachfragen und damit wiederum neue E-Mails – eine Spirale ohne Ende.

Wenn dauernd neue Informationen eintreffen, wächst der Stress. Denn Unterbrechungen stören die Konzentration und verhindern einen produktiven Arbeitsrhythmus. Mit dem zunehmenden Tempo der eingehenden Nachrichten erhöht sich außerdem der Bearbeitungsdruck, denn der Absender erwartet in der Regel eine schnelle Antwort. So potenziert sich der Arbeitsaufwand.

Dennoch werden die neuen Kommunikationstechnologien von Arbeitnehmern keineswegs nur negativ beurteilt.

SO ARBEITEN SIE EFFEKTIVER

Diese Tipps helfen dabei, Stress durch wiederkehrende Arbeitsunterbrechungen zu minimieren.

- In Konzentrationsphasen die automatische E-Mail-Benachrichtigung deaktivieren.
- Feste Zeiten für Routinetätigkeiten einplanen. Dazu gehören auch E-Mail-Korrespondenz und Telefonate.
- Die eigenen E-Mails und Telefonate kurz und prägnant gestalten.
- Den E-Mail-Verteilerkreis möglichst klein halten.

In einer Untersuchung des IT-Branchenverbandes Bitkom gab kürzlich eine Mehrheit von 59 Prozent der Befragten an, dass E-Mails sich „überwiegend positiv“ auf ihren Alltag ausgewirkt hätten; lediglich fünf Prozent kamen zu dem Urteil „überwiegend negativ“.

Es gibt kein Universalrezept

Auch aus arbeitsmedizinischer Sicht bieten neue Medien wie E-Mails durchaus Vorteile. Wenn man ungeduldig auf eine benötigte Information warten muss, so wie es früher im regulären Postverkehr oftmals der Fall war, verursachte dies schließlich auch Stress. Es kommt einfach darauf an, im Umgang mit den neuen Medien die richtige Balance zu halten. Zwar gibt es kein Universalrezept für den richtigen Umgang mit der E-Mail-Flut – jeder einzelne muss von Fall zu Fall damit umzugehen lernen. Eine gute Möglichkeit ist aber, einzelne Posteingänge vorerst „auszublenden“, für sich selbst zu priorisieren.

Die Software beherrschen

Wichtig ist jedoch vor allem, dass jeder die Software, mit der er tagtäglich arbeitet, auch wirklich beherrscht. Moderne Kommunikationsprogramme bieten heute eine Vielzahl von entlastenden, doch häufig nicht genutzten Funktionen. Weit verbreitet ist die Ansicht, dass keine Mitarbeiterschulungen für E-Mail-Programme benötigen würden, weil diese Programme jeder längst kennt.

Doch das ist oft ein Irrtum: Die meisten Programme für die private Nutzung bieten nicht einmal einen Bruchteil der Funktionen von professioneller Software. Eine interne Schulungsmaßnahme schafft hier schnell Abhilfe. Wer sich unsicher im Umgang mit der Technik fühlt, sollte seinen Arbeitgeber darauf ansprechen.

DIE BALANCE MUSS STIMMEN

Karriere machen ohne Stress – geht das? Arbeitnehmer müssen sich selbst Grenzen setzen, meint Diplom-Psychologe Frank Meiners.

Wie sollten Arbeitnehmer mit Stress umgehen?

Das hängt davon ab, wie sehr sie sich beeinträchtigt fühlen. Auf Stressoren reagiert jeder unterschiedlich. Wichtig ist, die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Wer sich dauerhaft gestresst fühlt, sollte unbedingt auf Ausgleich setzen.

Wo zieht man Grenzen?

Das muss jeder nach seiner Belastung selbst entscheiden. Wer dauerhaft Überstunden macht, sollte prüfen, inwieweit die Arbeit anders organisiert werden kann. Im Einzelfall kann dazu auch gehören, dem Vorgesetzten mal ein deutliches Signal zu geben, wenn zu viel Arbeit „draufgepackt“ wird.

Belastet das nicht das Verhältnis zum Chef?

Sachliche Argumentation hat noch nie geschadet. In einem grundsätzlich vertrauensvollen Klima lassen sich auch Konflikte lösen. Es ist falsch, Konflikte um jeden Preis immer vermeiden zu wollen. Wichtig ist, persönliche Vorwürfe und Angriffe zu unterlassen.

Mindestens ebenso wichtig wie das Beherrschen der Software ist das Wissen über grundlegende Umgangsweisen mit Daten. Dazu gehören klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten, denn wenn Mitarbeiter sich nicht sicher sind, wer eine Information wirklich benötigt, wird sie häufig in alle Richtungen verschickt. Einen weiteren Ballast stellt auch die Absicherungsmentalität mancher Kollegen dar: Gerade in Unternehmen mit straffen Hierarchien haben viele das Bedürfnis, sich in alle Richtungen rückzuversichern, was das Kommunikationsverhalten ebenfalls beeinflusst und die Postfächer überlaufen lässt.

Stress gehört zum Leben. Ein gesundes Maß an Stress kann sogar unsere Energien mobilisieren. Doch wird Stress zur Dauerbelastung, zehrt das an den Nerven.

Steuern Sie rechtzeitig gegen, bevor Stress am Arbeitsplatz zum Burn-out wird. Testen Sie sich auf

www.dak.de/stress

FLOWER FOR LIFE

KLASSIK

Malwettbewerb der DAK-Gesundheit startet erneut



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

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

Mitmachen lohnt sich!

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

Malend gewinnen

Unter allen Teilnehmern verlosen wir eine 7-tägige Flusskreuzfahrt auf dem Rhein und weitere wertvolle Preise. Sie sind von unseren Kooperationspartnern gestiftet und nicht aus Mitgliederbeiträgen bezahlt. Eine Fachjury wählt



JEDE WOCH ZUSÄTZLICHE GEWINNE AUF www.flowerforlife.de



aus allen eingegangenen Bildern die zwölf schönsten Motive aus, die den hochwertigen Flower for Life-Kalender 2013 schmücken sollen. Zusätzlich winkt wieder als Künstlerpreis ein tropisches Malerlebnis auf der Trauminsel Bali, organisiert und begleitet vom Münsteraner Künstler Pellegrino Ritter.

Die DAK-Gesundheit veröffentlicht außerdem alle Blumenbilder in einer Online-Galerie und produziert einen Werkkatalog, den jeder Teilneh-

mer zur Erinnerung und als Dank für seine Bilderspende erhält.

So nehmen Sie teil

Malen Sie Ihr Blumenbild auf einer handelsüblichen Leinwand (60x60x4 cm). Einsendeschluss ist am 30. April 2012. Sie können ihr Material zusammen mit den Teilnahmebedingungen per Coupon unten bestellen.

Klassisch zu malen liegt Ihnen nicht? Flower for Life geht auch Freistil. Wie, steht auf der nächsten Seite.

EINE AKTION ZUGUNSTEN DER STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL-HILFE

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

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

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



DIESE PREISE WERDEN UNTER ALLEN TEILNEHMERN VERLOST:



2x eine 7-tägige Flusskreuzfahrt,
www.schoene-reisen.de/arosa



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



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



5 exklusive
Seidenschals
www.merlina-art.de



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

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

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

Bitte senden Sie mir

nur die Teilnahmebedingungen

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

Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____



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

FLOWER FOR LIFE

freistil

Neu, jung, anders und online! Die Mischung macht's. Kamera, Pinsel, Stift oder App – alles ist erlaubt! Gesucht sind 52 freie Motive für den exklusiven Flower-for-Life-Timer 2013

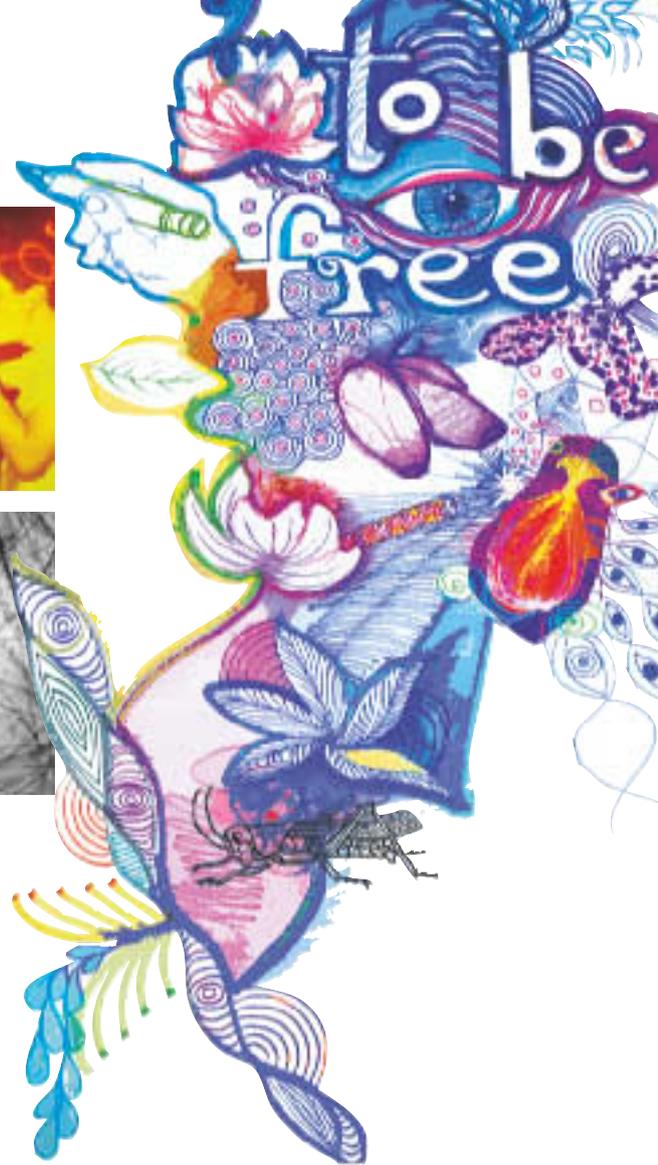
DETAILS UND TEILNAHME- BEDINGUNGEN

WWW.FREISTIL.FLOWERFORLIFE.DE

Hochladen und Gewinnen

Sie sitzen in einer Besprechung oder Vorlesung, ein Dozent schwingt große Reden – und Sie? Sie kritzeln auf dem Block oder auf dem iPad herum. Das Ergebnis ist ein richtig cooles Bild, auf das Sie sogar irgendwie stolz sind? Dann ist **freistil.flowerforlife** die Chance, das Kunstwerk der Öffentlichkeit zu zeigen! Vielleicht gehören Sie ja zu den Kreativen, die immer ein Skizzenbuch mit sich herumtragen oder niemals ohne Kamera das Haus verlassen. Auch dann ist unsere neue Aktion eine coole Möglichkeit, anderen Ihr Lieblingsbild zu zeigen. Gehen Sie einfach online, und laden Sie Ihr kreatives Werk hoch! Eine Jury aus Prominenten wird unter allen eingereichten Bildern die 52 interessantesten und ungewöhnlichsten *freistil*-Motive für unseren FfL-Timer 2013 auswählen. Wer bereits einen kreativen Beruf ausübt, hat die Möglichkeit, seine Webpräsenz mit dem Beitrag zu verlinken und so zusätzlich auf sich aufmerksam zu machen.

Ob Pinsel, Kamera oder iPad – bei freistil.flowerforlife ist Ihre Kreativität gefragt



BILDER HOCHLADEN UND GEWINNEN!

Auch bei freistil.flowerforlife vergibt die Jury einen tollen **Künstlerpreis**: einen Trip in die Kunst-Metropole New York mit Besuch bei MTV und dem berühmten Verlag Marvel Comics – inklusive „Art Walk“ durch die Galerien in Chelsea!

DIESE PREISE WERDEN UNTER ALLEN TEILNEHMERN VERLOST:

Sie waren noch niemals in New York? Dann seien Sie kreativ und machen Sie mit! Einsendeschluss ist der **30. April 2012**. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Panasonic Systemkamera, Sponsor: www.aktivshop.de



Das neueste iPad, Sponsor: www.aktivshop.de



„Flowerforlife-T-Shirt“, www.merlina-art.de

Drucken lassen und Gutes tun

Ganz neu ist unser Flower-for-Life-Printshop. Hier kann jeder Drucke von ausgewählten Gewinnermotiven auf Papier, Leinwand oder Acryl ordern. Ein Teil des Erlöses geht an die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Sie selbst können entscheiden, ob Ihr Werk gedruckt werden soll. Wer mehr dazu erfahren will, schaut einfach auf unsere Tipps und Tricks auf www.freistil.flowerforlife.de



„Nintendo 3DS“ mit „Art Academy“, www.nintendo.de



„Samsung Galaxy Y“, www.samsung.de



New-York-Reise mit Besuch von MTV und Marvel Comics, www.pellegrino.de

**KÜNSTLER-
PREIS**

MEDITERRANE KÜCHE

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

VIEL GEMÜSE

Lauch, Karotten, Kohl: Gemüse spielt in der Mittelmeerküche die Hauptrolle, Fleisch wird zur Beilage. 500 bis 800 Gramm Gemüse dürfen es pro Tag gern sein. Die Sorten müssen nicht vom Mittelmeer stammen. Auch heimisches Gemüse lässt sich so zubereiten, dass es nach Süden schmeckt: mit Olivenöl, Knoblauch und vielen frischen Kräutern. Auch Soßen sind auf Gemüsebasis lecker, zum Beispiel pürierte Karotten, verfeinert mit Sauerrahm.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

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



WEIN

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



OLIVENÖL/ RAPSÖL

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



KRÄUTER

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



MAGERE EIWEISSPRODUKTE

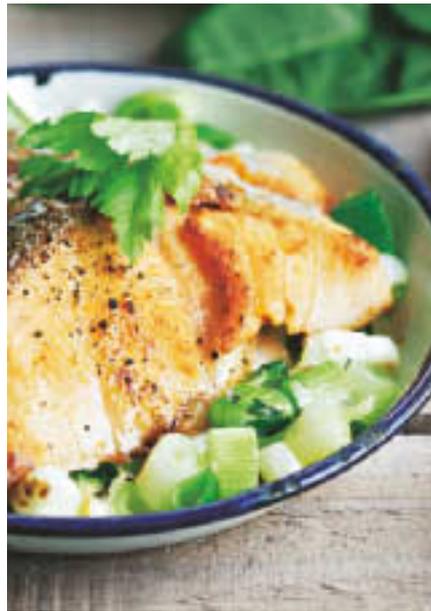
Fisch/Käse/Milch/Geflügel: Zweimal wöchentlich kommt Fisch auf den Tisch, jeweils gut 180 bis 200 Gramm. Dazu regelmäßig kleine Mengen fettarme Milch und mageren Käse. Auch Geflügel ist typisch fürs Mittelmeer, aber nur wenig rotes Fleisch. Fette Fleischsorten höchstens dreimal pro Monat servieren.

