

fit!

4_2012
www.dak.de



DAS MAGAZIN
IHRER DAK-GESUNDHEIT
für Familie und Beruf

ZUM
HERAUSNEHMEN:
**GROSSES
STUDENTEN-
SPEZIAL**

**BASTELN IM HERBST
MIT MAX DEM DAKS**

GESUNDHEIT

**WIE SIE STRESS IN
DEN GRIFF BEKOMMEN**

KINDERCHIRURGIE

**MORGENS OPERIERT
– ABENDS ZU HAUSE!**

ERKÄLTUNG

**DIE BESTEN HAUSMITTEL
AUS ALLER WELT**

ENTSPANNUNG

**SO WIRD IHR BAD ZUM
WELLNESS-TEMPEL!**



DER PASSENDE SPORT FÜR DEN HERBST

STARTEN SIE DURCH!

DAK
Gesundheit

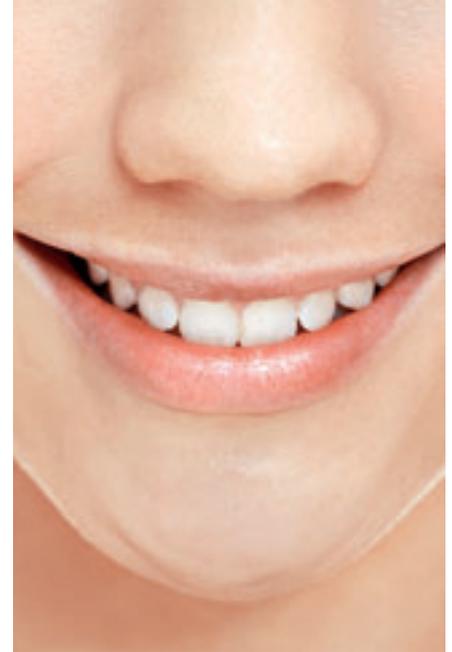
Unternehmen Leben



12 Schluss mit Stress: Wie man der Stressfalle im Büroalltag entkommt



20 Ambulanter Eingriff: So ist Ihr Kind schnell wieder fit und daheim



24 Zähne zeigen: Ein hochwertiger Zahnersatz muss nicht teuer sein

GESUNDHEIT & BERUF

- 4 NEWS**
Erkältung einfach wegessen?
Tipps für mehr Energie im Job
Fit in den Skiurlaub fahren
DAK-Kampagne ausgezeichnet
Rekordhoch bei Magen-Operationen
Medikamente als Souvenir?
Umfrage: Sommerzeit ist überflüssig

X 6 JETZT GEHT'S VORWÄRTS!
Die besten Sportarten für den Herbst und wie sie unsere Gesundheit stärken

X 12 SOS-TIPPS GEGEN STRESS IM JOB
Wir zeigen die richtige Strategie, um der Stressfalle im Büro zu entkommen

16 KINDERLEICHT ESSEN
Bei den SAFARIKIDS lernen Kinder, spielerisch zu essen, was ihnen guttut, und mit viel Bewegung überflüssige Pfunde zu verlieren

X = Unsere Titelthemen

MEINE DAK

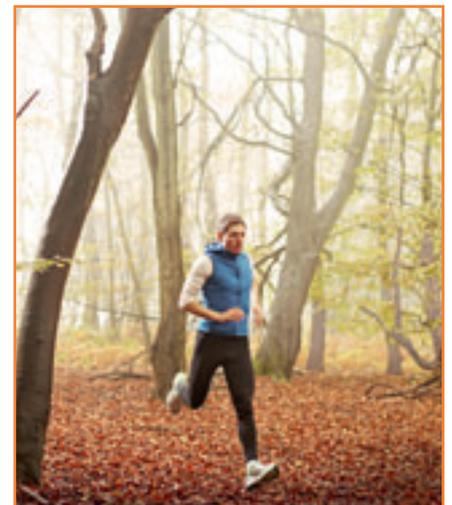
- 18 NEWS**
Gesundheitsreport 2012 als Buch
Sonnenschutz nicht vergessen!
Rundum-Service für Mutter & Kind
DAK-Wohlfühlprogramm 2012
Inhaliergeräte für befreites Atmen
Beste Versorgung bei Epilepsie
„Flower for Life“-Gewinnerin

X 20 DONNERSTAG OPERATION, DIENSTAG FUSSBALL SPIELEN
Operationen bei Kindern werden immer häufiger ambulant durchgeführt – im DAK-Spezialisten-Netzwerk

24 ZÄHNE ZEIGEN
Hochwertiger Zahnersatz zum günstigen Preis bei der DAK-Gesundheit

X 27 STUDENTEN-SPEZIAL
Alle wichtigen Fragen & Tipps rund um das Thema Studium

32 IHR GELD, UNSERE LEISTUNGEN
Verwaltungsräte erklären, für welche Bereiche die DAK-Gesundheit 2011 Geld ausgegeben hat



6 Unser Titelthema FITNESS IM HERBST

STARTEN SIE DURCH!

Welche Sportarten für den Herbst am besten geeignet sind und wie sie uns fit halten

PLUS: GEWINNSPIEL

Die DAK-Gesundheit und Top Trails Germany verlosen ein Wanderwochenende für zwei Personen in Waldbreitbach



27 **Guter Start:**
Tipps und Infos für Studierende



48 **Wellness zuhause:** Die schönsten Wohlfühl Tipps für graue Herbsttage

WISSEN & SERVICE

- 36 NEWS**
Erfrischungsgetränke im Test
Baustelle auf www.dak.de
Blaseninfektion betrifft auch Männer
Klinikaufenthalt richtig planen
Haben Sie einen „Nasen-Beruf“?
- 38 SCHRITTE ZUM HILFSMITTEL**
Wie man einen Rollstuhl oder andere Hilfsmittel beantragt
- 40 „ES GIBT ZU VIELE OPERATIONEN!“**
Wann Wirbelsäulen-Operationen sinnvoll sind, erklärt der Orthopäde Prof. Christof Hopf im Interview
- 42 DAS GROSSE MEDIZIN-QUIZ**
Testen Sie Ihr Medizin-Wissen!

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

ACHTUNG, NEUE SERVICE-HOTLINE!
DAKdirekt 040 32532555

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



FAMILIE & FREIZEIT

- 46 NEWS**
Tipps für die Gartenarbeit
Gesundheit auf Fernreisen
Wie wichtig ist Familie?
Gutes Schuhwerk für Kinder
- X 48 WELLNESS ZUHAUSE**
Die schönsten Wohlfühl Tipps für kalte Herbsttage
- X 52 ANDERE LÄNDER, ANDERE HAUSMITTEL**
Welche Hausmittel man in anderen Ländern gegen Erkältung einsetzt
- 54 MAX DER DAKS**
- 47 IMPRESSUM**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

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



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

■ Die Leistungsstärke einer Kasse spiegelt sich in Untersuchungen unabhängiger Wirtschaftsmagazine. So ist die DAK-Gesundheit im großen Krankenkassen-Test von „Focus-Money“ zum dritten Mal in Folge Testsieger. Besonders unsere Angebote für Familien überzeugten die unabhängigen Tester. Leistungskraft und hervorragender Service zeigen sich aber auch in den vielen Erfahrungsberichten, die uns von unseren Kunden erreichen und die wir Ihnen gern in diesem Magazin weitergeben. Wie die Geschichte des kleinen Paul, der im DAK-Spezialisten-Netzwerk ambulant operiert wurde und schon nach wenigen Tagen wieder auf dem Fußballplatz stand.

■ Sich draußen zu bewegen, tut auch uns Erwachsenen gut. Viele Beschwerden bessern sich, wenn man einfach jeden Tag eine halbe Stunde spazieren geht. Lesen Sie ab Seite 6, warum jeder Schritt zählt. Vielleicht bekommen Sie Lust, hinauszugehen und die aufkommende Herbststimmung zu genießen.

Viel Vergnügen dabei wünscht Ihr

Herbert Rebscher



GESUNDHEIT & BERUF



Leckerer Lachs: Auch hier gibt's eine Extraportion Zink

ZINK UND VITAMIN D STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM ERKÄLTUNG EINFACH WEGESSEN

Das klingt zu schön, um wahr zu sein, und ganz so einfach ist es natürlich nicht. Doch die richtige Ernährung kann helfen, Erkältungen zu verhindern. Im Zusammenspiel von Mineralien und Vitaminen stärkt vor allem Zink das Immunsystem. Verzichten Sie auf den Griff zur Vitaminpille und decken Sie Ihren Zinkbedarf durch natürliche Lebensmittel: Gute Quellen sind Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Milch, Käse (speziell Camembert), Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Jüngste Studien zeigen, dass alle Stoffe aus unseren Lebensmitteln wichtig sind, damit einzelne wirken können. Auch Vitamin D hat Einfluss auf unsere Abwehrkräfte. Es steckt vor allem in fettem Seefisch, Pilzen und Käse. Allerdings kann der Bedarf durch die Nahrung allein nicht abgedeckt werden. Einfacher ist die Produktion in der Haut durch das Sonnenlicht. Im Sommer ist das in der Regel kein Problem – in Herbst und Winter muss die Devise lauten: Viel an frischer Luft bewegen, gerade wenn der Sommer nicht so sonnig war!

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG RICHTIG DOSIEREN TIPPS FÜR MEHR ENERGIE IM JOB

Etwa jeder vierte Vollzeitbeschäftigte verbringt seine Mittagspause hauptsächlich mit beruflicher Arbeit. Ein gefährliches Spiel mit der Gesundheit: Auch wenn in diesen wirtschaftlich schwierigen Zeiten die Belastung hoch ist – gönnen Sie sich Pausen, um zwischendurch neue Energie zu tanken!