„Haus Weserland“ will Meer

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

chef Ulrich Mundhenk die Mittelmeerkost zu allen Mahlzeiten. Diplom-Oecotrophologin Nicole Fischer und ihr Team bieten Ernährungsberatung und Kochkurse an. Die Kurse stehen allen offen, die sich interessieren. Für **fit!** haben die beiden Experten hier das Wichtigste zur Mittelmeerküche gebündelt.

Auf der folgenden Seite: Rezepte aus der Mittelmeerküche »



RUCOLASALAT

mit Äpfeln, Orangen
und Walnüssen

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

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

Tipp: Anstelle von Rucola können Sie alle Blattsalate verwenden, zum Beispiel auch Feldsalat.

FISCHFILET

auf Lauch-Kartoffeln
mit Parmesan

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

Zubereitung: Den Lauch putzen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Lauch und Sauerrahm dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse in eine feuerfeste Form geben. Das Fischfilet würzen, in Mehl wenden und im restlichen Öl anbraten. Den Fisch auf das Gemüse betten, mit Tomatenscheiben belegen und mit Oregano und Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Min. backen.

KÜRBISUPPE

pikant

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

Zubereitung: Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in Stücke schneiden. Beide Gemüse in Olivenöl andünsten. Knoblauch, Kümmel und Ingwer zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 30 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Suppe in einen Teller geben und mit einem Löffel Naturjoghurt garnieren.

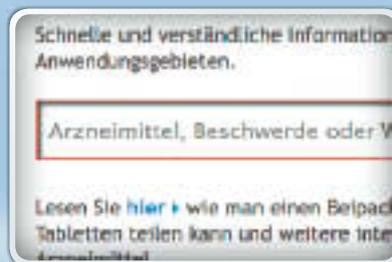
Alle Gerichte für 4 Personen

Die erste Hilfe im Netz **www.aponet.de**



Apotheken- und Apothekennotdienstfinder

Auf schnellstem Weg zur nächstgelegenen Apotheke.



Arzneimittelsuche

Informationen über in Deutschland zugelassene Medikamente und Wirkstoffe.



Heilpflanzenlexikon

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

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

www.aponet.de

aponet.de

Offizielles Gesundheitsportal der deutschen ApothekerInnen



GUT VERSORGT



Vor der Reise: An den richtigen Impfschutz gedacht?

BRUSTKREBS-VORSORGE

FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

55 100 Frauen erkranken jährlich in Deutschland an Brustkrebs, 37 300 werden geheilt. Je früher der Krebs erkannt wird, desto besser stehen die Chancen, ihn zu besiegen. Neben der Behandlung nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – garantiert durch das Gesundheitsprogramm Brustkrebs – legt Ihre DAK-Gesundheit darum großen Wert auf Früherkennung und Vorsorge. Für unsere Kundinnen übernehmen wir ab dem 30. Lebensjahr einmal jährlich die Kosten für eine Tastuntersuchung beim Gynäkologen. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren können außerdem alle zwei Jahre am Mammographie-Screening teilnehmen. Zudem gibt es in Deutschland spezialisierte Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs, die eine qualitativ hochwertige Versorgung anbieten. Sollte eine der unten stehenden Konstellationen in Ihrer Familie vorliegen, erhalten Sie weitere Informationen und genaue Angaben zu den Zentren bei Ihrer DAK-Gesundheit vor Ort.

VON FAMILIÄREM BRUST- UND EIERSTOCKKREBS SPRICHT MAN, WENN IN DER FAMILIE

- drei Frauen an Brustkrebs, unabhängig vom Alter,
- zwei Frauen an Brustkrebs, davon eine Erkrankung vor dem 51. Lebensjahr,
- eine Frau an Brustkrebs und eine Frau an Eierstockkrebs,
- zwei Frauen an Eierstockkrebs,
- ein Mann und eine Frau an Brustkrebs,
- eine Frau an Eierstockkrebs und ein Mann an Brustkrebs,
- eine Frau an Brustkrebs vor dem 36. Geburtstag,
- eine Frau an beidseitigem Brustkrebs, wobei die Ersterkrankung vor dem 51. Geburtstag war oder
- eine Frau an Brust- und Eierstockkrebs

ERKRANKT SIND ODER WAREN.

EXKLUSIVER VERTRAG

IMPFSCHUTZ IM AUSLAND

Gelbfieber, Typhus, Hepatitis A und Cholera sind Krankheiten mit zum Teil schweren Krankheitsverläufen. Die DAK-Gesundheit möchte ihre Kunden optimal schützen und erstattet daher für Impfungen gegen die genannten Erkrankungen vor privaten Auslandsreisen bis zu 50 % der Kosten. Exklusive Rabattverträge wie mit den Impfbüros in Hamburg und Lüneburg – hier sparen unsere Kunden 20 Prozent – runden das Angebot ab. TIPP: Wer einen entsprechenden **DAKZusatzSchutz**-Tarif abgeschlossen hat, kann für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen unter Umständen bis zu 100 Euro pro Versicherungsjahr zurückbekommen! Mehr Infos dazu unter www.dak.de/daktarife

FÜR IHRE UNTERLAGEN

EINE ANSCHRIFT FÜR ALLE FÄLLE!

Der Kontakt zu Ihrer DAK-Gesundheit ist einfacher geworden: Für Ihre Post an uns gibt es nur noch eine Anschrift, die sich nach dem Bundesland richtet, in dem Sie wohnen. Unsere Bitte: Nutzen Sie für Ihre gesamte Korrespondenz mit der DAK-Gesundheit die zentrale Postanschrift aus der unten stehenden Tabelle. Danke für Ihre Mithilfe!

IHRE VORTEILE:

- Die zentrale Postanschrift ist kurz und einprägsam.
- Ihnen entstehen keine zusätzlichen Kosten, aber wir können noch wirtschaftlicher arbeiten und haben in den Servicezentren vor Ort mehr Zeit für Sie für die persönliche Beratung.
- Ihre Briefe werden elektronisch sofort an den richtigen Ansprechpartner weitergeleitet und können umgehend bearbeitet werden.

BUNDESLAND	ZENTRALE POSTANSCHRIFT
Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein	DAK-Gesundheit Postzentrum 22788 Hamburg
Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen	DAK-Gesundheit Postzentrum 22778 Hamburg
Bayern	DAK-Gesundheit Postzentrum 22776 Hamburg
Baden-Württemberg	DAK-Gesundheit Postzentrum 22789 Hamburg
Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland	DAK-Gesundheit Postzentrum 22779 Hamburg
Nordrhein-Westfalen	DAK-Gesundheit Postzentrum 22777 Hamburg

A photograph of a family. In the foreground, a young boy with light brown hair and a striped t-shirt is smiling and winking. Behind him, a woman and a man are smiling, and a young girl in a pink sweater is holding a red object. The background is bright and slightly blurred.

SPECIAL UNSER TOP-SERVICE FÜR SIE

Sie haben Fragen – wir die Antworten!

In diesem Special erfahren Sie alles
über Service und besondere Angebote

Ihrer neuen DAK-Gesundheit. Lesen
Sie, wie Sie auch 2012 gesund bleiben

28 DAK-BERATER
Wir sind für Sie da

32 KUNDENSTIMMEN
Das sagen unsere Kunden

33 E-GESUNDHEITSKARTE
Neuer Versicherungsnachweis

34 VERWALTUNGSRAT
Wir sichern die Standards

38 DAK-GESUNDHEITSKOMPASS
Service im Internet

42 ANGEBOTE
Das Beste für die Familie

46 BEITRÄGE 2012
FINANZMELDUNGEN

FOTOS: SUSE WALCZAK

WIR SIND FÜR SIE DA

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

Gesundheitsberater
Gerhard Peters, 52

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

Mütterberaterin
Tatjana Zerr, 27



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





Pflegeberaterin
Daniela Wenkel, 35

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





Kundenberater
Tobias Spilker, 24

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

Die Spezialisten der DAK-Gesundheit beraten und helfen in jeder Lebensphase:
Lesen Sie, was zufriedene Kunden mit unseren Experten erlebt haben



Gerhard Peters

„Ich hatte 160 Kilo auf den Rippen – und Probleme mit der Bandscheibe. Herr Peters hat mir klar gemacht, dass eine Operation nur dauerhaft Erfolg bringt, wenn ich abnehme. Er hat mir einen Ernährungsberater vermittelt und nachgehakt, ob ich auch wirklich dranbleibe. Und es hat geklappt! Heute bin ich wieder arbeitsfähig.“ Dirk S., 58

„Meinem Rücken geht es wieder blendend!“ Judith B., 46



Tatjana Zerr

„Mein erstes Kind – und das Leben steht Kopf. Frau Zerr war in dieser aufregenden Phase ein Anker für mich. Sie war immer für mich da. Bei medizinischen Fragen hat sie mich gleich weitervermittelt, etwa an Ärzte der DAK-Kindermedizin-Hotline.“ Wiebke G., 32

„Ich war für sie nicht einfach eine von vielen.“ Nadine R., 29



Daniela Wenkel

„Ich hatte große Schwierigkeiten, mich zu bücken. Wenn mir etwas herunterfiel, konnte ich es oft erst einmal nicht aufheben. Frau Wenkel wies mich darauf hin, dass der Arzt mir ein Rezept für eine Greifzange ausstellen könnte. Darauf wäre ich von alleine gar nicht gekommen!“ Martha E., 75

„Als Frau Wenkel anrief, dachte ich, mir wird die Pflege gekürzt. Doch das Gegenteil trat ein.“

Gertraud B., 78



Tobias Spilker

„Viele Dinge im Gesundheitswesen sind schwer verständlich. Das verunsichert. Herr Spilker nimmt sich Zeit. Er erklärt mir komplizierte Sachen so lange, bis ich weiß, was gemeint ist. Besser geht es nicht!“ Michael R., 62

„Ich komme in mein Servicezentrum und weiß, Herr Spilker kümmert sich.“

Kordula B., 54

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



DIE NEUE KOMMT

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

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

WIR KOMMEN AUF SIE ZU

SCHRITT 1: BRIEF KOMMT INS HAUS

 Sobald die elektronische Gesundheitskarte in Ihrer Region eingeführt wird, schreiben wir alle Kunden ab 15 Jahren direkt an. Dann erhalten Sie auch einen Passbildbogen.

SCHRITT 2: FOTO AUFKLEBEN

 Kleben Sie einfach Ihr aktuelles Passbild auf, und nutzen Sie dazu bitte nur den zugesandten Bogen – damit können die Bilder eindeutig und sicher zugeordnet werden.

SCHRITT 3: BRIEF EINWERFEN

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

ALTERNATIVEN

UPLOAD AM PC

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

WIR ERSTELLEN IHR BILD FÜR SIE!

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

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

FRAGEN & ANTWORTEN

WESHALB BRAUCHT DIE DAK-GESUNDHEIT EIN FOTO?

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

WELCHE GRÖSSE UND QUALITÄT MUSS DAS BILD HABEN?

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

WIE ERFOLGT DIE EINFÜHRUNG?

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

WAS PASSIERT, WENN MEIN ARZT KEIN LESEGERÄT HAT?

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

WO KANN ICH MEHR INFORMATIONEN NACHLESEN?

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

FOTOS: MARC DIETRICH/BILDWASCHINE; FOTOLIA.COM; DAK

Ihre **DAK-Gesundheit** informiert Sie gern zu Fragen rund um die eGK. **DAKdirekt**
0180 1 325345*



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

WIR HÖREN GUT ZU

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

Einmal im Jahr gibt es für alle Servicestellen Noten

Kunden der DAK-Gesundheit sollen sich immer auf sechs Service-Standards verlassen können: gute Erreichbarkeit, schnelle Bearbeitungszeiten, kompetente Beratung, zuverlässige Information, freundliches Engagement und partnerschaftlichen Umgang. Regelmäßige Kundenbefragungen zeigen, wie gut die Krankenkasse

Unsere Mitarbeiterinnen
haben ein offenes Ohr für
Kundenwünsche

FOTOS: AGE/MAURITIUS IMAGES; DAK

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

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

Für Freundlichkeit bekommt der Kundenservice eine 1,9

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

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

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



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

Für Sie im Verwaltungsrat

Von der bisherigen DAK sind für Sie aktiv:

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

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

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

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

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

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

Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:
**c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,
Postfach 10 144, 20009 Hamburg,
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996**

DAK Gesundheit

Unternehmen Leben



Jack Wolfskin Jacke

Wander-Winterjacke aus leichtem, wasserdichten und atmungsaktiven Material.



Meindl Trekkingschuh

Das perfekte Einsteigermodell für Wander- und Trekkingtouren.



Uvex Skibrille

Style und Technik: Verzerrungsfreie Sicht und Scheibentönung, die sich automatisch an die jeweiligen Lichtverhältnisse anpasst.



Uvex Skihelm

Schutz in seiner reinsten einfachsten Form. Protection, Style and Fun.

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

Unsere Winter-Aktivprämie für die ganze Familie

Empfehlen Sie Ihren Freunden einfach die Top-Leistungen der DAK-Gesundheit. Wir bedanken uns bei Ihnen für jeden Neukunden mit einem Gutschein von mysportworld im Wert von 20,- Euro. mysportworld ist der Spezialist für Sport und Outdoor und liefert einen echt sportlichen 24-Stunden-Service mit kostenlosem Versand und 111 Tagen Rückgabegarantie. Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Freude auf Ihrer Online-Shopping-Tour auf www.mysportworld.de/dak! Ende des Aktionszeitraums: 31.03.2012.

mysportworld
Wir bewegen Dich

Ihre Prämie für eine Empfehlung!

**20 Euro
Gutschein**



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

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

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

VORNAME/NAME

KRANKENVERS. -NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

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

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

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

WIR ZEIGEN IHNEN DEN WEG

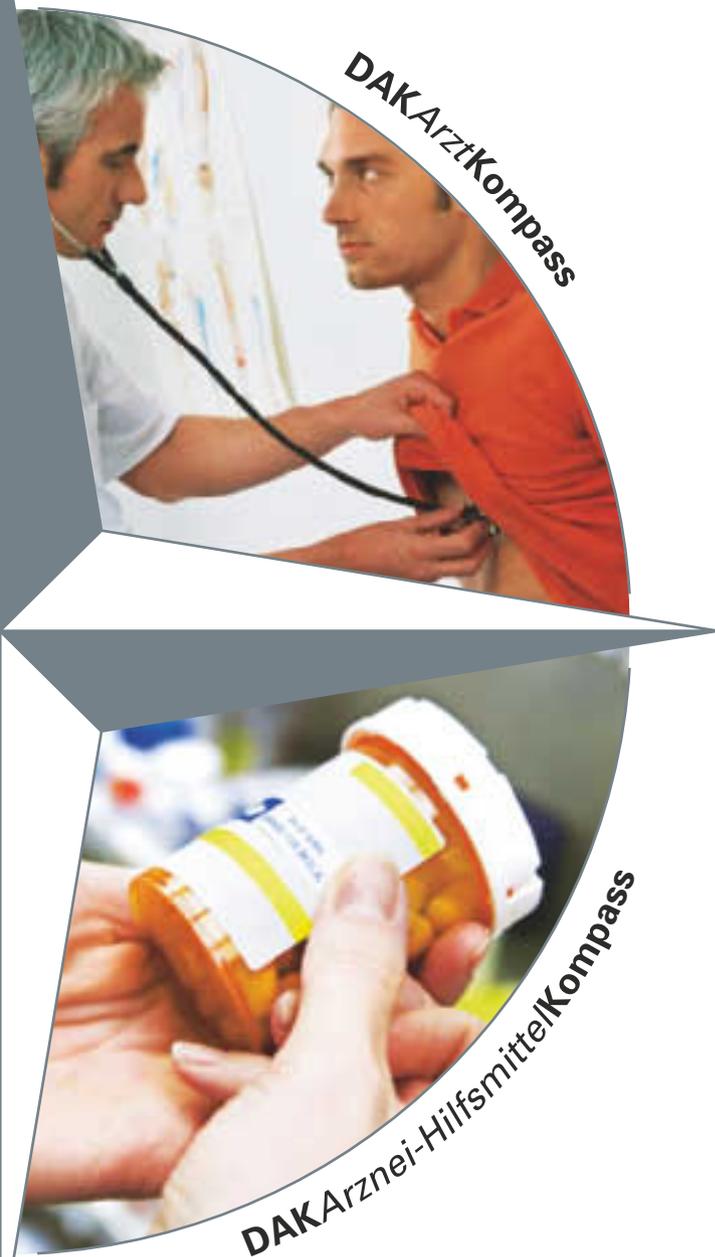
Mit dem **DAKGesundheitskompass** wird die Internetsuche nach medizinischen Themen zum Kinderspiel: Arzt, Klinik, Arznei, Pflege – alles bequem und zuverlässig auf einen Klick

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

DAKKrankenhausKompass: Für die passende Klinik in Ihrer Umgebung

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





DAKArztKompass:

Für Ärzte und Zahnärzte in Ihrer Nähe

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

DAKArznei-HilfsmittelKompass:

Für den schnellsten Weg zu Ihrer Arznei

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

Informationen – auch am Telefon

DAKGesundheitsdirekt 0180 1 325326*

Für Fragen zu medizinischen Themen – mit Sportmedizin- und Impfhotline sowie Arzt-Termin-Service.

DAKAuslanddirekt +49 621 5490022

Für Fragen aus dem Ausland zu allen reisemedizinischen Themen.

DAKZusatzSchutz 0180 1 121316*

Für Fragen rund um einen günstigen Zusatzschutz mit ausgezeichneten Leistungen.

DAKWohlfühlProgramm 0941 6464470**

Für ausgewählte Angebote von Gesundheitsreisen.

DAKdentNet 0800 4639336 (gebührenfrei)

Für günstige Konditionen bei Zahnbehandlungen.

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

**Ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig



DAKArztKompass

Praxis des Allgemeinmediziners
Dr. Ferdinand Mustermann

Teilgebiets-/Zusatzbezeichnungen:
Naturheilverfahren Patienten-
zufriedenheit: hoch

1. Empfehlung

Datum: 05. 11. 2011

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

Warum würden Sie die Praxis empfehlen/nicht empfehlen?

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



DAKArznei-HilfsmittelKompass

Ihre Notdienstsuche

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

Victoria-Apotheke

Entfernung: 1,49 km

Vom 03.01.2012 um 8:30 Uhr bis zum 04.01.2012 um 8:30 Uhr

barrierefrei: ja

Kontakt

Musterstraße 6
344333 Beispielhausen

Bitte beachten Sie: Notdienste können sich kurzfristig ändern.

Suche verfeinern: _____



DAKKrankenhausKompass

Ihre Krankenhaussuche

5 Kliniken mit Handchirurgie haben wir im Umkreis von 25 km für Sie gefunden:

Beispielklinik Lindenhof

Lindenstraße 15
74631 Musterstadt

Vollstationäre Fallzahl	17 732
Teilstationäre Fallzahl	288

Anzahl der Operationen an den Sehnen der Hände	491
--	-----

Anzahl der Operationen an den Bändern der Hände	319
---	-----

PDF ausdrucken

eingeben, und Sie haben Anfahrtsweg, Öffnungszeiten und Hinweise zur Barrierefreiheit auf einen Blick. Dieser Suchdienst zeigt Ihnen auch, wo Sie Ihr Hilfsmittel-Rezept einlösen können. Ob Rollstuhl oder Insulinpumpe: Über unsere Vertragspartnersuche finden Sie den passenden Lieferanten.

DAKPflegeKompass: Für eine gute Pflege in Ihrer Nähe

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

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

DAKapps: Für iPhones und Android-Smartphones

Die DAK-Gesundheit hat drei interessante Apps für Sie im Angebot (App: englische Kurzform von Application = Anwendung). **DAKregional**, der Finder für das nächste DAK-Servicezentrum in Ihrer Nähe. Die **DAK-Suche nach Diagnosen**, für alle, die wissen wollen, was sich hinter der



DAK PflegeKompass

Ihre Online-Suche nach einer stationären Pflegeeinrichtung

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

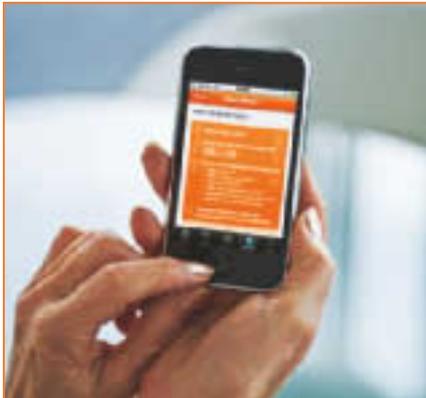
Stiftung Beispielhaft

Friedensstraße 103
66749 Musterland

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

Gesamtnote 2,4

PDF vom Transparenzbericht



DAKapp

Ihr **MedMerker**
Was tun im Notfall?

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

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

verschlüsselten Angabe auf ihrer Krankschreibung verbirgt. Und der **MedMerker**: Er ist Vorsorgekalender, virtuelle Gesundheitsakte und Notfallhandbuch in einem. Mit ihm behalten Sie das Gesundheitsmanagement Ihrer ganzen Familie im Blick. Alle Apps sind kostenlos sowohl für das iPhone als auch für Smartphones mit Android-Betriebssystem: Über www.dak.de/apps können Sie sich zu den App-Stores durchklicken. Sie werden sehen: Wir machen es Ihnen so einfach wie möglich. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Und zwar in allen Bereichen.



Von Arzt bis Pflege: alle Suchportale bei uns auf einen Klick unter

www.dak.de/dakgesundheitskompass

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

fit! IM ABO

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



GRATIS

Ihre Vorteile als Abonnent:

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

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

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



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



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



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

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

ALLES GUTE FÜR IHRE FAMILIE!

Gesundheit ist das Wichtigste im Leben – besonders, wenn es um die Familie geht. Bei der DAK-Gesundheit können Sie sich in jedem Fall geborgen fühlen. Unsere Angebote auf einen Blick



Wie halte ich meine Familie fit?
Mit der DAK-Gesundheit gelingt's!

Wir möchten, dass unsere Liebsten bestens versorgt sind. Doch im Alltag geht es häufig hoch her. So vieles, was man unter einen Hut bekommen muss. Gut, dass Sie sich auf die DAK-Gesundheit verlassen können. Wir stehen Ihnen zur Seite – und nicht erst dann, wenn jemand krank ist. Lesen Sie, wie Ihre ganze Familie fit für den Alltag bleibt, wie Ihre Kinder gesund aufwachsen – und im Fall der Fälle schnell wieder gesund werden.

Köstlich und gesund

Ganz klar: Eine ausgewogene Ernährung hilft, gesund und fit zu sein. Nun gibt es wohl in jeder Familie Lieblingsgerichte – aber Sie haben Lust auf Abwechslung? Dann klicken Sie sich durch unsere Rezepte der Saison. Wir bieten Ihnen leckere, familientaugliche und vor allem gesunde Gerichte, der Jahreszeit angepasst und für jeden Geschmack. Wöchentlich neu auf

www.dak.de/ernaehrung

Fitness tanken

So reisen Sie gesund: Mit unserem Wohlfühlprogramm können Sie auch

fernab vom Alltag ganz leicht und mit viel Spaß etwas für die Gesundheit tun. Wir haben Ziele zum familien-günstigen Preis für Sie ausgewählt, an denen Sie Fitness und Wohlbefinden stärken können. Freuen Sie sich auf tolle Inklusiv-Angebote wie Massagen oder Nordic-Walking-Kurse. Mehr Infos dazu und alle Termine gibt es bei unserem Kooperationspartner **GesundAktiv Reisen** auf

www.gesundheitsplusreisen.de

Kampf dem Schweinehund

Sie möchten sich mehr bewegen, gelassener durch den Alltag kommen oder gesünder essen – und sind schon oft an Ihren Vorsätzen gescheitert? Probieren Sie es doch ganz einfach mit unseren Online-Coachings vom heimischen Bildschirm aus. Ohne große Anfahrtswege oder feste Kurszeiten lässt sich der innere Schweinehund leichter zähmen. Unsere Angebote im Überblick:

- move on! – das Fitnessprogramm, das sich Ihrem Alltag anpasst,
- smarter leben – wie Sie gelassener durch den Alltag kommen,
- EAT-Mail – der entspannte Weg zum besseren Essen.

Nähere Infos auf www.dakfamily.de

Schluss mit Zettelwirtschaft

Wie hieß noch das Medikament, das Sie nicht vertragen haben? Wie war der neue Kinderarzt zu erreichen? Nicht leicht, alle Daten und Termine im Blick zu behalten – vor allem, wenn Sie diese für die ganze Familie organisieren. Darum haben wir eine App entwickelt: den „MedMerker“. Er ist Vorsorgekalender, Gesundheitsmanager und Notfallhandbuch in einem, stellt rund um die Uhr Kontakt zu unseren Medizin-Hotlines her. Machen Sie Schluss mit der Zettelwirtschaft! Sie brauchen nur für sich selbst und jedes Familienmitglied ein Profil anzulegen. Die Daten werden auf Ihrem Smartphone gespeichert. Mehr unter www.dak.de/apps

Punkten Sie mit Ihrer Gesundheit

Sie suchen den Weg zu einem rundum gesunden Lebensstil? Er führt über unseren Tarif **DAKgesundAktivBonus**. So funktioniert's: Sie oder Ihre Lieben tun selbst viel für Ihre Gesundheit, zum Beispiel mit regelmäßigen Zahnarztbesuchen, mit Vorsorgeuntersuchungen oder Training im Sportverein. Im Gegenzug bekommen Sie von uns Punkte gut geschrieben. Die können Sie dann gegen tolle Sach- und Barprämien für Fitness und Freizeit eintauschen, wie etwa ein Paar neue Sportschuhe. Alle Infos dazu erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum vor Ort oder auf

www.dak.de/daktarife

Vorsorge und Rehabilitation

Sie sind dauernd erkältet, im Rücken zwackt es und Ihr Fußballer-Mann muss demnächst am Knie operiert werden? Wenden Sie sich an einen unserer Gesundheitsberater! Er wird Ihnen alle Möglichkeiten aufzeigen, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Wer Stoffwechsel- oder Herzkreislauf-Probleme hat, ist in unseren Fachkliniken in Bad Mergentheim und Bad Pyrmont ebenso gut aufgehoben wie Kinder und Jugendliche mit Adipositas oder Übergewicht im Haus Quickborn auf Sylt. Mehr Infos auf

www.dak.de/dakfachkliniken

Morgens operiert, abends zu Hause

Kinder empfinden Krankenhäuser oft als bedrohlich. Die Alternative des DAK-Spezialisten-Netzwerks: Kinderchirurgische Praxen. Speziell geschultes Personal, weniger „Weißkitel“ und eine entspannte Atmosphäre sorgen dafür, dass sich Kinder und Eltern wohlfühlen. Erfahrene Kinderchirurgen operieren nach modernsten Methoden schnell und schonend. Ein langer Krankenhausaufenthalt ist nicht nötig – und Ihr Kind ist schneller wieder gesund. Alle Infos auf

www.dak.de/dakspezialistennetzwerk »