DRINGENDER TERMIN: PAUSE EINLEGEN

Die klare Trennung zwischen Anspannung und Entspannung bringt Sportler durch Wettkämpfe. Zwingen auch Sie sich dazu, zum Beispiel durch einen Handy-Alarm.

TANKSTOPP: ENERGIERESERVEN AUFFÜLLEN

Ihr Energiespeicher fährt auf Reserve? Tanken Sie frische Luft in der Mittagspause und halten Sie dabei gleich Ausschau nach gesunden Snacks.

FEIERABEND-RITUAL: BEWEGEN

Wer den ganzen Tag sitzt, ist reif für die „Bewegungs-Insel“. Schaffen Sie sich ganz persönliche Rituale und quälen Sie sich nicht: Bewegung soll Spaß machen.

FITNESSTRAINER: TREPPE, PARKPLATZ, HANDY

Ihr Handy klingelt? Spazieren Sie mit Ihrem Anrufer durchs Zimmer! Mehr alltägliche Fitmacher: Treppe statt Fahrstuhl nehmen oder einfach ein Stück entfernt parken!



GUTE VORBEREITUNG BEGINNT IM HERBST FIT IN DEN SKIURLAUB FAHREN



Wer ohne Training die Belastung auf der Piste übertreibt, kann seinem Herzen schaden und das Herzinfarkt-Risiko vergrößern. Rund 40 Prozent der Todesfälle beim Wintersport in den österreichischen Alpen sind auf den plötzlichen Herztod – meist als Folge eines Herzinfarkts – zurückzuführen. Die Hälfte der Betroffenen hatte sich vor ihrem Skiurlaub zu wenig bewegt. Deshalb: Möglichst früh mit der Skigymnastik beginnen und den Körper auf die Belastung einstellen. Untrainierte gehen generell ein hohes Verletzungsrisiko ein. DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel: „Es geht in erster Linie darum, die Muskeln auf die hohen Belastungen im Schnee vorzubereiten. Ein bis zwei Mal Training in der Woche sind ideal.“



DAK-KAMPAGNE AUSGEZEICHNET PLAKATE GEGEN ALKOHOL

Der bundesweite DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ hat den Health Media Award 2012 erhalten. Der renommierte Preis wird seit 2008 für Spitzenleistungen in der Gesundheitskommunikation vergeben. Mehr als 35 000 Schüler haben sich in den vergangenen drei Jahren mit kreativen Plakaten am Wettbewerb beteiligt. „Im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch von Jugendlichen ist die Auszeichnung mit dem Health Media Award 2012 ein wichtiges Zeichen“, erklärt Thomas Bodmer, Vorstandsmitglied der DAK-Gesundheit. „Bei diesem Problem hat eine auf den ersten Blick einfache Kampagne eine sehr große Wirkung erzielt.“ Der Erfolg ergebe sich auch aus der breiten Unterstützung durch ein Netzwerk aus Politikern, Suchtexperten und Künstlern. Interessierte finden alle Infos auf www.dak-buntstattblau.de

BEHANDLUNG VON ÜBERGEWICHT REKORDHOCH BEI MAGEN-OPERATIONEN

Die Zahl der stationären Behandlungen von „XXL-Patienten“ steigt weiter an. Bundesweit wurden 2011 bei der DAK-Gesundheit 647 Operationen mit Magenband, Magenballon oder Magenverkleinerung abgerechnet. 2008 waren es noch 406 Fälle. In Berlin und Hamburg lagen die Zahlen weit über dem Bundesdurchschnitt. Insgesamt erfolgten rund 80 Prozent der Operationen bei Frauen. „Die seit Jahren steigenden Zahlen sind ein deutliches Warnsignal“, erklärt DAK-Krankenhausexperte Peter Rowohlt. „Es stellt sich die Frage, ob hier frühzeitig und genügend über Alternativen und lebenslange Konsequenzen aufgeklärt wird.“ Nach der OP gebe es zum Beispiel eine hohe Rückfallrate bei Diabetes. Außerdem müssten nach dem Eingriff der Lebensstil und die Ernährung radikal umgestellt werden, was vielen Betroffenen nicht klar sei. „Oft fehlt die ehrliche und umfassende Information über Chancen und Risiken“, betont Rowohlt.



FOTOS: FOTOLIA.COM (3), GETTY IMAGES (2), ISTOCKPHOTO



VORSICHT BEI SCHNÄPPCHEN AUS DEM AUSLAND MEDIKAMENTE ALS SOUVENIR?

Sie sind beliebte Mitbringsel einer Urlaubsreise: Diätmittel, Antibabypille & Co. Im Ausland bieten viele Pharmakonzerne ihre Medikamente wesentlich günstiger an als in Deutschland. Deshalb decken sich viele Deutsche im Urlaub mit preiswerten Arzneimitteln ein. Bei Medikamenten-Schnäppchen aus der Ferne heißt es jedoch: Augen auf! Denn das deutsche Arzneimittelrecht ist nicht ohne Grund so streng und soll Verbraucher vor gesundheitlich bedenklichen Mitteln schützen. Und was passiert, wenn die „Fracht“ am heimischen Flughafen durch den Zoll muss? Wie viele Packungen darf man einführen? Welche Wirkstoffe sind überhaupt erlaubt? Grundsätzlich gilt: In den Koffer darf nur der persönliche Bedarf. Während eine Schachtel Schmerztabletten also unproblematisch ist, droht bei einem Zweijahresvorrat der Antibabypille Ärger. Wer's genau wissen will, informiert sich vorher auf www.zoll.de

Mehr als **70** Kilo
Obst isst jeder Deutsche
durchschnittlich im Jahr!

UMFRAGE DER DAK-GESUNDHEIT ERGAB: SOMMERZEIT IST ÜBERFLÜSSIG

Jedes Frühjahr und jeden Herbst das Gleiche: Die Uhren werden umgestellt. Im Oktober gewinnen wir wieder eine Stunde Schlaf. Doch während sich vor allem junge Leute über die Extra-Stunde freuen, macht den meisten Berufstätigen die Zeitumstellung zu schaffen. In einem sind sich die Deutschen (fast) einig: Zwei Drittel finden das Ganze überflüssig und glauben nicht, dass dadurch Strom gespart wird. Der Wechsel von Sommer- auf Winterzeit stört besonders den Biorhythmus all derer, die ohnehin schlecht schlafen. TIPP: Hören Sie auf Ihre innere Uhr und versuchen Sie gar nicht erst, länger zu träumen. Wenn also am Sonntag, dem **28. Oktober, die Uhren von drei auf zwei Uhr** zurückgestellt werden und Sie zu früh aufwachen – wie wär's dann mit einem Morgenlauf oder einem guten Buch?

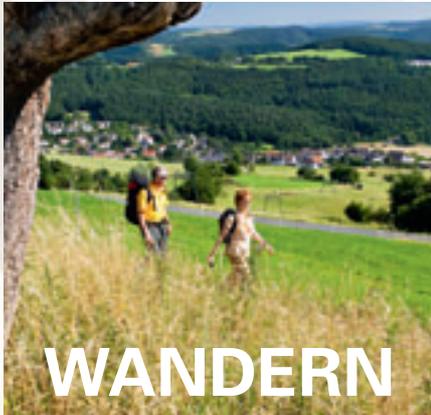


JETZT GEHT'S VORWÄRTS!

Der Sommerurlaub ist vorbei, aber die Tage sind oft noch mild und trocken: Das ist die beste Zeit, um wieder mit dem Sport anzufangen oder seine Leistung langsam zu steigern. Wir zeigen Ihnen die besten Sportarten für drinnen und draußen. Sie alle haben einen besonderen Nutzen für Ihre Gesundheit und sind auch für Anfänger geeignet – ohne großen Aufwand. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Der Herbst ist die ideale Jahreszeit, um **draußen zu trainieren**. Die kühlen Temperaturen schonen den Kreislauf, und frische Luft versorgt den Körper mit viel Energie



WANDERN

Das **WANDERN** ist der Deutschen Lust, mehr als die Hälfte der Bundesbürger schnürt mindestens ein Mal pro Jahr die Wanderstiefel und zieht hinaus in die Welt. Gut beraten ist, wer hierfür zum Beispiel einen der „Top Trails of Germany“ wie den Westerwald-Steig im Foto oben wählt – das ist ein Zusammenschluss der 14 schönsten und erlebnisreichsten Fernwanderwege im Lande (www.toptrails.de).

Wandern hat inzwischen gesellschaftliches Gewicht, sogar das Bundeswirtschaftsministerium interessiert sich dafür und hat kürzlich eine „Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern“ veröffentlicht. Darin spielt die Gesundheit eine große Rolle. Die messbaren Ergebnisse sind beachtlich: Wandern stärkt Herz und Kreislauf und vergrößert die Leistungsfähigkeit der Lunge. Auch das Atemvolumen nimmt zu. Die Rumpfmuskulatur ist gut damit beschäftigt, den Rucksack zu tragen, das trainiert die Muskeln entlang der Wirbelsäule und die Haltung verbessert sich. Doch vor allem den Beinen kommt das Wandern zugute: Knochen und Bänder werden stärker, Muskeln kräftiger. Wenn der Gipfel näherrückt, macht die Fettverbrennung etwa die Hälfte des Stoffwechsels aus, das ist doppelt so viel wie beim

Laufen. Für Diabetiker ist das Wandern interessant, weil ihr Körper eine längere, gleichmäßige Belastung besser verarbeiten kann als eine kurze, intensive Beanspruchung wie beim Krafttraining. Zudem hilft die Bewegung beim Einschleusen von Zucker in die Muskelzellen. Sportliche Diabetiker können sogar weniger Insulin und Medikamente benötigen. Und der Kopf? Untersuchungen belegen, dass schon die Begegnung mit der Natur eine anregende und belebende Wirkung auf den Geist hat. Die stetige Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, Nervenzellen erneuern und verzweigen sich leichter – die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, während zum Beispiel das Risiko einer Alzheimererkrankung sinkt.