Gesunde Zähne für Sparfüchse

Sie wählen aus unserem Netzwerk **dent.net** den Zahnarzt Ihres Vertrauens und sparen bei der professionellen Zahnreinigung, bei Implantaten und beim Zahnersatz. Wie das geht, wo der nächstgelegene **dent.net**-Zahnarzt zu finden ist und alles Wissenswerte und Wichtige rund um Zahnpflege und die Zähne der ganzen Familie erfahren Sie auf www.dak.de/dakzaehne

Sicher unterwegs

Optimieren Sie den Schutz für Ihre Familie, wenn Sie in die Ferne reisen. Mit der privaten Auslandsreisekrankenversicherung **DAKplus Reise** sind Sie und Ihre Familie bestens abgesichert, zum Beispiel mit dem weltweiten Rücktransport nach Deutschland oder dem 24-Stunden-Notruf-Service. Die DAK-Gesundheit beteiligt sich auch an den Kosten für bestimmte Schutzimpfungen, die für Auslandsreisen benötigt werden. Alles rund ums Thema Reisen und Gesundheit finden Sie auf www.dak.de/reisen

Hilfe für Chroniker

Jedes zehnte Kind in Europa leidet unter Asthma bronchiale. Die DAK-Gesundheit hat ein spezielles Programm aufgelegt, damit Jungen und Mädchen besser damit umzugehen

Angst vorm Krankenhaus? Beim DAK-Spezialisten-Netzwerk werden Kinder ambulant behandelt

lernen. Auch für Kinder mit Diabetes Typ1 bieten wir ein solches Gesundheitsprogramm an. Dabei wird die medizinische Behandlung zwischen allen Beteiligten exakt aufeinander abgestimmt – nach dem aktuellsten Stand des Wissens. Kinder werden zu Experten ihrer Krankheit: Denn Schulungen und Infomaterial sind so aufbereitet, dass Kinder und Jugendliche sie ganz leicht verstehen. Genaue Infos gibt es bei Ihrer DAK-Gesundheit vor Ort oder auf www.dak.de/dmp

Gesund leben, doppelt profitieren

Wer gesund lebt, tut nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Konto etwas Gutes. Entscheiden Sie sich für den Prämientarif **DAKpro Balance** – und Sie sparen als Familie bis zu 600 Euro im Jahr. Ganz einfach dadurch, dass Sie und Ihre Lieben gesund leben und regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsprogrammen teilnehmen. Mehr dazu auf www.dak.de/daktarife

Keine Chance für Zecken

Zecken können durch ihren Biss Viren übertragen, die gefährliche Krankheiten auslösen. Schützen Sie sich und Ihre Kinder rechtzeitig. Planen Sie Reisen in gefährdete Gebiete, sprechen Sie am besten mit Ihrem Kundenberater vor Ort oder informieren sich auf www.dak.de/zecken

Wir unterstützen Ihre Familie

Finden Sie alle unsere Leistungen und Services für Familien mit kleinen und großen Kindern ganz einfach auf www.dakfamily.de
Auch Broschüren und Videos zur gesunden Ernährung und zum Fitness-training können Sie sich hier herunterladen.

Die Ärzte der **DAK-Kindermedizin-Hotline** erreichen Sie rund um die Uhr unter der Nummer **0180 1 325326***

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



SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Ein Baby wirbelt das Leben durcheinander. Und bereits in der Schwangerschaft tauchen viele Fragen auf. Ihre DAK-Gesundheit begleitet Sie von Anfang an

Mit einem Säugling beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Besonders Paare, die zum ersten Mal Eltern werden, sind in der Schwangerschaft oft unsicher. Die DAK-Gesundheit begleitet werdende Mütter und Familien durch die Schwangerschaft, Geburt und die Jahre der Elternzeit. Wir unterstützen Sie umfassend: Sie können sich an unsere Mütterberaterinnen vor Ort wenden oder zum Beispiel unser Online-Coaching nutzen.

Der beste Start ins Leben

Werdende Eltern wollen sich bei der Geburt in den besten Händen wissen. Unser Behandlungsprogramm „Willkommen Baby!“ garantiert, dass ein eingespieltes Team Sie und Ihr Baby vor, während und nach der Geburt betreut. Ihr Vorteil: weder lange Wartezeiten noch Doppeluntersuchungen. Stattdessen ausführliche Beratung und exklusive Zusatzleistungen, zum Beispiel Testhandschuhe zur pH-Wert-Selbstmessung oder ein Glukosetoleranztest. Frauen mit einem erhöhten Frühgeburtsrisiko – etwa bei Zwillingen, Schwangerschaftsdiabetes oder Bluthochdruck – werden in unserem Netzwerk besonders intensiv betreut. So können Sie sich ungegrübt auf Ihr Baby freuen.

Ihr Internet-Begleiter

Holen Sie sich von zu Hause aus unkompliziert Rat und Unterstützung. „Willkommen Baby!“ ist auch ein Online-Coaching, mit dem wir Sie während der Schwangerschaft begleiten. Schreiben Sie sich in das kosten-

lose Programm ein und Sie erhalten:

- Alle wichtigen Termine und Informationen für Schwangerschaft und Geburt im Überblick,
- einen auf Sie zugeschnittenen Ernährungsplan für jeden Tag und die Möglichkeit, Ihren Gewichtsverlauf grafisch nachzuvollziehen,
- Workouts und Tipps für Bewegung, Entspannung und zur Geburtsvorbereitung,
- ein Magazin mit Wissenswertem rund um Schwangerschaft und Geburt,
- ein Forum, in dem sie sich mit anderen schwangeren Frauen austauschen können.

Der Baby-TÜV

Eltern sind stolz auf das, was Ihr Kind kann. Umso besser, wenn der Kinderarzt ihnen bestätigt, dass alles in Ordnung ist. Dafür sind die so genannten



„Willkommen Baby!“:
Das Wohlfühlangebot
für werdende Mütter

U-Untersuchungen da. Sie sollten diese Vorsorge nicht versäumen! Bei jedem Check prüft der Kinderarzt, wie viel das Baby wiegt, misst seine Körpergröße und seinen Kopfumfang. Er erkennt dabei auch, ob Ihr Kind krank ist oder sich seine Entwicklung verzögert. So kann er gegebenenfalls so früh wie möglich handeln.

Alle Termine im Blick

Doch – wann war nochmal die nächste Untersuchung? Und welche Impfungen sind wann fällig? Unsere Mütterberaterin ist bei allen Fragen für Sie da und begleitet junge Familien auf Wunsch bis zum dritten Lebensjahr des Kindes. Und damit Sie garantiert keinen Termin vergessen, erinnern wir Sie mit unserem Kinder Vorsorge-Service daran. Hier können Sie sich anmelden:

www.dakexklusiv.de



Tut auch gar nicht weh:
Der regelmäßige Check
beim Kinderarzt

DIE NEUEN BEITRÄGE FÜR 2012

BEITRAGSSÄTZE			
KRANKENVERSICHERUNG			
– allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	Pflegeversicherung	
		– allgemeiner Beitragssatz	1,95 v. H.
– ermäßigter Beitragssatz	14,9 v. H.	– mit Zuschlag für Kinderlose	2,20 v. H.
		Rentenversicherung	19,60 v. H.
		Arbeitslosenversicherung	3,00 v. H.
Krankenversicherungspflichtgrenze/ Jahresarbeitsentgeltgrenze		Monat	Jahr
		4237,50 Euro	50 850,00 Euro
Beitragsbemessungsgrenzen		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		3825,00 Euro	45 900,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	5600,00 Euro	67 200,00 Euro
	Ost	4800,00 Euro	57 600,00 Euro
Geringfügigkeitsgrenze (unverändert)	400,00 Euro		
Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.		
Rentenversicherung	15,0 v. H.		
Bezugsgröße		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		2625,00 Euro	31 500,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	2625,00 Euro	31 500,00 Euro
	Ost	2240,00 Euro	26 880,00 Euro

Zum 1. April 2012 will die DAK-Gesundheit den Zusatzbeitrag in Höhe von acht Euro abschaffen. Der neue Verwaltungsrat wird darüber aller Voraussicht nach am 26. Januar entscheiden. Hier unser Überblick zu den Beiträgen 2012 mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss. Ergeben sich auf Grund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen, informieren wir Sie aktuell im Internet auf www.dak.de/beitrag

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER				
Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ¹⁾	
	Beitragssatz	monatl. Beitrag ⁵⁾	allgemeiner monatl. Beitrag	monatl. Beitrag inkl. Zuschlag
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze				
ohne Krankengeldanspruch ³⁾	14,9 v. H.	577,93 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	600,88 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
Selbstständige²⁾				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	577,93 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	600,88 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
Selbstständige^{2) 4)}				
mit Einkommensnachweis mindestens 1968,75 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 301,34 Euro	mind. 38,39 Euro	mind. 43,31 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 313,16 Euro	höchstens 74,59 Euro	höchstens 84,15 Euro
Sonstige Mitglieder²⁾ (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige)				
mindestens 875,00 Euro	14,9 v. H.	138,38 Euro	17,06 Euro	19,25 Euro
höchstens 3825,00 Euro	14,9 v. H.	577,93 Euro	74,59 Euro	84,15 Euro
Berechnung der Beiträge				
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.				
Familienversicherung				
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder		375,00 Euro mtl.		
Einkommensgrenze bei geringfügiger Beschäftigung		400,00 Euro mtl.		

¹⁾ Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (0,975 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

²⁾ Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen beträgt der Beitragssatz 15,5 v. H. Für ausländische Renten findet ein Beitragssatz von 8,2 v. H. Anwendung.

³⁾ Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.

⁴⁾ Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ich-AG) oder Einstiegsgeld erhalten sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 1312,50 Euro monatlich), informiert Sie Ihre DAK-Gesundheit vor Ort jederzeit gern.

⁵⁾ Einschließlich 8 Euro Zusatzbeitrag bis 3/12.

GUT VERSORGT



BEITRAGSPFLICHT AUSLÄNDISCHE RENTEN

Alle gesetzlichen ausländischen Renten, die wegen Alters, verminderter Erwerbsfähigkeit oder an Hinterbliebene gezahlt werden, sind seit 1. Juli 2011 beitragspflichtig in der Kranken- und Pflegeversicherung. Aus welchem Staat die Rente bezogen wird, ist unerheblich. In der Krankenversicherung gilt ein besonderer Beitragssatz in Höhe von derzeit 8,2 %. Für freiwillig Versicherte, die schon immer Beiträge auf ausländische Renten zahlen mussten, wird der Beitragssatz ebenfalls auf 8,2 % abgesenkt.

Unsere Bitte: Wenn Sie eine Rente aus dem Ausland beziehen, reichen Sie uns aktuelle Unterlagen darüber ein, oder setzen Sie sich telefonisch mit uns in Verbindung. Das vermeidet unter Umständen größere Nachzahlungen.

BÜRGERENTLASTUNGSGESETZ STEUERN SPAREN

Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge, die Sie selbst zahlen, sind grundsätzlich steuerlich absetzbar. Die DAK-Gesundheit wird dafür alle Daten bis Ende Februar 2012 Ihrem Finanzamt melden. Das geht nur, wenn Sie keinen Widerspruch gegen die Datenübermittlung eingelegt oder sich damit einverstanden erklärt haben. Fehlt uns noch die Einverständniserklärung oder die Steuer-Identifikationsnummer, so werden wir Sie darauf hinweisen. Bei einigen Sachverhalten ist die DAK-Gesundheit in jedem Fall verpflichtet, alle Beitragszahlungen und -erstattungen bei der Finanzverwaltung anzugeben. Dazu zählen auch Geld- und Sachprämien aus Wahlтарifen und Bonusprogrammen, die wir mit ihrem finanziellen Wert melden müssen. Auf www.dak.de/steuern dazu mehr. Auskünfte zu steuerrechtlichen Fragen erteilen Ihr örtliches Finanzamt oder Ihr Steuerberater.

BEKANNTMACHUNG GRUNDPAUSCHALE 2012

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2012 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 209,4773 Euro je Versichertem. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die 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.

NEUE BEITRÄGE 2012 ...



... FÜR BESCHÄFTIGTE

Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge prozentual vom Bruttoarbeitsentgelt und führt diese ab. Grundsätzlich trägt er die Hälfte der SV-Beiträge – im Beitragssatz der Krankenversicherung ist aber ein gesetzlicher Anteil von 0,9 Prozent enthalten, den der Arbeitnehmer ebenso allein übernehmen muss wie einen eventuellen Zusatzbeitrag.



... FÜR AUSZUBILDENDE

Bei versicherungspflichtigen Azubis, die nicht mehr als 325 Euro brutto im Monat Ausbildungsvergütung erhalten, zahlt der Arbeitgeber die gesamten Sozialversicherungsbeiträge allein.



... FÜR STUDIERENDE

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten beträgt weiterhin 64,77 Euro monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet im Monat 11,64 Euro (13,13 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 62 Euro für die Kranken- und 11 Euro für die Pflegeversicherung. Anträge dafür und mehr Infos gibt es auf www.dak.de/beitrag



... FÜR RENTNER

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der allgemeine Beitragssatz von 15,5 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz bei diesen Einkommensgruppen nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht.

Alle neuen Beitragssätze finden Sie auf der linken Seite in den Beitragstabellen.

Das Beste für Fitness, Wellness und Gesundheit!

1 Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

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

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

Qualitätsmerkmale:

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



Belastbar bis ca. 150 kg



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

Best.-Nr. DV 10828 nur € 199,-

2 Laufband »Magnetic-Nordic«

Für ein effektives & wetterunabhängiges Training!

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

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

Mit Nordic Walking-Funktion!



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

Best.-Nr. DV 10396 nur € 199,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Mit viel Spaß Mobilität und Ausdauer verbessern!

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

mit praktischem Tragegriff



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

Best.-Nr. DV 10803 nur € 45,-

4 Schuhspikes

Mehr Sicherheit bei Eis und Schnee – kein Ausrutschen mehr!

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

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



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

5 Shiatsu- und Swing-Massagesitzauflage

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

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



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

6 NEU: Schurwoll-Sesselschoner

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

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

Made in Germany



Best.-Nr. DV 21485 nur € 29,95

7 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. DV 90508 nur € 19,95



Um 360° drehbar

8 Fußwärmer mit Massage

Warme und massierte Füße für mehr Wohlbefinden!

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

Maße: L 31 x B 31 x H 23 cm



Bestell-Nr. DV 920109

nur € 24,95

9 beurer Maniküre- & Pediküre-Set MP60

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

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



Sonderedition: Jetzt mit 9 statt 3 Profi-Aufsätzen!

Best.-Nr. DV 30384 nur € 59,95

10 Standleuchte

Sonnenlicht – 365 Tage im Jahr!

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

Verbessern Sie Ihre Augengesundheit!

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

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



Tageslicht – 365 Tage im Jahr!

nur € 49,95

Best.-Nr. DV 30674

11 Hörverstärker Ear Zoom

Besser hören – mit Ear Zoom!

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

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



Best.-Nr. DV 30983

nur € 29,95

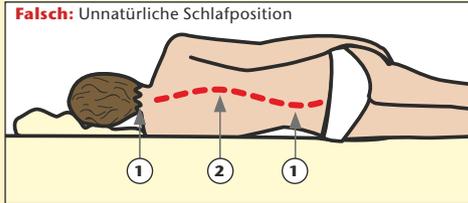
12 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

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

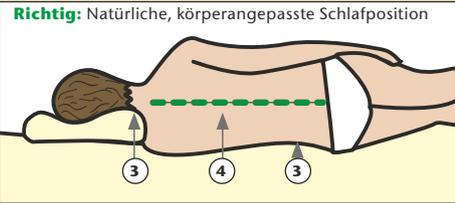
(siehe Kundenrezensionen unter www.aktivshop.de). Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker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

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



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 & an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage



Auflage 4 cm dick

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

13 NEU: Bewegungstrainer mit Motorunterstützung

Sanfte Mobilisation und Bewegungstherapie

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

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

Für wohltuende motorgestützte Bewegungstherapie der Arme und Beine!

Entspannt trainieren mit oder ohne Motorunterstützung!



Best.-Nr. DV 10852 nur € 399,-

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

Internetshop: www.aktivshop.de

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

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



Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

Hiermit bestelle ich ohne Risiko mit 14 Tagen Rückgaberecht¹⁾:

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

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

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

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

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

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

GUT ZU WISSEN



startklar! – unsere neue website für Berufseinsteiger

VON DER SCHULE ZUM ERSTEN JOB VORSPRUNG DURCH TRAINING

Sie suchen einen Ausbildungsplatz für Tochter, Sohn, Enkel, Freunde, Verwandte? Dann sind unsere Selbstvermarktungs-Tipps im Internet genau richtig für Sie. Denn: Bewerben ist ein Geschäft. Ein Job wird zwischen dem künftigen Azubi und den Personalern ausgehandelt. Ausbildungsplatz gegen Leistungsfähigkeit und Lernbereitschaft. Nicht die Standard-Bewerbung überzeugt, sondern ein klar gezeichnetes Bewerberprofil mit guten Argumenten. Wer mit diesem Bewusstsein und einer guten Portion Selbstvertrauen in die Vorbereitung startet, ist im Vorteil. Doch wichtig ist eine systematische Herangehensweise, sich auch mental auf die Situation vorzubereiten und sie immer wieder durchzuspielen. Das mindert nicht nur Aufregung und Stress, sondern stärkt das Selbstbewusstsein und macht fit für Bewerbungstest und Vorstellungsgespräch. Wie bei Spitzensportlern ist das Erfolgsrezept: trainieren, spielen, siegen. Zum Beispiel mit unserem Testknacker. Von Allgemeinwissen bis zu technischem Verständnis, von Rechnen und Rechtschreibung bis hin zu Konzentrationsübungen ist in unseren WebApps alles dabei. Mehr unter www.dak-startklar.de

BESTES ANGEBOT FÜR JOB-EINSTEIGER ERNEUTER TESTSIEG

Ihr bislang familienversicherter Nachwuchs wird demnächst eine Ausbildung beginnen und benötigt eine eigene Krankenversicherung? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie: Das Ratgeber-Magazin „Guter Rat“ hat die DAK aktuell zur besten Kasse für Berufseinsteiger gewählt. Dafür wurden die Leistungen von insgesamt 20 bundesweit agierenden Krankenkassen unter die Lupe genommen. Besonders unsere Angebote im Bereich Stressreduzierung, Bewegung, Ernährung und der integrierten Versorgung für ambulante Therapien haben die Tester überzeugt. Zusätzliche Punkte gab es für den DAK-Online-Service sowie für den Erinnerungsservice bei Vorsorgeuntersuchungen.



LEXIKON: AUT IDEM DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Der Begriff **aut idem** stammt aus dem Lateinischen und bedeutet wörtlich „oder ein Gleiches“. Ein Arzt erlaubt dem Apotheker damit, ein anderes als das namentlich verordnete, aber wirkstoffgleiches Arzneimittel abzugeben. Auf den Rezeptformularen sind bereits „aut-idem-Kästchen“ angebracht, die der Arzt durchkreuzen muss, wenn er aus medizinischen Gründen keinen Austausch erlaubt (das gedruckte Rezept sagt also automatisch „aut idem“). **Achtung:** Liegt der Verkaufspreis des Medikaments über dem Festbetrag, muss der Versicherte trotz „aut-idem-Kreuz“ die Mehrkosten alleine tragen – so will es der Gesetzgeber.

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 Jahre alt 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 für Zuzahlungen. Infos: www.dak.de/broschueren



WUSSTEN SIE SCHON ...?



..., DASS ES AUCH BEI DER DAK-GESUNDHEIT EIN EXPERTENTELEFON EXKLUSIV FÜR KUNDEN GIBT?

Ein Team von Fachärzten und Medizinexperten beantwortet schnell und qualifiziert Ihre Fragen zu den unterschiedlichsten Gesundheitsproblemen von A bis Z – und das rund um die Uhr. Wenn Sie Fragen haben zur Gesundheit, zu Therapien oder auch zu Medikamenten, rufen Sie an:

DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326*

..., DASS SIE VON DER DAK-GESUNDHEIT IHREN PERSÖNLICHEN NEWSLETTER ERHALTEN KÖNNEN?

Speziell für chronisch Kranke, die an unseren Gesundheitsprogrammen (DMP) teilnehmen, gibt es auf ihre Erkrankung zugeschnittene Tipps und Infos. Abonnieren Sie gleich Ihr persönliches Online-Exemplar auf: www.dak.de/dmp-newsletter

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

INDIVIDUELLES BESCHÄFTIGUNGSVERBOT SCHWANGERER IM JOB

Eine schwangere Frau darf nicht mehr arbeiten, wenn dadurch ihre oder die Gesundheit des Kindes gefährdet ist. Das Mutterschutzgesetz benennt generelle Beschäftigungsverbote genau. Diese bestehen unabhängig vom Gesundheitszustand der Mutter. Für den Einzelfall gilt jedoch auch ein individuelles Beschäftigungsverbot als zusätzlicher Schutz für werdende Mütter.

Wann kommt ein individuelles Beschäftigungsverbot für werdende Mütter in Frage?

Gründe können sein: eine Risikoschwangerschaft, die Gefahr einer Frühgeburt, eine Mehrlingsgeburt, eine Muttermundschwäche, besondere Rückenschmerzen. Bildschirmarbeit ist in der Schwangerschaft nicht generell verboten. Der Arzt kann ein zeitweiliges Verbot aussprechen.

Wer bescheinigt ein Beschäftigungsverbot?

Jeder niedergelassene Arzt darf ein Attest schreiben. In diesem muss er mit eigenen Worten festhalten, ob die Schwangere aufhören sollte zu arbeiten oder etwa ihre Stunden reduzieren sollte. Der Arbeitgeber muss sich an das Attest halten. Er darf die werdende Mutter selbst mit deren Zustimmung nicht weiterbeschäftigen.

Woher bekommt die Schwangere ihr Geld?

Sie erhält von ihrem Arbeitgeber den bisherigen Lohn. Auch wenn er ihr bei teilweisem Beschäftigungsverbot einen leichteren Arbeitsplatz zuweist, darf er ihr Gehalt nicht kürzen. Weitere Informationen gibt es unter www.bmfsfj.de, Stichwort „Gesetze/Mutterschutzgesetz“.

HINTERGRUND: KRÄUTERKUNDE MIT EFEU DEN HUSTEN BEKÄMPFEN

Schon Hippokrates, dem „Vater der Medizin“, war die heilende Wirkung von Efeu bekannt. In der griechischen Antike galt Efeu als Symbol der Fruchtbarkeit. Der griechische Gott des Weines, des Rausches und der Fruchtbarkeit wurde bei seiner Geburt von einem Efeutrieb gerettet und trägt deshalb den Beinamen Kissos – Efeu. Im 16. Jahrhundert fand Efeu zunehmend Beachtung als Arznei gegen Entzündungen der Atemwege. Aber erst im 19. Jahrhundert erfolgte der Durchbruch vom einfachen Mittel der Volksheilkunde zur ernst zu nehmenden Naturarznei gegen Husten – und das passierte durch einen Zufall: Einem Arzt war aufgefallen, dass die Kinder in einer bestimmten südfranzösischen Region seltener an Husten litten als anderswo. Er entdeckte, dass sie ihre Milch aus Efeuholzschüsseln tranken. Daraus schloss er, es müsse in dem Holz Stoffe geben, die in die Milch übergehen und für den Schutz gegen Husten sorgen. Heute wissen wir, dass die Wirkstoffe des Efeus vor allem in den Blättern enthalten sind und Saponine heißen. Zu Arznei verarbeitet, befreien sie die Atemwege, indem sie:

- die Bronchien erweitern und somit das Atmen erleichtern,
- den auf den Bronchien festsitzenden zähen Schleim verflüssigen, und lösen,
- bewirken, dass sich die Muskulatur der Bronchien entspannt und der lästige Hustenreiz dadurch verringert wird.

KRÄUTERQUIZ

Kennen Sie den Namen des griechischen Gottes, von dem im Text die Rede ist? Schicken Sie eine Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: Efeu, und gewinnen Sie unsere praktischen Kochkarten mit vielen leckeren und gesunden Rezepten! Einsendeschluss ist der 29. Februar. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Quelle: www.prospan.de

Bildschirmarbeit ist für Schwangere nicht generell verboten





Den Schmetterling beherrschen eher die Fortgeschrittenen. Doch jede Schwimmart macht fit

FOTO: FOTEX/WESTENDB1; ILLUSTRATIONEN: JAN RIECKHOFF

SCHWIMM DICH FREI!

Für jedes Alter geeignet und eine der gesündesten Sportarten ist Schwimmen. Doch oft ziehen wir unsere Bahnen, ohne auf die richtige Technik zu achten. **fit!** zeigt Ihnen, wie Sie leichter durchs Wasser gleiten

Wie leicht fühlt sich unser Körper im Wasser an! Nur etwa ein Zehntel dessen, was wir an Land auf die Waage bringen, tragen wir im Schwimmbad mit uns herum. Dafür sorgt der Auftrieb. Knapp unter der Wasseroberfläche ist der Körper sogar fast schwerelos.

Schwimmen und Wassergymnastik schonen daher Gelenke, Sehnen und Knochen. Aber auch fast alle Muskeln werden gefordert, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, zusätzlich wird die Ausdauer trainiert. Der natürliche Wasserdruck entlastet unsere Venen bei ihrer Arbeit – das allerdings nur im Wasser mit einer Temperatur von weniger als 30 Grad. Außerdem sorgt der Druck dafür, dass wir beim Schwimmen tiefer ein- und ausatmen – das ist gut für die Lunge! Um die richtige Schwimmtechnik zu erlernen, bieten Schwimmbäder und Volkshochschulen Kurse an. Denn falscher Schwimmstil kann zu Schmerzen in Schulter, Nacken oder Hüfte führen. „Freizeitsportler schwimmen häufig nicht entspannt. Sie versuchen eher, mit dem Wasser zu kämpfen“, sagt Michael Hahn, Sportwissenschaftler und Autor. Hier seine Tipps für die wichtigsten drei Schwimmarten:



Brustschwimmen – nur mit rhythmischer Atmung

Den Kopf auf jeden Fall ins Wasser tauchen. Sonst werden die Bandscheiben der Halswirbelsäule überlastet, Nackenmuskeln verspannen sich. Besser ist, die Atmung den Schwimmzügen anzupassen, indem man beim Eintauchen ausatmet. Dazu flach gestreckt im Wasser liegen, Augen öffnen. Nicht nur nach unten, auch mal nach vorne und zur Seite schauen. Dann den Oberkörper zum Ausatmen aus dem Wasser heben. Die rhythmische Atmung ist gesund für den Körper und trägt zur Entspannung bei!

Am besten eine Schwimmbrille tragen, dann zieht es nicht in den Augen.

Beim Beinschlag darauf achten, dass die Beine gleichmäßig und symmetrisch arbeiten. Die „Beinschere“, bei der ein Bein nach außen schlägt und das andere folgt, führt zu einer Schiefelage des Beckens und belastet die Hüftgelenke. So geht's richtig: Fersen in Richtung Gesäß ziehen, Knie hüftbreit öffnen, Zehen nach außen drehen, Beine strecken und das Wasser mit den Unterschenkeln wegdrücken.



Kraulen – auf die richtige Armtechnik kommt's an

Arme und Beine treiben den Körper durchgehend in der gleichen Geschwindigkeit voran, das schont den Bewegungsapparat. Wer nur selten krault, kommt jedoch schnell aus der Puste. Die richtige Armtechnik verhindert das: Den Arm nach vorn bringen und ins Wasser tauchen. Dann den Ellbogen beugen und das Wasser nach hinten wegdrücken. Den Arm neben dem Oberschenkel aus dem Wasser heben und nach vorne führen. Der Ellenbogen ist wieder gebeugt und zeigt nach oben. Dabei die Finger zusammenlassen. Die Beine paddeln mit gestreckten Füßen. Wer sich an diese

Technik langsam heranwagen möchte, sollte fünf bis sieben Züge zunächst ohne Luftholen, mit Kopf unter Wasser, schwimmen. Dabei gleichmäßig gegen den Wasserwiderstand ausatmen. Dann die Bahn im Brust- oder Rückenstil beenden und die nächste wieder im Kraul beginnen. Wenn das gut klappt, zum Einatmen den Kopf zur Seite drehen und den Rumpf leicht öffnen. Vorher komplett ausatmen, damit man genug neuen Sauerstoff aufnehmen kann. Das gelingt am besten, wenn man vor der Kopfdrehung noch einmal bewusst kräftig durch Mund und Nase ins Wasser ausbläst. Am besten alle drei Züge einatmen.