RADFAHREN

Etwa 73 Millionen Fahrräder stehen in Deutschlands Haushalten, mit anderen Worten: Fast jeder hat eins. Die meisten Bundesbürger nutzen ihr Rad für kurze Strecken. Nur wenige machen regelmäßig längere Touren und treten auch mal kräftig in die Pedale. Dabei tut dieser Sport dem Körper richtig gut: Das **RADFAHREN** fordert Herz und Kreislauf, die Bein- und Rumpfmuskulatur arbeitet und der Kalorienverbrauch steigt. Ein 70 Kilogramm

schwerer Mann verbrennt bei gemütlichen 15 Stundenkilometern etwa sechs Kalorien pro Minute – bei 25 Kilometern pro Stunde steigt der Verbrauch schon deutlich. Durch die Mechanik des Fahrrades werden die Muskeln gleichmäßig belastet und die Gelenke bewegen sich, ohne viel Druck aushalten zu müssen – den größten Teil des Körpergewichts trägt ja das Fahrrad. Damit ist das Radfahren gerade auch für Übergewichtige gut geeignet. Das Risiko, dem Körper dabei zu schaden, ist beim Radfahren gering.

Wer empfindliche Kniegelenke hat, sollte jedoch möglichst eine Tretzahl von hundert Umdrehungen in der Minute nicht überschreiten. Schmerzen nach dem Radfahren die Handgelenke, die Wirbelsäule oder die Schultern, ist das meist Folge einer falschen Sitzhaltung: Wenn der Lenker zu niedrig und der Sattel zu hoch eingestellt ist, neigt der Oberkörper sich weit nach vorn und die Handgelenke müssen mehr Gewicht tragen und Stöße abfangen. Wer im Alltag mit dem Rad fährt, sollte den Oberkörper beim Fahren daher nicht weiter als 20 Grad nach vorne beugen; bei Rennrädern ist der Winkel größer, aber durch den schmalen Sattel kippt das Becken weiter nach vorn und entlastet den Rücken. Schmale Sättel erlauben höheres Tempo, erhöhen aber auch den Druck auf die Blutgefäße im Genitalbereich. Bei Männern fühlen sich Hoden oder Penis nach langen Strecken manchmal taub an. Welcher Sattel zum eigenen Körper passt, entscheidet oft nur der Versuch. Bei Fahrradhelmen achten Sie unbedingt auf das GS-Siegel. Dann wurde der Helm von einer staatlichen Prüfungsstelle untersucht. Aber das Wichtigste, was es zu Fahrradhelmen zu sagen gibt, passt in zwei Worte: nie ohne. »



NORDIC WALKING

Das Gehen mit den zwei Stöcken wird in Deutschland immer noch als neuer Trend wahrgenommen, dabei hat es eine lange Geschichte hinter sich: Schon in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts walkten finnische Skiläufer in den Sommermonaten, um ihre Bewegungsabläufe zu trainieren und leistungsfähig zu bleiben. In Deutschland haben es mehr als eine Million Menschen zumindest einmal ausprobiert, etwa 800 000 Sportler trainieren regelmäßig und verbessern mit **WALKING** oder **NORDIC WALKING** ihre Ausdauer.

Wird Nordic Walking mitunter belächelt, dann oft von Menschen, die nicht ahnen, welchen Einsatz das systematische Gehen mit Stöcken verlangt. Fast alle der 650 Muskeln des Körpers sind in Aktion, denn nicht nur die Beine arbeiten, sondern auch Arme, Rücken und Bauch. Dabei kommt der Kreislauf ganz schön in die Gänge. Und weil sich das Gewicht des Körpers auch auf die Stöcke verteilt, werden die Gelenke geschont. Durch den Einsatz der Arm- und Schultermuskulatur kommt es zu einer besseren Durchblutung dieser Regionen. Dadurch können Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst werden.

Mitunter ist humorvoll vom „Gehen am Stock“ die Rede, und genau dort liegt der Irrtum: Wer Nordic Walking macht, geht

mit dem Stock – und drückt sich bei jedem Schritt ab. Die Bewegung folgt dem natürlichen Muster einer „Vierfüßerbewegung“ und ist von jedem leicht zu erlernen. Wichtig ist auch, dass der Arm nach hinten ausschwingt. Die Hand öffnet sich, der Arm entspannt sich von der Schulter an bis in die Finger. Dafür hat der Stock eine Schlaufe. Für den Einstieg reichen wetterfeste Sportkleidung und einfache Lauf- oder Wanderschuhe. Nur der Stock erfordert etwas mehr Aufmerksamkeit beim Kauf. Seine Länge hängt von der Größe des Sportlers ab, als Faustregel gilt: Körpergröße in Zentimetern mal 0,68. Moderne Stöcke aus Carbon oder Graphit sind federleicht, ein Korkgriff fühlt sich auch verschwitzt einigermaßen trocken an. In vielen Städten bieten Sporttherapeuten spezielle Kurse an, in denen sie die Bewegungen genau erklären und den Teilnehmern helfen, sie richtig einzuüben.



SCHWIMMEN

Wasser ist siebenmal dichter als Luft, das macht das **SCHWIMMEN** so leicht – und so anstrengend. Durch die Dichte des Wassers wird der Körper getragen, ein Schwimmer fühlt sich darum immer ein bisschen schwerelos. Schwangere Frauen, die innerhalb weniger Monate ein ganz neues Verhältnis zur Erdanziehungskraft gewinnen, schätzen diesen Effekt besonders. Aber

auch für übergewichtige Menschen ist der Auftrieb im Wasser nützlich, denn ihre Fuß- und Kniegelenke müssen an Land zusätzliches Gewicht tragen – im Wasser nicht. Bei Sportarten wie dem Laufen verschleifen sie schneller, weil sie bei jedem Schritt mit dem Aufprall auf den Boden ein Vielfaches des Körpergewichts abfangen. Wer schwimmt, schwebt.

Doch verlangt die Dichte des Wassers dem Körper einige Anstrengungen ab: Jede Bewegung, jeder Schwimmzug trifft auf einen größeren Widerstand als an der Luft, das fordert die Muskeln von Armen und Beinen. Das Wasser drückt von außen auf den Körper und drängt das Blut zurück in die Brust – das Herz muss sich mehr anstrengen, um den Körper zu durchbluten, und wird dadurch kräftiger. Das Einatmen fällt im Wasser schwerer, weil der Brustkorb bei jedem Atemzug gegen das Gewicht des Wassers drückt – und das trainiert die Muskulatur im Brustkorb. Auch die Koordination wird beim Schwimmen geschult, denn mit ihr steht und fällt der Trainingseffekt. Arme und Beine müssen in ihren Bewegungen genau aufeinander abgestimmt sein. Gleichzeitig ist es wichtig, sich in der Waagerechten zu halten, sonst droht ein Hohlkreuz und das Schwimmen fällt schwerer. Das Ausatmen ins Wasser gehört zur Koordination und ist wichtig für einen Stil, der die Wirbelsäule gesund hält, anstatt ihr zu schaden. Wer etwa beim Brustschwimmen den Kopf ständig über Wasser hält, strengt seine Halswirbelsäule an und betrügt sich um das Erlebnis des ungestörten Gleitens im Wasser. Oft hilft es, erst mal mit dem Rückenschwimmen anzufangen: Hier ist das Ausatmen leichter und der Schwimmer kann sich ganz auf seine Arm- und Beinbewegungen konzentrieren. Viele Schwimmhallen bieten Kurse zur Auffrischung an.



KRAFTTRAINING

Vor allem bei Männern hat das **KRAFT-TRAINING** schon lange einen guten Ruf, weil es dafür sorgt, dass das Hemd an den richtigen Stellen spannt, und wir reden nicht von dem Bereich über dem Gürtel. Auch zur Unterstützung von Knochen und Gelenken wird das Krafttraining angepriesen, und das zu Recht: Der Belastungsreiz durch den Widerstand regt die Knochen an, Mineralien einzulagern, dadurch wird die Knochenmasse fester. Wer Muskeln aufbaut, beugt damit ganz nebenbei dem vorzeitigen Verschleiß seiner Gelenke vor – denn das Krafttraining stärkt die Skelettmuskeln, sie können die Bewegung besser führen und so das Gelenk entlasten.

Die Kraftpakete verbrauchen auch im Ruhezustand mehr Energie, weil der Stoffwechsel in der trainierten Muskulatur noch einige Stunden aktiv ist, um die Muskelfasern für die nächste Belastung fit zu machen. Doch erst seit einigen Jahren weiß die Forschung, dass Muskeln nicht nur in mechanischer Hinsicht gut für die Gesundheit sind: Werden sie regelmäßig trainiert, senden sie Botenstoffe aus, sogenannte Myokine, abgeleitet vom griechischen



Wort „Myos“ für „Muskel“. Etwa 400 solcher Stoffe produziert ein angeregter Muskel, von rund einem Dutzend dieser Stoffe verstehen Mediziner, wie sie wirken: Sie wandern in Fettzellen und regen die Fettverbrennung an, lassen neue Blutgefäße wachsen, wirken entzündungshemmend oder mindern das Risiko von Herz- und Kreislaufkrankheiten. Für den Einsteiger ist es sinnvoll, anfangs nur selten an die maximalen Grenzen zu gehen. Auch braucht der Körper ein bis zwei Tage Ruhe zwischen den Trainingstagen, um die Muskeln zu regenerieren. Viele Sportvereine, Reha-Zentren oder Fitnessstudios bieten Probestrainings oder Schnupperkurse an.