Rückenschwimmen – am besten für die Wirbelsäule

Der Kopf sollte gerade im Wasser und in Verlängerung der Wirbelsäule sein. Dabei das Kinn nicht in Richtung Brust ziehen, damit man frei atmen kann. Die Arme so weit wie möglich abwechselnd nach hinten schwingen. Der Beinschlag kommt wie beim Kraulen mit gestreckten Füßen – wie ein Peitschenschlag – aus der Hüfte.

Den größten Effekt kann man erzielen, indem man alle Schwimmstile abwechselnd schwimmt. So werden unterschiedliche Muskelpartien gleich stark trainiert. Optimal für Gesundheit, Figur und Wohlbefinden: Zwei bis drei Mal pro Woche 30 bis 40 Minuten seine Bahnen ziehen. Und sich danach noch eine Weile auf dem Rücken treiben lassen. So schweben Sie dem Stress davon!

ANTIBIOTIKA NICHT LEICHTFERTIG SCHLUCKEN

Die „Wunderwaffen“ verlieren an Schlagkraft, resistente Bakterien breiten sich aus. Wir müssen Penicillin & Co für Ernstfälle aufsparen, sonst werden sie unwirksam

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

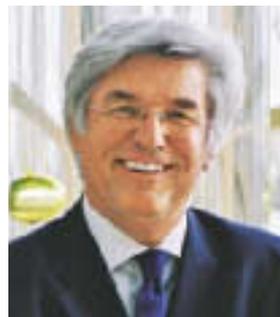
Wunderwaffe Penicillin schwächelt

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

Antibiotika für den Ernstfall aufsparen

„Generell gilt“, so betont Prof. Daschner, „dass Antibiotika nur bei schweren Infektionen sinnvoll sind, mit starkem Krankheitsgefühl und hohem Fieber. Und auch nur dann, wenn der Arzt eine bakterielle Infektion festgestellt hat.“ Gegen eine durch Viren oder in seltenen Fällen durch Pilze verursachte Erkrankung sind Penicillin und Co völlig machtlos. „Leider setzen viele Patienten ihre Ärzte unter Druck, ihnen Antibiotika zu verordnen, weil sie ganz schnell wieder auf die Beine kommen wollen beziehungsweise müssen“, so Professor Daschner. Sie schlucken dann

leichtfertig Mittel, die gar nicht helfen können, sondern nur neue Probleme verursachen, indem sie beispielsweise im Magen- und Darmtrakt nützliche Bakterien zerstören. Magenschmerzen und Durchfall sind die Folge. Darum: Antibiotika nur, wenn sie wirklich sein müssen. Auch wenn Erkältungsbeschwerden noch so sehr plagen, ohne hohes Fieber verlaufen Schnupfen und Husten allein meist mild. Oft reichen Medikamente, die die Symptome lindern oder Hausmittel völlig aus.



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

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

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

Gesetzlich versichert. Private Extras.

Für jeden das Richtige:
DAK Zusatz Schutz

**Bis zu 33%
sparen!**

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

Optimale Absicherung für jeden Bereich

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

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



Alle Zusatzversicherungen im Überblick:

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

NEU

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

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

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

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Ja, bitte senden Sie mir Informationen zu folgenden Themen:

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

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon*

E-Mail-Adresse*

*Diese Angaben sind freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift

BILDER DES KÖRPERS

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

Prüfender Blick:
Das richtige Bild
macht die Diagnose
erst möglich

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

Röntgen

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

Computertomografie (CT)

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

Magnetresonanztomografie (MRT)

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



Auf gesundem Fuß: Bei Verdacht auf Knochenbruch wird zuerst geröntgt

Körper oder einen Herzschrittmacher trägt, sollte den Arzt informieren. Denn das Magnetfeld kann das Metall darin erwärmen.

Sonografie: Ultraschall

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

ONLINE GEGEN DEN BLUES

Keine Lust auf nichts? Halten belastende Gefühle länger an, kann eine depressive Verstimmung die Ursache sein. Das Internet-Programm Deprexis hilft, besser damit klarzukommen



Dr. Mario Weiss

In Zusammenarbeit mit Psychiatern und Psychologen aus Deutschland und den USA hat die GAIA AG das Online-Therapieprogramm Deprexis entwickelt. Die DAK-Gesundheit startet jetzt eine Studie und bietet Kunden, die unter depressiven Verstimmungen leiden, die kostenlose Teilnahme an.

Dr. Mario Weiss, Vorsitzender der GAIA AG, über das Online-Angebot:

ten. Das Programm richtet sich an Menschen, die etwas für sich selbst tun wollen. Es ist praxisorientiert und gibt ihnen Rüstzeug für den Alltag.

Woher weiß man, dass Deprexis wirklich nützt?

2009 haben wir Deprexis für Patienten zugänglich gemacht. Die Wirksamkeit wurde in drei unabhängigen Studien nachgewiesen. Das Programm ist ein Medizinprodukt, das nach wissenschaftlichen Kriterien zertifiziert und durch namhafte Psychiater und Psychotherapeuten optimiert wurde. Die DAK-Gesundheit startet jetzt die weltweit größte Studie dazu, die Prof. Wolfgang Greiner von der Universität Bielefeld wissenschaftlich auswertet. Wir möchten wissen, was wir noch besser machen können! Für die Studie, die für 5400 Nutzer ausgelegt ist, suchen wir Teilnehmer.

Was ist Deprexis genau?

Ein interaktives Trainingsprogramm gegen Depressionen, das Patienten wirksame Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie vermittelt. Wer sich registriert, lernt Übungen und Methoden, mit belastenden Gedanken gelassener umzugehen und aus der Antriebslosigkeit herauszufinden.

Wie sieht das konkret aus?

Das Programm läuft über zwölf Wochen. Man sollte sich pro Woche eine halbe bis dreiviertel Stunde Zeit nehmen, kann Deprexis bei Bedarf aber auch öfter nutzen. Die Software fragt den Nutzer unter anderem, wie er mit einer Übung klarkommt und bietet Alternativen an, wenn es nicht so gut läuft. Das ist der Unterschied zu Selbsthilfe-Webseiten.

Für wen ist Deprexis geeignet?

Man muss über 18 Jahre alt sein und natürlich einen Internetzugang haben. Wer nicht ganz sicher ist, ob er wirklich eine depressive Verstimmung oder Depression hat, kann sich auf der Startseite testen. Wir empfehlen, zusätzlich mit einem Arzt oder Psychotherapeuten zu sprechen, um eine Diagnose abzuklären. Manchmal stehen auch körperliche oder andere Ursachen hinter der Antriebslosigkeit.

Kann Deprexis einen Therapeuten ersetzen?

Viele Teilnehmer absolvieren Deprexis parallel zu einer Therapie oder während sie auf einen Therapieplatz war-

Wie können Interessierte vorgehen?

Zum Einstieg registrieren sie sich mit einer E-Mail-Adresse auf www.dak.de. Danach werden sie einmal zu Beginn und dreimal nach Abschluss des Programms dazu befragt, wie es ihnen geht und ob ihnen das Programm geholfen hat. Die Einwilligung kann man jederzeit widerrufen. Wer mitmacht, spart die Gebühren von 279 Euro.

Gibt man dabei nicht zu viel von sich preis?

Das Programm läuft über einen Sicherheitsserver. Die DAK-Gesundheit kennt zwar die Namen der Kunden, die mitmachen. Aber sie kann nicht nachvollziehen, wie sie Deprexis nutzen und welche Eingaben sie machen. Das Programm selbst speichert nur die E-Mail-Adresse. Privatsphäre und Anonymität der Programmnutzer werden gewahrt.

Sie fühlen sich oft niedergeschlagen, erschöpft und schlafen schlecht? Dann nutzen Sie „Deprexis“ zur Linderung erster depressiver Symptome. Wer sich an der Studie beteiligt, hilft uns, unser Angebot noch weiter zu verbessern. Einen Selbsttest und den Zugang zum Programm finden Sie auf

www.dak.de

Sie sparen über 109,- Euro

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



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



SLAM - 30 Jahre italienische Premium-Marke

Im Kragen integrierte Kapuze mit Kordelzug und Stopper

Hochschließender Stehkragen

Einzippbare Innenjacke aus Softshell mit Warmfutter

Robuster Frontreißverschluss mit Kinnschutz

Windschutzpatte mit Klettverschlüssen

Ärmelbund mit Klettverschluss weitenregulierbar

Saum mit Kordelzug und Stopper

Armbündchen mit elastischem Einfassband

Größen:

S/M L XL

Preisvorteil -73%

gegenüber UVP*
statt 149,00 € UVP*
Personal Shop Preis

€ 39,90

Art.Nr. 96.156.920

PRODUKT INFO

3 in 1-Jacke

- 88% Polyester, 12% Elasthan
- Futter: 100% funktionelles Polyester (wärmendes Fleece)
- 2 großzügige Innentaschen

Außenjacke:

- 55% Polyester, 45% Polyamid
- Hoch schließender Kragen
- 3 Reißverschluss-außentaschen
- Pflegehinweise:



GRATIS



Designer-Aktentasche

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

SLAM

ADVANCED TECHNOLOGY SPORTSWEAR

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

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

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

„3 in 1 Doppeljacke“ orange/olivgrün

Art.Nr. 96.156.920

Größen: S/M, L, XL

Personal Shop - Garantie

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

24h täglich persönlich für Sie da

0 180 / 104 0 104

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

www.personalshop.com

FAX 0 180 / 117 117 1

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

Personal Shop Handels-GmbH

**Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-P.**

zusenden an:

PERSONAL-BEZUGSSCHEIN mit 31 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

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

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

Name, Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

geb

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

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

**Aktion Nr.
9283**

HÄNDE WASCHEN NICHT VERGESSEN!

Besonders im Winter lauern vielerorts Bakterien und Viren.

Nicht immer hat man die Gelegenheit, die Hände zu waschen. So können Sie sich zusätzlich schützen



HALTEGRIFF IM BUS

 Öffentliche Verkehrsmittel sind ein Bakterientummelplatz. Hier ist es äußerst schwer, sich zu schützen.

 Suchen Sie sich einen Sitzplatz. Behalten Sie die Handschuhe an. Nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen oder in den Augen reiben. Vorsicht vor Niesern!



INTERNETCAFÉ-PC

 Tastaturen werden selten geputzt. Aber: Besonders auf Plastik können bestimmte Keime für einige Zeit recht gut existieren.

 Nach dem Besuch im Internetcafé kann man die Hände desinfizieren, aber in Maßen. Eigene Tastaturen und Mäuse so oft wie möglich gründlich reinigen.



TEEKÜCHE

 Büroküchen können wahre Bakterienschleudern sein. Nicht selten werden Lebensmittel einfach vergessen, gären und schimmeln. Und: Wer reinigt Mikrowelle, Kühlschrank und Kaffeemaschine?

 Keimen in der gesamten Teeküche regelmäßig mit Essigwasser zu Leibe rücken. Ältere Lebensmittel aus dem Kühlschrank entfernen!

KETCHUP-FLASCHE

 In Restaurants steht sie oft lange auf dem Tisch. Hier können Bakterien und Pilze gute Bedingungen finden.

 Den Flaschenhals zu säubern reicht nicht! Fragen Sie am besten nach abgepackten Portionstüten, die können nicht so leicht verderben.



ÖFFENTLICHES WC

 An Türen und Griffen lauern oft Kolibakterien, die Durchfall und Erbrechen auslösen können. WC-Brillen sind eher ungefährlich, denn an Beinen haften weniger Bakterien als an Händen.

 Drücken Sie den Türgriff mit dem Unterarm, einen Riegel besser mit einem Stück Papier anfassen.

Ich bin
**ORGAN
PATIN**

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

www.organpaten.de

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Organspende
schenkt Leben.

GUT BERATEN



Machen Sie mit bei der B2RUN-Firmenlaufserie 2012

FIRMENLÄUFE 2012 – JETZT ANMELDEN!

SOMMERFEST IN LAUFSCHUHEN

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen: Zum dritten Mal sind wir als Krankenkasse 2012 offizieller Gesundheitspartner der B2RUN-Firmenlaufserie. In acht Großstädten werden erneut tausende Firmenteams an den Start gehen. Die Unternehmen nutzen die Chance, etwas für Teambuilding und Betriebsklima sowie für die Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeiter zu tun. Nach dem Motto „Runter vom Bürostuhl, rein in die Sportschuhe“ erleben die Kollegen gemeinsam spektakuläre Zieleinläufe in Deutschlands größte Arenen. Die rund sechs Kilometer lange Strecke ist für jedermann machbar, auch für Laufeinsteiger oder Nordic Walker. Zum großen Finale kommt es am Ende der Serie wie immer im historischen Berliner Olympiastadion: Es geht um nichts geringeres als die Deutsche Firmenlaufmeisterschaft! Wer sich dafür qualifiziert, wird von B2RUN zu Anreise und Übernachtung eingeladen. Lassen auch Sie sich vom Lauffieber anstecken, wir unterstützen Sie dabei: Als Kunde der DAK-Gesundheit erhalten Sie vergünstigte Konditionen. Dies gilt für alle Teilnehmer und auch für Zuschauer, die ihre Kollegen an der Strecke unterstützen möchten. Alle Infos, Termine, Teilnahmebedingungen und Anmeldeöglichkeiten gibt's ausführlich auf www.dak.b2run.de

TERMINE 2012

B2RUN Hannover	07.06.2012	AWD-Arena
B2RUN Hamburg	14.06.2012*	Imtech Arena
B2RUN Dortmund	26.06.2012	SIGNAL IDUNA PARK
B2RUN Düsseldorf	05.07.2012*	ESPRIT arena
B2RUN Karlsruhe	12.07.2012*	Stadion Beiertheim
B2RUN München	19.07.2012	Olympiastadion München
B2RUN Nürnberg	26.07.2012	easyCredit-Stadion
B2RUN Berlin – Finale	05.09.2012	Olympiastadion Berlin

*unter Vorbehalt

TIPPS FÜR BUSINESS-TRAVELLER

GESUND AUF GESCHÄFTSREISE



New York, Rio, Tokio – und all das innerhalb von 14 Tagen? Immer mehr sind wir beruflich im Ausland unterwegs. Das erfordert Anpassungsvermögen, denn Vielfliegen, Zeitumstellung und exotische Geschäftsessen sind eine echte Herausforderung für unseren Organismus. Wer schonend reisen will, sollte sich deshalb gut darauf vorbereiten.