SPINNING

Das **SPINNING** verhält sich zum Fahrradfahren wie die Formel 1 zum Stadtverkehr: Dasselbe Prinzip, nur schneller und in der Gruppe. Ein Spinning-Bike ist eine Art hochtouriges Fahrradergometer. Dabei dreht sich ein etwa 15 Kilo schweres Schwungrad, das durch Treten in Bewegung gehalten wird. Ein Bildschirm über dem Lenker zeigt dem Sportler Landschaften mit Bergen und Tälern. Der Widerstand in den Pedalen entspricht dem Gefälle oder der Steigung auf dem Bildschirm – bergab geht's leichter. Bergauf nimmt der Widerstand beim Treten zu. Trainiert wird in Fitnessstudios,

von diesen Spinning-Bikes stehen meistens etwa 20 Stück in einem Raum. Der Kurs beginnt zu einer bestimmten Uhrzeit, dazu läuft treibende Pop- oder Elektromusik. Vorne feuert ein Trainer die Gruppe an und zeigt Ihnen, welche Passagen im Stehen gefahren werden. Aber Achtung: Nicht durch die Musik verleiten lassen, höher zu belasten, als es sinnvoll ist!

Sie merken's schon: Spinning ist nichts für Untrainierte. Es eignet sich aber gut für leidenschaftliche Radfahrer, die im Herbst nicht auf ein forderndes Training verzichten wollen. Eine schöne Abwechslung ist es für Sportler, die schon längere Zeit in einem Fitnessstudio trainieren, Erfahrung mit einem Fahrradergometer haben und jetzt ihre Leistung auf ein höheres Niveau heben wollen. Wenn Sie Ihr Gerät erstmals einstellen: Achten Sie darauf, dass der Sattel sich etwa auf der Höhe Ihrer Hüfte befindet, wenn Sie stehen. So haben Sie eine gute Entfernung vom Sattel zu den Pedalen. Der Lenker sollte etwas höher als der Sattel stehen, damit Handgelenke und Wirbelsäule nicht zu sehr belastet werden, günstig ist eine Neigung der Wirbelsäule von etwa 50 Grad. Stellen Sie den Abstand zwischen Lenker und Sattel so ein, dass Ihre Ellenbogen leicht gebeugt sind, wenn Sie auf dem Fahrrad sitzen.

Man muss es dem Spinning lassen: Wer einmal gut im Training ist, hält sich mit diesen Kursen fit. Das Herz wird von innen kräftig gegen die Rippen klopfen, aber nicht, weil es raus will, sondern vor Freude, gleichzeitig zieht der Stoffwechsel an, ein Verbrauch von 600 Kalorien in der Stunde ist ohne Weiteres drin. Wenn Sie aus dem Büro mal etwas mehr Ärger mit nach Hause nehmen, dann bietet das Spinning eine gute Chance, die schlechte Laune abzureagieren, ohne strafrechtlich in Erscheinung zu treten. »

Wer gern im Wald joggt,
muss ganz besonders auf das
richtige Schuhwerk achten

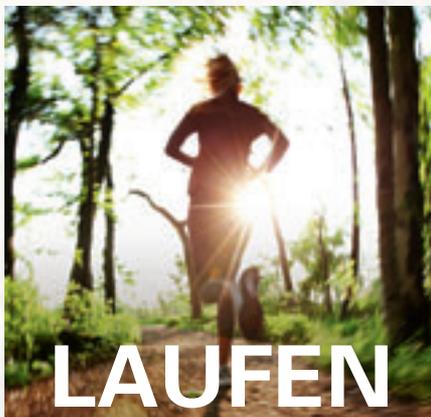


KLETTERN

Ungefähr 300 Klettervereine gibt es in Deutschland, rund 200 000 Menschen gehen regelmäßig in Kletterhallen die Wände hoch. Das **KLETTERN** trainiert die Muskelkraft in Armen, Beinen und Rumpf, ähnlich einem langsamen, aber wirksamen Krafttraining: Das Gewicht des gesamten Körpers verteilt sich auf Arme und Beine, und wer oben an der Wand an einen Punkt kommt, an dem er nicht gleich weiterweiß, der muss schon mal ein paar Sekunden in einer Stellung ausharren – davon wird der Widerstand nicht größer, aber die Kraftausdauer wird gefordert. Klettern schärft auch die Aufmerksamkeit: Wo ist der nächste Ansatzpunkt für meinen Fuß? Komme ich von dem nächsten Vorsprung auch weiter?

Der Kletterer hat seine gesamte Umgebung im Blick und setzt im Kopf alle Griffe in seiner Nähe in einen Zusammenhang. Gleichzeitig sind Gelenkigkeit und Koordination wichtig: Es reicht nicht, zu wissen, wie ich von den nächsten Haltemöglichkeiten weiterkomme – ich muss sie erst einmal erreichen können. Und wenn mal ein Schritt danebengeht? Dafür ist jeder Kletterer über ein Seil mit einem Partner gesichert. Wer klettert, muss Vertrauen zu seinem Sportpartner haben, später werden sie sich abwechseln. Darum lernt jeder, wie er das Seil um seinen Körper

führt und in der Hand hält, wenn er einen Kletternden sichert. Auch der Sichernde muss ständig aufmerksam sein und das Seil fest im Griff haben, falls der Kletterer doch mal einen falschen Schritt macht. Eine besondere Ausrüstung brauchen Anfänger nicht, es reicht einfache Sportkleidung, alles andere können sie in einer Kletterhalle ausleihen. Kurse für Anfänger gibt es in fast allen Kletterhallen und dort, wo sich die Leute den ganzen Tag nur mit den Bergen beschäftigen: beim Deutschen Alpenverein (www.alpenverein.de).



LAUFEN

Das **LAUFEN** ist eine Sportart mit einer sehr niedrigen Hemmschwelle für den Sportler: Es ist die natürlichste Art für den Menschen, sich vorwärtszubewegen, und anders als bei vielen anderen Sportarten beginnt und endet das Training direkt an der Haustür, das spart viel Zeit. Der Herbst ist die günstigste Jahreszeit, um mit dem Laufen zu beginnen – im Sommer können hohe Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung den Läufer überhitzen, die kalten Wintermonate sind noch weit entfernt. Dabei kommen die meisten Sportler auch mit Temperaturen bis etwa –15 Grad gut klar; bei tieferen Temperaturen wird es für die Atemwege schwer, die Luft genügend anzuwärmen, so dass die Bronchien nicht gereizt werden.

Das Laufen fordert 70 Prozent der Muskeln des Körpers, es vergrößert bei regelmäßigem Training das Schlagvolumen des Herzens und hilft so dem Körper, auch im Alltag und im Job ökonomischer zu arbeiten. Auch die Gelenke profitieren vom Laufen, denn es regt die Bildung von nährstoffreicher Schmiere in den Gelenken an. Durch den Stoß bei jedem Schritt werden die Knorpel leicht zusammengepresst, beim nächsten Schritt lässt der Druck wieder nach, der Knorpel dehnt sich aus und saugt sich mit der Gelenkschmiere voll.

Von Anfang an wichtig sind die richtigen Schuhe: Viele Läufer knicken beim Laufen im Fußgelenk nach innen, andere nach außen – das muss ein Schuh abfangen, sonst schmerzen bald die Knie- und Hüftgelenke. Läden, die auf Laufschuhe spezialisiert sind, analysieren vor jedem Schuhkauf die Statik des Kunden auf dem Laufband, das ist kostenlos und dauert nur ein paar Minuten. Auf dieser Basis empfiehlt der Verkäufer einen Schuh, der dem Fuß den richtigen Halt gibt. Tipps für Ihr Lauftraining gibt's auf www.dak.de/sport.

DAK-EXPERTEN-TIPP



Uwe Dresel ist Diplom-Sportlehrer und arbeitet im Präventionsteam bei der DAK-Gesundheit

„Jede Bewegung ist ein Pluspunkt für die Gesundheit. Wichtig ist vor allem mehr Aktivität im Alltag: Die Treppe statt den Fahrstuhl zu benutzen, das Auto stehen zu lassen und einfach mal zu Fuß zu gehen oder den Kollegen am Schreibtisch zu besuchen, anstatt zum Telefonhörer zu greifen, sind erste Schritte in die richtige Richtung.“

GEWINN: WANDERN AUF EINEM DER TOP TRAILS DEUTSCHLANDS

fit! verlost gemeinsam mit **TOP TRAILS OF GERMANY** ein Wanderwochenende für zwei Personen auf dem Westerwald-Steig, einem der 14 Spitzenwanderwege Deutschlands. Genießen Sie die wunderbare Landschaft und garantiert sicheres Wandern auf Wegen mit lückenloser Markierung! Die Unterbringung erfolgt im **VITA BALANCE HOTEL IN WALDBREITBACH** und beinhaltet 2 Übernachtungen mit Frühstück, Wanderkarte, Lunchpaket und Transfers (www.vitabalance-hotel.de). **Unsere Frage: Wie viele Wanderwege gehören zu den Top Trails of Germany?** Ihre Antwort schicken Sie bitte per Mail an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: **Wandern**. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2012.



Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Anschrift für Ihre Teilnahme per Postkarte lautet: DAK-Gesundheit, Wandern, 20758 Hamburg.

**GEWINNSPIEL
WANDER-
REISE**

ICH GEHE!