FITNESS ÜBER DEN WOLKEN

Die Luft im Flugzeug ist trocken, enthält weniger Sauerstoff, wir werden schnell müde. Bei Langstreckenflügen nimmt die Thrombosegefahr zu, weil die Gliedmaßen schlechter durchblutet sind. Daher möglichst viel trinken und sich bewegen. Wer trotz Nadelstreifenanzug Gymnastik macht oder spazieren geht, bleibt auch in 10 000 Metern Höhe fit.

SCHLAFLOS IN SEATTLE?

Lange bevor die innere Uhr sich umgestellt hat, wartet oft schon ein wichtiger Geschäftstermin. Wer während des Fluges schläft, beugt dem schlimmsten Jetlag vor. Schlafmaske und Ohrstöpsel im Handgepäck erleichtern das Einschlafen. Gegen das müde machende Hormon Melatonin hilft Licht: Egal ob Sonne oder Neonröhre – setzen Sie sich einfach für ein paar Minuten sehr hellem Licht aus!

BON APPÉTIT! BUEN PROVECHO! ENJOY YOUR MEAL!

Geschäftsessen gehören zum Programm aller Business-Traveller. Exotische Gewürze, fette Speisen und ungewohnte Essenszeiten bringen den Magen durcheinander. Häufige Folgen: Magenschmerzen oder Sodbrennen. Schnelle Hilfe bringen da Hausmittel wie Kamillentee. Statt Alkohol trinken Sie möglichst viel Wasser. Ebenso magenschonend: frisches Gemüse fettreichem, scharf gewürztem Fleisch vorziehen.

fit!-TIPP: **DAKplus Reise** abschließen! Denn unsere Auslandsreise-Krankenversicherung gilt auch für Business-traveller, und zwar für jede Geschäftsreise bis zu jeweils 10 Tagen Reisedauer.

SITZKNIGGE FÜRS BÜRO BEWEGUNGSBREMSE WINTER

Im Winter schalten wir in punkto Bewegung auf Sparflamme. Anstatt auf dem Rad zu frieren, steigen wir nun lieber ins Auto, und anstelle eines Mittagsspazierganges nehmen wir den Fahrstuhl in die Kantine. Da bei Feierabend die Sonne längst untergegangen ist, wird das Joggen kurzerhand durch den Lieblingsfilm auf dem Sofa ersetzt. So kommen am Tag schnell 14 Stunden zusammen, die wir im Sitzen verbringen – im Sommer sind es dagegen nur rund zehn! Doch mit ein paar Tipps lässt sich auch im Winter der Rücken entlasten:

Tipp 1: Der rechte Winkel. Stellen Sie Tisch und Stuhl so ein, dass Arme und Beine etwa im 90-Grad-Winkel sind und die Füße vollständig auf dem Boden stehen. Der Computerbildschirm sollte gerade vor Ihnen platziert sein.

Tipp 2: Brust raus, Bauch rein. Sitzen Sie aufrecht, und nehmen Sie die gesamte Stuhllehne in Anspruch. Das vermeidet einen Rundrücken, der die Bandscheiben belastet, und kommt einer ungestörten Atmung und Verdauung zugute.



Tipp 3: Sitzen Sie dynamisch. Langes Stillsitzen belastet die Wirbelsäule mehr als längeres Gehen oder Stehen. Verlagern Sie ab und zu das Gewicht, Ihre Lendenwirbel werden es Ihnen danken!

Tipp 4: Aufstehen! Man muss nicht alles im Sitzen erledigen. Entfernen Sie Dinge, die Sie immer wieder brauchen, aus Ihrer Reichweite. So müssen Sie sich automatisch bewegen!

Tipp 5: Mini-Pausen. Öfter mal den Kopf nach vorn und zu den Seiten bewegen, das entspannt Schultern und Nacken. Die Wirbelsäule mit dem „Katzenbuckel“ entlasten: Erst die Schultern nach vorne ziehen, dann den Rücken wieder durchstrecken.

GESUNDES ARBEITSPLATZKLIMA WÜSTENLUFT IM BÜRO



Brennende Augen, gereizte Haut, kratzender Hals – trockene Luft am Arbeitsplatz belastet 80 Prozent der Bürobeschäftigten. Sabine Winterstein, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung bei der DAK-Gesundheit, weiß warum: „Bürogeräte, Klimaanlage und die Heizung rauben der Luft die Feuchtigkeit.“ Ein paar einfache Veränderungen verbessern aber meist das Büroklima. **GESUNDES GRÜNZEUG:** Grüne Inseln sind ideale Luftbefeuchter. Nestfarn, Zyperngras und Zimmerlinde geben ihr Gießwasser über die Blätter in die Raumluft zurück.

FRISCHER WIND: Mehrmals täglich die Fenster für zehn Minuten weit zu öffnen erfrischt das Raumklima. Stoßlüften verhindert, dass viel Feuchtigkeit verloren geht.

GUT TEMPERIERT: Eine Raumtemperatur von 20 bis 22 Grad ist Voraussetzung für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

WOHLFÜHLKLIMA: Bei weniger als 20 Prozent Luftfeuchtigkeit nehmen gesundheitliche Probleme nachweislich zu. Luftbefeuchter beleben mit mikrofeinem Sprühnebel die Büroluft hygienisch einwandfrei. In Wasserschalen auf der Heizung dagegen gedeihen Bakterien prächtig.

IMPRESSUM



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

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

Verantw. Redakteurin bei der DAK-Gesundheit Gabriela Wehrmann, *fit!*-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg, Telefon: 040 2396-1416, E-Mail: fit@dak.de

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

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

Verantwortliche Redakteurin bei G+J Corporate Editors Hilde Frye

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Sabine Franz, Sabine Henning, Christian Kursawe, Oliver Törner, Dorothea Wiehe, Sabine Langner

Fotoredaktion Suse Walczak, Stephanie Harke

Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg

Druck: Burda Druck, Offenburg

Gesamtanzeigenleiter (V.i.S.d.P.) Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel.: 040 3703-5300; Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310; Anzeigendisposition: Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311, Maïke Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 14b vom 1. 6. 2011

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 41 und 72

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

Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 20.12.2011

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie in Teilen der Auflage Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden (Teilaufgabe) und Sieh an! GmbH/Amberg (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

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

Er ist das Lieblingsgetränk der Deutschen und hat nebenbei viele gesunde Nebenwirkungen. Wie wär's mit einer Tasse Kaffee, während Sie sich Zeit für die Lektüre dieses Artikels nehmen?

Braunes Gold: In den Bohnen stecken über 1000 verschiedene Substanzen

KAFFEE MACHT MUNTER

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

Wachmacher Koffein

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

Kaffee hebt die Stimmung

Durchaus angenehm ist eine andere Eigenschaft des Kaffees. Zwar reagiert jeder Mensch anders auf Koffein, aber bei vielen sorgt es für gute Laune. Regelmäßiger Kaffeegenuss kann sogar das Darmkrebsrisiko senken. Und: Kaffee unterstützt die Leber beim Abbau von Giftstoffen. Verant-



Müde? Kaffee regt an und verbessert die Leistungsfähigkeit

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

wortlich dafür ist nicht das Koffein selbst, sondern die ohnehin im Gehirn vorhandenen „Glückshormone“, die sogenannten Endorphine. Koffein sorgt dafür, dass sie im Gehirn freie Bahn haben und leichter an den Synapsen andocken können. Deshalb wirkt Kaffee bisweilen aufmunternd und stimmungshebend.

Hilfreich für die Verdauung

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

Schutz vor Krebs?

Lange Zeit unterschätzt wurden die im Kaffee enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe. Der Kaffeepflanze dienen sie mit ihrem herben, bitteren Geschmack unter anderem zur Abwehr von Fraßfeinden. Beim Menschen haben sie Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Sie können beispielsweise antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Forscher vermuten inzwischen sogar, dass gerade die im Kaffee enthaltenen Phenolsäuren das Risiko für bestimmte Krebsarten wie etwa Darmkrebs senken. Allerdings steht hier die Forschung erst am Anfang.

WUSSTEN SIE, DASS...

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

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

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

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



GEWINNEN SIE!

Verführerischer Duft von leckerem Espresso oder doch lieber einen Latte Macchiato? Mit unserem Gewinn, dem **Vollautomaten ECAM 23.450 von De'Longhi** ist das ein Kinderspiel. Ein Knopfdruck und es entfalten sich die Aromen frisch gebrühten Kaffees. Der Automat ist preisgekrönt, hat kompakte Maße und macht ganz nebenbei auch tollen Milchschaum! Sie möchten Kaffeegenuss gewinnen? Dann machen Sie mit bei unserem Preisrätsel, das wir für Sie bis zum 15. Februar online bereit halten auf

www.dak.de/gewinnen

Der Gewinn wurde von unserem Kooperationspartner **De'Longhi** bereitgestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

**DE'LONGHI
KAFFEE-
AUTOMAT**



Kaum ein Getränk ist so vielfältig. Ob schwarz, grün, rot oder weiß – Tee hat viele Geschmacksrichtungen. Allen gemeinsam ist: Er tut Körper und Seele gut!

JETZT IST TEA-TIME!

Es waren die Chinesen, denen wir das aromatische Getränk zu verdanken haben. Schon früh wurde Tee im Reich der Mitte kultiviert und veredelt. Trinken durften ihn anfangs nur der Kaiser und sein Gefolge. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei. Tee hat seinen Siegeszug rund um die Welt genommen, sodass wir heute alle von den guten Eigenschaften profitieren können.

Auch im Tee zu finden: Koffein

Großmutter sprach noch von Teein, doch heute wissen wir: Auch im Tee ist Koffein enthalten. Hier ist es allerdings an Gerbstoffe gebunden, wodurch die Wachmacherwirkung erst nach und nach im Körper aktiviert wird. Dafür hält sie länger an. Wichtig dabei ist die Zubereitung: Bei kürzerer Ziehzeit lösen sich weniger Gerbstoffe, das Koffein kann sich entfalten und der Tee macht munter. Lässt man ihn hingegen länger ziehen, lösen sich mehr Gerbstoffe, die Wirkung des Koffeins setzt langsamer ein.

Tee beugt vor und hält fit

Tee enthält eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen. Einen großen Teil bilden die sogenannten Polyphenole, das sind chemische Verbindungen, die ähnlich wie Antioxidantien wirken. Sie schützen Körperzellen vor freien Radikalen. Tee spielt zudem eine Rolle bei der Prophylaxe von Arteriosklerose und rheumatischen Erkrankungen.

Flourid für gesunde Zähne

Schwarzer Tee ist besser als sein Ruf: Das Heißgetränk enthält natürliches Flourid, das wichtig für die Mineralisierung von Zähnen ist und hilft, den Zahnschmelz zu festigen. Die perfekte Vorbeugung gegen Karies! Doch Achtung: Nimmt man Milch dazu, kann das den Schutzeffekt zunichte machen, fanden Forscher jetzt heraus.

Wachmacher: Nur Strauchtee enthält Koffein, Kräutertee hingegen nicht

25 LITER
Tee trinkt jeder
Deutsche
durchschnittlich
pro Jahr



Schwarzer Tee kann Karies vorbeugen



Tee ist Balsam für Körper und Seele

Tee als Anti-Aging-Mittel

Weißer Tee enthält besonders viel Vitamin C und E. Damit stärkt er nicht nur das Immunsystem, sondern ist außerdem gut für die Haut. Zwei Tassen täglich sollen Hautschäden durch UV-Strahlung und Faltenbildung vorbeugen – und nebenbei beim Abnehmen helfen.

WUSSTEN SIE, DASS...

... jährlich weltweit 3,5 Millionen Tonnen Tee produziert werden? Damit ist Tee nach Wasser das zweitpopulärste Getränk.

... Kräutertees nicht vom Teestrauch stammen, sondern von getrockneten Früchten und Pflanzenteilen? Ihnen fehlt Koffein, stattdessen liefern sie eine Menge Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle.

... Hamburg die heimliche Teehauptstadt Deutschlands ist? Hier werden 70 Prozent des europäischen Teehandels abgewickelt.



Teesorten auf einen Blick:

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

GRÜNER TEE wird anders behandelt: Die Blätter werden kurz erhitzt oder geröstet, so bleiben die Wirkstoffe erhalten. Grüner Tee enthält besonders viele Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig: nicht mit kochendem Wasser aufgießen – dann wird er bitter und fast ungenießbar. Echte Kenner schütten den ersten Aufguss weg und genießen den zweiten, der ein anderes Aroma entfaltet. Seine Polyphenole sind gut für die Haut.

WEISSER TEE ist eine chinesische Spezialität. Er gilt als Kaiser unter den Tees, weil er nur aus den ungeöffneten Knospen von Spitzensorten gewonnen wird. Der Name leitet sich von den silbrig-weißen Härchen an der Unterseite der getrockneten Tee-

blätter ab. Er wird wie grüner Tee mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser aufgegossen und muss zwei bis drei Minuten ziehen. Ein Aufguss kann mehrmals verwendet werden. Seine Vitamine können das Immunsystem stärken.

GEWINNEN SIE!