Der Tag, an dem **fit!**-Autor Burkhard Zimmermann jeden Weg zu Fuß zurücklegte

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

Sie haben schon zu lange keinen Sport mehr getrieben und sind noch unsicher, was Sie Ihrem Körper in diesem Herbst zumuten können? Sprechen Sie mit unseren Sportmedizin-Experten:

Ein Anruf genügt bei **DAKGesundheitdirekt**

040 325325800

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Muskeln und Bänder werden erst nach dem Sport gedehnt, das erhöht die Beweglichkeit



Wird der Stress im Büro
zu viel, sollte man sich
Entspannungspausen gönnen

SOS-TIPPS GEGEN STRESS IM JOB

E-Mails um 23 Uhr, Aktenberge, Überstunden –
die wachsende Belastung führt viele Arbeitnehmer
in die totale Erschöpfung. Mit der richtigen Strategie
können Sie der Stress-Falle jedoch entkommen

Wenn die **Aktenberge** immer weiter in die Höhe wachsen: Bewahren Sie einen kühlen Kopf!



Jetzt klingelt es schon wieder; der nächste Kunde am Ohr. Mitten ins Telefonat hinein kündigt das Handy eine SMS an und auf dem Bildschirm wächst die E-Mail-Liste für heute unaufhaltsam weiter. Zwischenrein platzt die Assistentin: Der Chef brauche nun aber bitte wirklich umgehend die schon längst versprochenen Unterlagen. Der Schädel brummt. Bei so viel gleichzeitig zu erledigenden Aufgaben weiß man nicht mehr, womit anfangen, wie weitermachen. Stress pur!

Allzeit bereit, immer dabei

Es gibt wohl kaum einen arbeitenden Menschen unter uns, der dieses Gefühl des Gehetztseins nicht kennt. Ständig auf Achse, stets auf Empfang, immer fort im Einsatz – der moderne Mensch steht meist permanent unter Strom. Mobil soll er sein, flexibel, jederzeit bereit – gerne auch am Wochenende und in der Freizeit. Für Klienten, Kollegen und die Chefs sind sie immer erreichbar und am besten auch immer hundertprozentig engagiert, motiviert und gleichbleibend gut drauf.

Arbeit kann uns ganz schön zu schaffen machen. So hat der DAK-Gesundheitsreport 2012 zu Tage gefördert: Etwa die Hälfte aller Berufstätigen leidet bereits unter großem Stress mit teils verheerenden Folgen für die Gesundheit. Denn Menschen, die über einen langen Zeitraum über Stress am Arbeitsplatz klagen, haben ein doppelt so hohes Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, und das ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland.

Doch was ist eigentlich Stress? Als Fachbegriff entstammt „Stress“ ursprünglich der Physik und bedeutet dort ganz plastisch „die Verbiegung eines Materials unter Druckbelastung“. Nach dem Zweiten Weltkrieg schwappte die Vokabel in den Wortschatz der Medizin über: Das 1950

erschienene Buch des kanadischen Hormonforschers Hans Selye mit dem Titel „Stress“ sorgte für viel Aufsehen – und seitdem hat die Dauerbelastung einen Namen.

Besonders oft tritt Stress im Job auf. Die Gründe dafür sind vielfältig: Zum einen gibt es heute diverse Rationalisierungsprozesse, Technik ersetzt den Menschen, Personal wird eingespart. Wirtschaftskrisen und eine hohe Arbeitslosenquote erhöhen den Leistungsdruck. Moderne Kommunikationsmittel wie Internet und die ständige Erreichbarkeit über Handys und Smartphones führen im Extremfall dazu, dass Berufstätige nicht mehr abschalten können. Die Folge: Es fehlt an Entspannung und Ausgleich zum stressigen Alltag.

Flucht oder Angriff?

Der Körper hat daran auf Dauer mächtig zu knabbern. Denn medizinisch betrachtet, ist Stress ein genetisches Notfallprogramm, das schon unsere Vorfahren aus der Steinzeit befähigte, schnell auf Gefahren wie das nahende Mammut oder den Säbelzahn tiger zu reagieren. Flucht oder Angriff hieß dann die Devise. Bei Stress passiert das Gleiche. Der Körper stellt um auf seine höchste Alarmstufe, der Hypothalamus, der oberste Manager unseres Hormonsystems, wird aktiviert und befiehlt der Hirnanhangsdrüse sowie dem Nervensystem Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol auszusenden. Dadurch plündert der Körper in Sekundenbruchteilen seine Zucker- und Fettreserven, die sofort in die Muskeln geschickt werden. Schließlich sollen wir im Notfall schnell reagieren können. Sind unsere Vorfahren einem Säbelzahn tiger begegnet, hieß es „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht). Das sind die beiden Überlebensstrategien, die wir seit der Steinzeit unbewusst anwenden, auch heute noch. Dann steigt die Muskelspannung, das Herz schlägt schneller. »



Gönnen Sie sich auch an stressigen Tagen immer wieder **kleine Ruhepausen** zum Durchatmen

So gesehen ist Stress an sich überhaupt nichts Schlechtes, er mobilisiert Energien und hilft uns heute wie früher, brenzlige Situationen zu bewältigen. Unser Problem ist nur, dass sich die „Feinde“ geändert haben. Statt gegen wilde Tiere kämpfen wir heute vor allem mit erhöhtem Druck, der uns krank macht. Laut DAK-Analyse stresst jeden Siebten die Angst um seinen Job, und jeder Neunte empfindet einen starken Konkurrenzdruck. Zeitdruck (22 Prozent), Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit (33 Prozent) lassen uns nicht mehr schlafen. Leistungsdruck, Dauerlärm, zu wenig Lohn (23 Prozent) und zu wenig Anerkennung (17 Prozent) sind weitere sogenannte Stressoren, also Stressverursacher. Dazu gehören auch ungenaue Anweisungen des Vorgesetzten, Mobbing, ein zu hohes Arbeitspensum.

Auch Unterforderung kann krank machen

Aber wie Experten mittlerweile wissen, führt nicht nur Überforderung zu Burn-out, sondern auch Unterforderung zum sogenannten Bore-out: Immer mehr Arbeitnehmer werden nicht ihren Fähigkeiten entsprechend eingesetzt, sie fühlen sich unter Wert behandelt, zur Untätigkeit verdonnert und kaschieren oft aus Scham ihre Langeweile im Job mit vorgetäuschter Hektik.

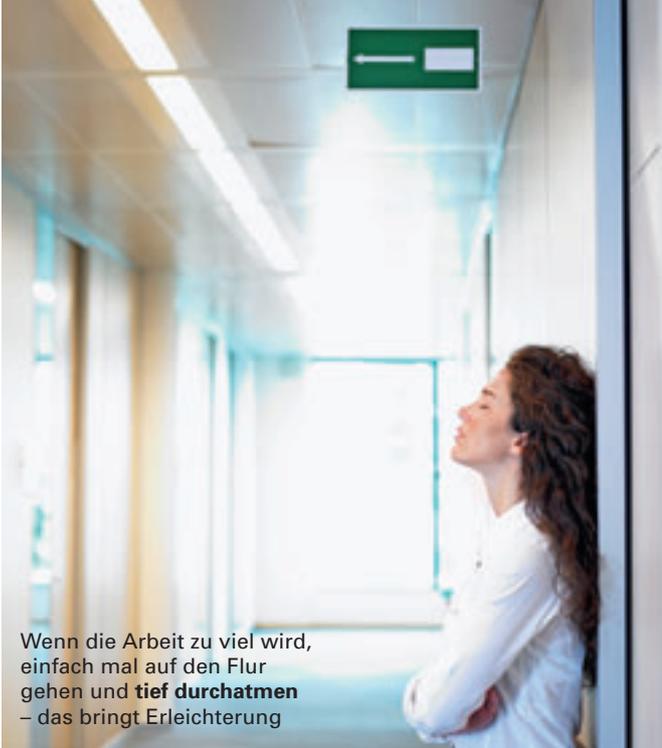
Die Weltgesundheitsbehörde WHO hält Stress, egal in welcher Ausprägung, für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts – für Seele und Leib gleichermaßen. Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz geht davon aus, dass bereits 60 Prozent aller Arbeitsausfälle Stress als Ursache haben, mit geschätzten jährlichen Kosten von 20 Milliarden Euro für Deutschlands Unternehmen. Stress in den Industrienationen wird inzwischen als ebenso großer Risikofaktor für den Anstieg der Zivilisationskrankheiten angesehen wie das Rauchen.

Stress macht aber nicht jeden Menschen krank. Stressforscher wie Gerd Helmer von der Deutschen Sporthochschule in Köln wissen: Zu Stress wird eine Situation nur dann, wenn wir uns ihr nicht gewachsen fühlen oder wenn der Körper keine Chance bekommt, sich zwischendurch zu erholen. Dann bleibt nämlich der hohe Pegel an Stresshormonen dauerhaft oben und kann sich nicht auf ein Normalmaß drosseln. Mit der Folge: Die eigentlichen Aufgaben des Organismus – Verdauung, Immunabwehr, Schlaf – werden vernachlässigt. In der Steinzeit konnte sich die im Stresszustand angestaute Energie entweder bei der Flucht oder im Kampf mit dem Mammut, also über körperliche Aktion, entladen. Heute ist Sport, bei dem wir uns ganz gezielt auspowern können, wie beim Joggen, Boxen, Aerobic oder Tanzen, sehr wichtig, um Stress abzubauen. Aber solche Ventile müssen wir uns im 21. Jahrhundert bewusst suchen.

Finden wir kein Regulativ zum Stress im Job, kann uns der Dauerstress krank machen: Aus dem DAK-Gesundheitsreport 2012 wird deutlich, wie er vor allem auf die Psyche schlägt – bei jedem fünften Erwerbstätigen führt Stress zu psychischen Erkrankungen, die im Schnitt 34,4 Arbeitstage dauern. Ständige Überforderung gilt mittlerweile sogar als Hauptursache von Depressionen.

Gute Planung schafft Freiräume

Am besten lassen wir es natürlich gar nicht erst so weit kommen. Stressprävention setzt bei der Problemanalyse an. Was stresst mich am Arbeitsplatz? Ist es der Vorgesetzte, der ständig nörgelt? Sind es die Kollegen, die unfreundlich sind? Oder ist es der volle Terminplan? Als sehr hilfreich hat sich in jedem Fall ein gezieltes Zeitmanagement herausgestellt: Morgens strukturieren Sie als Erstes Ihren Tag – planen Sie für jede Aufgabe ausreichend Zeit ein und



Wenn die Arbeit zu viel wird,
einfach mal auf den Flur
gehen und **tief durchatmen**
– das bringt Erleichterung

vergessen Sie Zeitpuffer und Pausen nicht. Tragen Sie auch Ihre Sportverabredung in den Terminplan ein, als ob es sich um ein wichtiges Meeting handelt. So verhindern Sie, dass Ihre persönlichen Belange zugunsten des Jobs immer wieder durch den Rost fallen – schließlich ist nur ein fitter Körper auf Dauer leistungsfähig.

Wer Problemfelder nicht genau benennen kann, dem könnte es auch helfen, Tagebuch zu führen – schwarz auf weiß gelesen, fällt es einem oft wie Schuppen von den Augen: Oh je, ich arbeite ja am Stück durch, selbst die Mittagspause verbringe ich am Schreibtisch! Optimal ist es in der Tat, wenn Sie es schaffen, kleine Erholungspausen in den Berufsalltag einzubauen. Das ständige Sitzen in den meisten Berufen führt zu Verspannungen, die sich wiederum zu Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder auch Tinnitus auswachsen können. Warum telefonieren Sie nicht mal zwischendrin im Stehen? Oder machen ein paar Lockerungsübungen für die verkrampten Schultern?

Mit dem Stress ist es wie mit der Liebe

Mit Hilfe solch klarer Strukturen – guter Zeitplan, gute Vorbereitung, gutes Konfliktmanagement – leben Sie deutlich stressfreier. Lassen Sie sich also nicht verrückt machen. Schließlich kann Stress auch schön sein: Wenn wir verliebt sind, laufen im Körper die gleichen Prozesse ab wie beim Stress im Job. Und wer bitte schön könnte gegen Schmetterlinge im Bauch etwas einzuwenden haben?



ALLE WICHTIGEN INFOS

Wie Sie Stress vorbeugen können und was bei akutem Stress hilft, lesen Sie unter www.dak.de/stress

Machen Sie unseren Stresstest und informieren Sie sich über Angebote, die Ihnen helfen, die richtige Work-Life-Balance zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen.

DAK-GESUNDHEIT IM BETRIEB

Psychische Erkrankungen liegen – gemessen an den verursachten Fehltagen – bei Beschäftigten mittlerweile an dritter Stelle. Die Tendenz ist leider steigend. Mit dem Arbeitsplatzprogramm Stressprävention hilft die DAK-Gesundheit Unternehmen und Beschäftigten, den Umgang mit Stressbelastungen zu verbessern. 2010 haben fast 300 Mitarbeiter aus 13 Unternehmen mitgemacht. Hier ging der Querschnitt durch sämtliche Berufsgruppen und Arbeitssituationen. Die Auswertung der Programme durch die Universität Karlsruhe hat gezeigt: Die Belastung wird überwiegend durch Lärm, Zeit- oder Qualitätsdruck ausgelöst. Als Hauptbeschwerden gaben die Befragten Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Augenbeschwerden an. Über die Hälfte der Teilnehmer reagiert auf Arbeitsstress mit Ungeduld und erhöhter Gereiztheit. Das Arbeitsplatzprogramm Stressprävention an sich wurde von den Teilnehmern durchweg positiv beurteilt. Nahezu alle Teilnehmer gaben an, jetzt arbeitsbedingte Ursachen von Stress besser zu erkennen. Als Hauptnutzen sahen die Befragten zum einen den Wissenszuwachs über die Stressauslöser und zum anderen die erfolgreiche Anwendung von Ausgleichsstrategien in Stresssituationen.

Sie möchten, dass auch in Ihrer Firma die Arbeitsplatzprogramme der DAK-Gesundheit durchgeführt werden? Dann sprechen Sie mit Ihrem Chef! Alle Infos und Unterstützung beim betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es bei Ihrer DAK-Gesundheit vor Ort.



KINDERLEICHT ESSEN



Früh übt sich:
Bei SAFARIKIDS
lernen Kinder auf
spielerische Weise,
wie man sich
gesund ernährt

Pizza, Hamburger und Schokoriegel – immer mehr Kinder leiden an Übergewicht. Mit dem Präventionsprogramm **SAFARIKIDS** können sie spielend einen gesunden Lebensstil lernen

Kein Kind kommt übergewichtig auf die Welt. Im Gegenteil: Babys essen nur dann, wenn sie Hunger haben – Muttermilch enthält alles, was sie in ihrer Entwicklung optimal unterstützt. Doch allzu bald schon greift der Nachwuchs gern zu angebotenen Süßigkeiten und anderen kalorienreichen Nahrungsmitteln, die gerade im Kühlschrank verfügbar sind. Pizza, Burger und Schokoriegel gehören dann zu ihren Lieblingsspeisen. Mit dramatischen Folgen: Nach neuesten Zahlen sind 15-20 Prozent der Kinder zwischen 3 und 17 Jahren heute übergewichtig. Jedes zweite bis dritte davon ist sogar adipös, also krankhaft übergewichtig. Von Kiel bis Konstanz werden die Hüften breiter, nimmt das Körpergewicht auf den Waagen zu. 13-Jährige, die über 100 Kilo wiegen, sind in Deutschland keine Seltenheit mehr.

Schuld daran ist zum einen das ungesunde, kalorienreiche Essen, das viele Kinder über den Tag verteilt zu sich nehmen, oft auch bedingt durch falsche Vorbilder: Kinder ahmen nach, was ihnen die Erwachsenen vorleben.

Das riesengroße Angebot an Lebensmitteln lockt mit magischer Anziehungskraft und verführt dazu, mehr zu essen. Wer zudem häufig und unregelmäßig isst und zwischendurch gerne nascht, kann ganz leicht Übergewicht entwickeln. Dazu kommt, dass der Alltag der Jüngeren immer bewegungsärmer wird. Kinder verbringen viel Zeit vor Fernseher und Computer, aber treiben kaum noch Sport. Und wer sich selten bewegt, verbraucht weniger Kalorien. Nach einer Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit bewerten fast 60 Prozent der Lehrer ihre Schüler als „eher weniger fit“ oder „überhaupt nicht fit“.

Besonders problematisch ist, dass übergewichtige Kinder oft auch im Erwachsenenalter dick bleiben. Damit erhöht sich ihr Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gicht, Gallensteine und Diabetes. Doch nicht nur in späteren Jahren treten gesundheitliche Probleme auf. Forscher von der Universitätsklinik Ulm untersuchten 520 adipöse Kinder und Jugendliche und diagnostizierten bei 30 Prozent von ihnen bereits eine Fettleber. Dazu

kommen noch die Hänseleien auf dem Schulhof von Mitschülern und spitze Bemerkungen von Nachbarskindern. Das Thema Übergewicht wird somit immer mehr zur Herausforderung für Familie, Schule, Sportvereine und das Gesundheitswesen.

Die DAK-Gesundheit hat daher zusammen mit der Universität Kaiserslautern, dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und Ernährungswissenschaftlern **SAFARIKIDS**, ein Präventionsprogramm gegen Übergewicht, entwickelt. Es besteht aus den Bausteinen „Essen und Trinken“ und „Sport und Bewegung“ und wird inzwischen von vielen Turnvereinen und geschulten Ernährungsberaterinnen bundesweit angeboten. Ziel des Programms ist es, den Lebensstil von übergewichtigen Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren zu ändern und eine leckere sowie gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu festen Bestandteilen des Tagesablaufs zu machen. Dabei wird auch das soziale Umfeld des Kindes berücksichtigt, Eltern und Geschwister werden in das Programm mit einbezogen. In einem wöchentlichen

Ernährungskurs etwa lernen alle, diejenigen Lebensmittel auszusuchen, die ihnen und der ganzen Familie schmecken und guttun. Die Kinder schreiben in ihr „**SAFARI**-Verpflegungstagebuch“, was sie am Tag gegessen und getrunken haben, und für jedes Erfolgserlebnis bekommt das Kind einen „**SAFARI**-Taler“. So macht ein gesunder Alltag Spaß!



ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und auch unterwegs immer unsere Ernährungstipps parat haben!

SAFARIKIDS – WANN UND WO FINDEN KURSE STATT?

Gehen Sie auf Entdeckungstour! Unser Präventionsprogramm **SAFARIKIDS** unterstützt Familien mit 8- bis 12-jährigen Kindern dabei, sich im „Dschungel“ der vielfältigen Ernährungs- und Bewegungswege zu orientieren, und hilft, einen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden für sich zu finden. Ziel ist, die individuellen Stärken und Fähigkeiten der Kinder für eine Verhaltensänderung herauszufinden und zu fördern. Der Name „**SAFARI**“ steht daher für „**S**elbstbewusst, **A**ktiv, **F**it, **A**usgeglichene, **R**obust, **I**ntegriert“.