Oft sind es die kleinen Momente, die den Tag zu etwas Besonderem machen. Gewinnen Sie mit **fit!** und **Meßmer** genussvolle Teemomente: Wir verlosen zehn formschöne Teetassen sowie je acht ausgewählte **Meßmer Tees**. Bis zum 15. Februar können Sie mitmachen bei unserem Online-Preisrätsel auf

www.dak.de/gewinnen

Der Gewinn wurde von unserem Kooperationspartner **Meßmer** bereitgestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



**Meßmer
TEE UND
TEEGECK**



DER RICHTIGE SPORT FÜR JEDES KIND

So finden Sie heraus, was Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn liegt und welche Sportart ihre oder seine Gesundheit am besten fördert



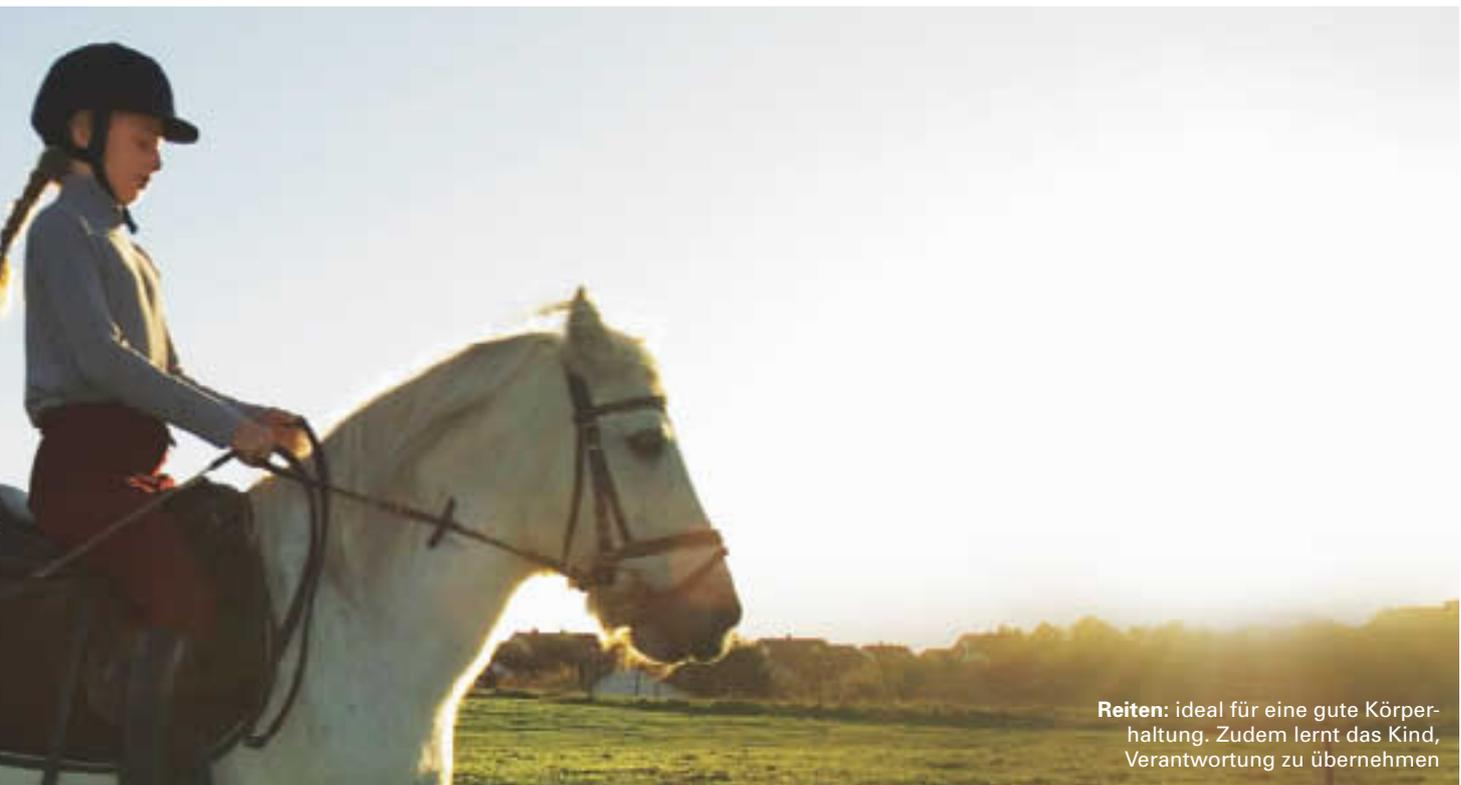
Tanzen: Verbessert die Beweglichkeit und Aufmerksamkeit



Fußball: Fördert Ausdauer und Teamfähigkeit

Kinder sitzen den lieben langen Tag: in der Schule, beim Essen, vor dem Computer und dem Fernseher. Bewegung kommt oft zu kurz. Dabei stärkt Sport nicht nur Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System, sondern macht auch gute Laune. Aber wie können Eltern ihren Nachwuchs ermuntern, aktiv zu werden? Etwa, indem man Bewegung in den Alltag einbaut und das Kind ermuntert, mit dem Rad zur Schule zu fahren. Wenn sich Sohn oder Tochter beim Sport austoben – umso besser. Doch wie findet man heraus, welche Sportart zum Kind passt? „Erlauben Sie Ihrem Kind, verschiedene Sportarten auszuprobieren – solange, bis es das Richtige für sich entdeckt hat“, rät DAK-

Sportwissenschaftler Uwe Dresel. „Nur wenn Begeisterung echt ist, hält sie an.“ Um unnötige Ausgaben für Ausrüstung, Schuhe und Trikots zu vermeiden, meldet man sein Kind am besten im Sportverein mit mehreren Abteilungen an. Dort kann es ebenso turnen wie Kung-Fu trainieren. Zwar sollten die Eltern ihre Kinder unterstützen, doch zu viel Ehrgeiz ist oft ein Motivationskiller, auch wenn der Nachwuchs das Zeug zum Spitzenathleten hat. Zudem sollte man gelassen bleiben, wenn die Tochter nach jahrelangem Training vom Ballett zum Basketball umschwenkt. „Untersuchungen haben gezeigt, dass eine frühe Spezialisierung eher schädlich für Leistung und Motivation ist“, sagt Dresel.



Reiten: ideal für eine gute Körperhaltung. Zudem lernt das Kind, Verantwortung zu übernehmen



Handball: Schult die Geschicklichkeit und Konzentration



Schwimmen: Trainiert die Kondition und wirkt entspannend

FOTOS: PLAINPICTURE (5)

Diese Sportarten sind besonders beliebt und fördern Ausdauer, Geschicklichkeit und Konzentration: Beim **Fußball** muss das Kind wendig sein, schult Kondition und Teamfähigkeit. Mitspieler findet es leicht, in Parks, in der Nachbarschaft und im Urlaub. Wer lieber mit den Händen Ball spielt, probiert **Handball** oder **Volleyball** aus, letzteres ist ab neun Jahren geeignet. Beim **Schwimmen** werden alle Muskeln gleichmäßig gefordert. Außerdem verbessert es die Kondition. Das Gefühl von Schwerelosigkeit, das durch den Auftrieb entsteht, entspannt. **Judo** und **Karate** stärken das Selbstbewusstsein. Mädchen und Jungen üben, die eigenen Kräfte gezielt einzusetzen und schnell zu reagieren.

Nebenbei wird die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Beim **Reiten** ist eine gute Körperhaltung Pflicht. Die Bewegung an frischer Luft stärkt das Immunsystem. Beim Pflegen und Füttern des Pferdes übernimmt das Kind zudem Verantwortung für ein anderes Lebewesen. **Ballett**, **Hip-Hop**, **Video-clip-Dancing** verbessern Beweglichkeit und Ausdauer. Beim Synchronschwimmen genießt man das Gemeinschaftserlebnis. In der **Leichtathletik** üben Kinder beim Laufen, Springen, Werfen verschiedene Bewegungsabläufe. Beim **Hockey** ist Schnelligkeit gefordert, man muss geschickt und ein echter Teamplayer sein. Doch wofür sich ihr Kind auch immer begeistert – Hauptsache, es bewegt sich!

TIERE IM WINTER



**MAX
DER DAKS**

Auch
du kannst
den Tieren
im Winter
helfen!

Viele Tiere schlafen im Winter, manche ruhen sich nur aus, andere bewegen sich gar nicht. Sie werden ganz starr. Einige verstecken sich in der Nähe des Menschen und brauchen besonders im Winter Hilfe. Sie finden kein Futter mehr. Max hilft den Tieren in seinem Garten.

Vögel sind besonders auf deine Hilfe angewiesen, da sie im Winter nicht schlafen oder ruhen. Sie müssen jeden Tag nach Nahrung suchen. Einige Arten können nur weiches Futter, wie zum Beispiel Haferflocken, Rosinen und Äpfel, essen. Andere brauchen Körner und gehackte Nüsse. Sie mögen Sonnenblumenkerne und Erdnüsse. Brot, gewürzte und gesalzene Lebensmittel dürfen Vögel aber nicht fressen. Davon werden sie krank. In der Zoohandlung kannst du nachfragen, was du den Tieren am besten für Nahrung geben kannst.

Eichhörnchen ruhen im Winter meist in ihrem Kobel. So heißt ihr Nest. Sie müssen es aber immer wieder zur Nahrungssuche verlassen. Auch wenn sie Vorratsverstecke haben, kannst du ihnen zusätzlich mit ungesalzenen Nüssen helfen.

Ein gesunder Igel verschläft den Winter in seinem Versteck. Solltest du einen Igel im Schnee laufen sehen, braucht er deine Hilfe. Setze ihn an einen warmen und ruhigen Platz im Keller oder in der Wohnung. Gib ihm ein wenig Hunde- oder Katzenfutter und bringe ihn dann so schnell wie möglich zum Tierarzt oder in eine Igel-Auffangstation.



MALSPASS IM WINTER

Schicke Max ein Bild von einem Tier, das du schon mal im Winter gesehen hast. Du darfst auch zeichnen, wie deine Vierbeiner die kalte Jahreszeit verbringen. Max möchte alle schönen Bilder sammeln und sie seinen Freunden zeigen, wenn sie im Frühjahr wieder erwachen. Die 100 schönsten Bilder wählen Max und seine Freunde aus und schicken euch einen kleinen Preis.

Max der DAKs, 20686 Hamburg



Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

PLZ-Region:

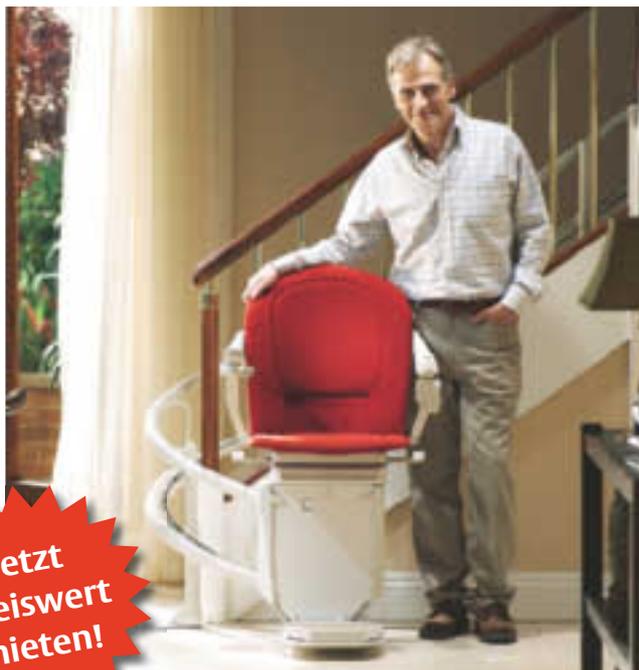
01 Dresden	035795-39 591
03 Cottbus	035872-39 882
04 Leipzig	0341-46 22 438
07 Gera	037468-67 97 94
09 Chemnitz	037468-67 97 94
10 Berlin	030-60 97 50 44
12 Berlin-Süd	03362-50 25 58
13 Berlin-Nord	030-60 97 50 44
14 Brandenburg	030-60 97 50 44
15 Frankfurt/Oder	03362-50 25 58
17 Neubrandenburg	0381-128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

Lifta in der Nähe:

035795-39 591
035872-39 882
0341-46 22 438
037468-67 97 94
037468-67 97 94
030-60 97 50 44
03362-50 25 58
030-60 97 50 44
030-60 97 50 44
03362-50 25 58
0381-128 17 98
0381-128 17 98
0381-128 17 98
040-52 01 43 48
040-27 80 66 54
04107-31 24 56
0451-30 02 546
0431-30 03 644
04823-92 17 66
0421-24 41 706
04761-92 41 428
0421-40 94 978
04238-94 30 47
05137-87 34 567
05105-58 44 585
05225-86 38 42
0521-16 44 768
0561-20 79 943
06441-44 42 737
06441-44 42 737
0551-38 94 779
05181-80 66 869
0391-52 08 439
0211-44 07 18 50
0211-44 07 18 50
0202-74 73 000
0231-97 66 845
0201-18 05 737
0208-60 90 662
02838-77 97 54
0251-89 91 886
05422-92 60 746
0221-17 04 494
0221-50 07 024
02238-94 20 44
0228-90 84 913
06821-90 46 668
06133-57 02 42
0261-97 35 38 25
0228-18 49 97 87
0202-74 73 000
02307-26 11 730
06102-50 17 98
06081-44 72 866
06102-50 17 98
06102-50 17 98
06081-44 72 866
06821-90 46 668
0631-35 07 459
0621-33 61 994
06207-92 31 31
0711-90 72 09 47
07154-80 57 898
0711-90 72 09 47
0731-36 08 03 20
0711-90 72 09 47
07231-42 46 213
0721-16 16 251
07665-94 72 289
07575-92 63 89
07633-93 85 68
089-30 65 70 39
089-30 65 70 39
0821-90 89 131
089-30 65 70 39
0871-96 54 95 22
08761-72 18 456
0821-90 89 131
08092-86 12 27
07562-90 57 10
0731-36 08 03 20
0911-95 64 98 57
0911-95 64 98 57
0941-46 39 03 82
0851-49 05 98 85
09201-79 97 89
0931-40 47 09 16
0361-38 12 960



Jetzt
preiswert
mieten!



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



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


Lifta



GUTSCHEIN

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

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

 Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

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

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



Ihre DAK liefert
Klimafreundlich und
umweltbewusst

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.

Ohne Zusatzbeitrag
ab April 2012!

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