Kurse finden in verschiedenen Orten in Deutschland statt bzw. können dort organisiert werden. Einzelheiten zum Programm und die Kontaktdaten erfahrener Kursleiter finden Sie auf www.dak-safarikids.de. Auch die Kundenberater in den Servicezentren der DAK-Gesundheit werden Ihnen bei der Suche nach einem Kurs bzw. Kursleitern gern behilflich sein.





RUNDUM-SERVICE FÜR MUTTER & KIND

Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch! Da bringt die neue Situation neben gespannter Erwartung und Vorfremde bestimmt auch Unsicherheit und viele Fragen mit sich. Wie wird die Schwangerschaft verlaufen? Was kann ich tun, damit sich mein Baby bestmöglich entwickelt? Wer unterstützt mich bei der Geburtsvorbereitung und in der ersten Zeit danach? Ihre DAK-Gesundheit hat sich für Sie etwas einfallen lassen und das Angebotspaket „Willkommen Baby!“ geschnürt. Damit Sie sich ganz entspannt auf das Baby freuen können, bieten wir Ihnen neben den herkömmlichen Vorsorgemaßnahmen zusätzliche Leistungen für eine beschwerdefreie Zeit in der Schwangerschaft ebenso wie für Ihren Nachwuchs vom Babyalter bis hin zum Jugendlichen:

- eine Broschüre mit Schwangerschaftsfahrplan,
- eine DVD mit allem Wissenswerten rund ums Baby,
- ein spezielles Online-Coaching-Programm,
- das bundesweite DAK-Spezialisten-Netzwerk,
- einen Baby-Kalender fürs erste Jahr,
- speziell geschulte MütterberaterInnen in den Servicezentren,
- eine Kindermedizin-Hotline rund um die Uhr,
- unseren Kinder-Vorsorge-Service und vieles mehr.

Alle Fragen dazu beantworten gern unsere Berater in Ihrem Servicezentrum vor Ort!



BUCHTIPP

GESUNDHEITSREPORT 2012

Der DAK-Gesundheitsreport 2012 ist jetzt als neuester Band unserer Reihe „Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung“ im medhochzwei Verlag erschienen und hier zu bestellen:

www.dak.de/gesundheitsreporte

AUCH IM HERBSTURLAUB GILT:

SONNENSCHUTZ NICHT VERGESSEN!

Die Anzahl der Hauterkrankungen durch Sonneneinstrahlung ist in den vergangenen fünf Jahren in Deutschland deutlich angestiegen. So das Ergebnis einer Analyse der DAK-Gesundheit: Im Jahr 2011 wurden bei rund 211 000 Versicherten durch UV-Strahlen verursachte Hauterkrankungen diagnostiziert – 2006 waren es noch knapp 103 000. Im gleichen Zeitraum sind die Behandlungen aufgrund von akutem Sonnenbrand zwar um ein Viertel zurückgegangen, die Häufigkeit von allergischen Reaktionen und dauerhaften Schädigungen der Haut durch Sonnenstrahlen sind dagegen aber deutlich angestiegen. „Mit diesen Erkrankungen ist nicht zu spaßen, denn sie können Vorstufen von Hautkrebs sein“, warnt Dr. Claudia Küver, Expertin der DAK-Gesundheit. UV-Strahlung sei zwar wichtig für die Bildung von Vitamin D, doch wie bei so vielen Dingen im Leben, sei das richtige Maß entscheidend: „Die Anzahl der Sonnenbrände, die ein Mensch bis zum 18. Lebensjahr erleidet, ist ein entscheidender Faktor für das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken“, weiß die DAK-Ärztin.





NEUES ANGEBOT IHRER DAK-GESUNDHEIT BESTE VERSORGUNG BEI EPILEPSIE

Epilepsie ist die häufigste Erkrankung des zentralen Nervensystems. Kunden der DAK-Gesundheit können sich jetzt im bundesweiten Neurologennetz NeuroTransConcept (NTC) behandeln lassen. Adressen niedergelassener Neurologen, die mittels der Leitlinien-Software EPI-Scout® Unterstützung bei der Therapie von Epileptikern bieten, sowie Infos zu dem qualitätsgesicherten Angebot gibt's auf www.dak.de/dakspezialistennetzwerk

WOHLFÜHLPROGRAMM 2012

NOCH FREIE TERMINE FÜR DEN HERBST

Ob Ostsee, Sauerland oder Bayerischer Wald: Das Wohlfühlprogramm der DAK-Gesundheit bietet Ihnen 35 ausgewählte Hotels in ganz Deutschland. Auch drei Top-Häuser in Österreich, eins in Italien und zwei in Tschechien sind dabei. Je nach Hotel genießen Sie Preisvorteile* und gesunde Extras wie Massagen, Entspannungskurse, Wärmepackungen oder Wassergymnastik. Die DAK-Gesundheit hat gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner **gesundAktivReisen** das Wohlfühlprogramm zusammengestellt – günstige Angebote mit hoher und geprüfter Qualität, die es Ihnen leicht machen, mit viel Genuss etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Gönnen Sie sich ein paar entspannende Tage, denn in unserem Wohlfühlprogramm sind Top-Anwendungen bereits im Reisepreis enthalten. Die aktuellen Angebote gibt's auf www.gesundheitsplusreisen.de oder unter **0941 6464470** ***

NEUER HILFSMITTELVERTRAG FÜR BEFREITEN ATMEN

Die kalte Jahreszeit rückt näher. Leiden Sie an einer hartnäckigen Atemwegserkrankung? Wenn Ihr Arzt festgestellt hat, dass Sie ein Inhaliergerät benötigen, können Sie ab sofort unseren neuen Service nutzen: Sie bekommen ein qualitativ hochwertiges Inhaliergerät bereits am nächsten Tag bequem nach Hause geliefert und sparen zudem noch bei der Zuzahlung. Statt der üblichen zehn Euro zahlen Sie nur fünf. Außerdem sind Sie über einen längeren Zeitraum gut versorgt, denn innerhalb der ersten vier Jahre ersetzt der Lieferant Ihnen medizinisch benötigtes Zubehör kostenlos. Geben Sie einfach die Verordnung in Ihrem DAK-Servicezentrum ab oder bitten Sie die Arzthelferin, diese an uns zu faxen: **040 5555533**** . Weitere Infos unter der Service-Hotline **040 5555500**** oder über den Suchbegriff „Inhalationsgerät“ auf www.dak.de

MALWETTBEWERB „FLOWER FOR LIFE“ KÜNSTLERPREIS FÜR TULPENWIESE

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



* Der Preisvorteil ist Bestandteil des besonderen Leistungspakets von gesundAktivReisen und wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert ** Bundesweit zum Ortstarif *** Ortsübliche Telefongebühren aus dem dt. Festnetz, aus Mobilfunknetzen max. 42 ct/Min.

Kleine Kicker sind nach einer **ambulanten Operation** ganz schnell wieder am Ball

DONNERSTAG OPERATION – DIENSTAG FUSSBALL SPIELEN

Für Kinder ist ein Aufenthalt im Krankenhaus häufig mit Ängsten besetzt. Wie gut, dass heute viele Operationen ambulant möglich sind – im DAK-Spezialisten-Netzwerk

Paul ist sechs Jahre alt und hat schon wenige Tage nach seiner Operation wieder beim Fußballtraining mitgemacht. Das war möglich, weil er mit seinen Eltern für den Eingriff nur wenige Stunden in der kinderchirurgischen Praxis des Nordpark Ärztenetzes in Erfurt verbracht hat. Paul hatte Schmerzen beim Wasserlassen und häufig Entzündungen. Die Diagnose: Verengung der Vorhaut (Phimose), die durch eine Operation leicht zu beheben ist. Die Spezialisten des DAK-Netzwerks nehmen bundesweit über 40 verschiedene Eingriffe ambulant vor, was bedeutet, dass kein langer Krankenhausaufenthalt nötig ist. So können die kleinen Patienten mit ihren Eltern nach der Operation schnell wieder nach Hause zurück. Die Erfahrung der Eltern und der Ärzte: Wenn die Kinder nach der Operation in der vertrauten häuslichen Umgebung sind, erholen sie sich schneller als

in der ungewohnten und oft unpersönlichen Atmosphäre eines Krankenhauses.

Für Pauls Mutter, Nancy Knoblauch, hat der Wohlfühl-effekt in der Erfurter Praxis eine wichtige Rolle gespielt. „Die Betreuung vor, während und nach dem Eingriff war einfach toll. Die Ärzte haben uns genau über den Ablauf informiert und ich konnte bis zur Narkose mit Paul zusammen sein. Er hat nach der Operation noch etwa zwei Stunden im Aufwachraum geschlafen, dann etwas gegessen und anschließend sind wir wieder nach Hause gefahren. Ich habe ihn aufs Sofa gepackt und konnte einfach die ganze Zeit bei ihm sein. Das war sehr beruhigend. Am Montag ist er ganz normal in den Kindergarten gegangen. Zum nächsten Fußballtraining am Dienstag war er schon wieder richtig fit. Er hat sich natürlich wahnsinnig gefreut, gleich wieder mitspielen zu können.“

Ein krankes Kind bedeutet für jede Familie eine besondere Situation. Alle möchten, dass der kleine Patient so schnell wie möglich wieder zu Hause sein und gesund werden kann. Dr. Ralf Tanz ist Kinderchirurg und Geschäftsführer der Nordpark Ärztenetz GmbH. Er hat Paul operiert.

Herr Dr. Tanz, eine Operation wie die bei Paul ist ein häufiger Eingriff, den Sie ambulant vornehmen. Wie kommen die Patienten zu Ihnen?

Die Eltern von Paul hat es verständlicherweise sehr beunruhigt, dass er solche Schmerzen beim Wasserlassen hatte. Ihr Kinderarzt hat Paul dann direkt zu uns überwiesen. Wir haben nach einer eingehenden Untersuchung festgestellt, dass seine Vorhautverengung gut mit einer kleinen Operation zu behandeln ist. Es gibt verschiedene Schweregrade der Phimose. Wir gehen das sehr zart an und führen nicht um jeden Preis eine Beschneidung durch. Minimalinvasiv heißt auch: so wenig wie möglich und so viel wie nötig. Bei Paul haben wir noch während der Operation mit den Eltern besprochen, dass eine Lösung und Dehnung der Vorhaut ausreichend ist. Der Erfolg: Pauls Schmerzen sind weg!

Macht es für die Eltern Ihrer Patienten einen Unterschied, ob eine solche ambulante Operation eher leicht oder eher schwierig ist?

Für Eltern ist die Sorge um ihr Kind immer gleich. Egal, ob es ein Leistenbruch, eine Warzenentfernung oder eine



Dr. med. Ralf Tanz, Kinderchirurg und Geschäftsführer der Nordpark Ärztenetz GmbH in Erfurt

Operation an Nase oder Ohren ist, sie haben die gleichen Ängste um ihr Kind. Deshalb ist es uns auch so wichtig, im Vorfeld gut über die Abläufe aufzuklären. Zum OP-Termin waren Paul und seine Eltern etwa eine halbe Stunde vorher hier. Wir besprechen dann immer noch mal die wichtigsten Punkte: Ist das Kind nüchtern oder war es kürzlich krank? Wir beantworten Fragen der Eltern und überzeugen uns, dass wir alles verständlich erläutert haben. Damit nehmen wir den Eltern schon einen Teil der Sorge. Dann bespricht der Anästhesist mit ihnen alle Fragen der Narkose. Anschließend

begleiten die Eltern ihr Kind bis zur OP-Tür und übergeben es dort an eine Schwester.

Die Wartezeit während der Operation ist für viele Eltern wahrscheinlich eine schwierige Situation. Wie unterstützen Sie die Eltern?

Sicherlich, auch da entstehen Ängste: Geht alles gut? Wie lange dauert es noch? Das sind Fragen, die bei besorgten Eltern auftauchen. Da ist in jedem Fall immer eine Schwester da, die sich um die Eltern kümmert und beruhigend auf sie einwirkt. Wenn der Eingriff vorüber ist, kommt das Kind in den Aufwachraum. Hier sind die Eltern die ganze Zeit dabei, bis ihr Sprössling aufwacht. Eine Schwester ist ebenfalls immer im Aufwachraum. Sie kümmert sich ständig um die Eltern und das Kind. Sie bringt Essen und Getränke und nimmt auch mal die Eltern in den Arm. Ist das Kind wach, kann es im Regelfall »

PROGRAMM-INFORMATION

Die Nordpark Ärztenetz GmbH koordiniert die Zusammenarbeit der im Netzwerk vertretenen Spezialisten im gesamten Bundesgebiet. Alle Spezialisten des DAK-Netzwerks „Kinderchirurgische Operationen“ finden Sie unter www.dak.de/dakspezialistennetzwerk. Informationen auch direkt bei der Nordpark Ärztenetz GmbH, Tel. 0361 7461720* oder info@nordpark-aerztenetzwerk.de

So einfach ist die Teilnahme

Ist Ihr Kind bei der DAK-Gesundheit versichert und unter 18 Jahre, kann es an diesem Angebot teilnehmen. Nachdem der behandelnde Arzt Sie und Ihr Kind ausführlich beraten hat, unterzeichnen Sie eine Teilnahmeerklärung. Selbstverständlich ist die Teilnahme Ihres Kindes freiwillig und kann jederzeit von Ihnen widerrufen werden.



Dr. Tanz erklärt dem kleinen Paul, wie die Operation ablaufen wird

* ortsübliche Telefongebühren aus dem dt. Festnetz, aus Mobilfunknetzen max. 42 Ct./Min.



Alle Fragen werden mit den Eltern vorher bis ins Kleinste besprochen

VORTEILE

Keine Mehrfachuntersuchungen

Von den Voruntersuchungen bis zur Nachkontrolle: Alle beteiligten Spezialisten arbeiten enger denn je zusammen. Jeder Behandlungsschritt ist perfekt auf den nächsten abgestimmt, Mehrfachuntersuchungen Ihres Kindes werden dadurch vermieden.

Modernste Medizin

Die Behandlung Ihres Kindes entspricht stets dem aktuellsten Stand der Medizin. Innovative Operationsmethoden wie die Schlüssellochchirurgie (minimalinvasive Chirurgie) und schonende Narkoseverfahren erlauben es, viele Eingriffe ambulant durchzuführen. Ihr Kind wird durch den Eingriff so wenig wie möglich belastet.

Kürzere Behandlungsdauer

Durch die enge Zusammenarbeit aller Spezialisten im Netzwerk verkürzt sich die Behandlungsdauer. Ihr Kind ist schneller wieder gesund und munter.

Eine Umgebung zum Wohlfühlen

Alle Eingriffe werden in kinderchirurgischen Praxen oder Kinderkliniken durchgeführt, die höchsten medizinischen Anforderungen entsprechen – und gleichzeitig eine Atmosphäre bieten, in der sich Ihr Kind wohlfühlt.

Kein längerer Aufenthalt im Krankenhaus

In der Regel kann Ihr Kind noch am Tag der Operation wieder mit Ihnen nach Hause gehen. Sollte doch einmal eine Übernachtung in einer Klinik nötig sein, dürfen Sie als Elternteil selbstverständlich mit übernachten – ohne Zusatzkosten.

Kleine Geste – große Wirkung

Zur Aufmunterung bekommt Ihr Kind nach der Operation eine kleine Überraschung. Sozusagen ein Trostpflaster für die Seele.

mit den Eltern nach wenigen Stunden wieder nach Hause gehen. Sollte eine Übernachtung in unserer Praxis nötig sein, so haben wir dafür eine spezielle Nachtschwester.

Wie wirkt sich dieses ambulante Operationsmodell auf Ihre Patienten und deren Eltern aus?

Sehr positiv! Die Kinder wachen nach der Operation im Arm der Mutter besser auf und werden zu Hause viel schneller gesund. In einem Krankenhaus kann das schon mal länger dauern. Im eigenen Kinderzimmer sind sie abgelenkt, können dort sofort wieder spielen und Spaß haben. Es ist eben keine Ausnahmesituation, sondern alles wie immer. Unsere Erfahrung zeigt, dass viele Eltern ihren Kindern nach der Operation zu Hause kein Schmerzmittel mehr geben, weil es einfach nicht notwendig ist.

Wie haben Sie das festgestellt?

Durch unser Qualitätsmanagement. Alle Eltern füllen nach der Behandlung einen Fragebogen aus: Gab es nach der Operation Komplikationen, wurden zu Hause Schmerzmittel gegeben, wie ist die Meinung der Eltern zur Behandlung insgesamt? Die Ergebnisse bisher: 90 Prozent der Eltern geben zu Hause keine Schmerzmittel, 98,4 Prozent würden ihr Kind wieder von Kollegen des Berufsverbandes der niedergelassenen Kinderchirurgen operieren lassen. Da alle am Netzwerk beteiligten Praxen zertifiziert sein müssen, können sich die Eltern darauf verlassen, dass die Geräte geprüft und einwandfrei sind und das Praxisteam für Notfallsituationen sehr gut geschult wird.

Welche Vorteile bietet das Netzwerk mit seinen vielen Spezialisten und innovativen Techniken?

Dem Netzwerk gehören alle niedergelassenen Kinderchirurgen Deutschlands und auch HNO-Ärzte an, die überwiegend Kinder operieren. Eine neue Technik im HNO-Bereich ist zum Beispiel die Lasertonsillotomie, bei der Gaumenmandeln mit einem Laserverfahren gekappt werden. Auch wir nutzen Lasertechniken, um Warzen, bestimmte Leberflecke oder Blutschwämmchen zu entfernen. Das ist wesentlich gewebefreundlicher und damit verträglicher für Kinder. Insgesamt verfügen wir im DAK-Spezialisten-Netzwerk über eine sehr hohe medizinische Kompetenz und auch langjährige Erfahrung, die gerade im ambulanten kinderchirurgischen Bereich wichtig ist.



ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und erfahren, welches DAK-Spezialisten-Netzwerk es für Ihre Erkrankung gibt, oder nachlesen auf www.dak.de/dakspezialistennetzwerk

NEU! WAVE® MUSIC SYSTEM III

Spitzenklang ohne Kabelgewirr.



NEU

WAVE® MUSIC SYSTEM III

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

Musik. Wie man sie hören sollte.

Das Wave® Music System III gibt Musik so naturgetreu wieder, wie Sie es von keinem System dieser Größe erwarten. Sie werden Details hören, die Ihnen bislang noch nie aufgefallen sind – selbst bei Titeln, die Sie schon oft gehört haben. Die tiefen und kraftvollen Bässe können Sie direkt spüren und selbst die höchsten Töne werden Sie noch kristall-

klar erleben. Die exklusive Bose® Waveguide Technologie macht dieses elegante und kompakte System so leistungsfähig, dass es selbst den Vergleich mit größeren, komplexeren und viel teureren HiFi-Anlagen nicht zu scheuen braucht.



Innenansicht Wave® Music System

Neue Funktionen.

Ein eingebauter Tuner für UKW/MW/Digitalradio (DAB, DAB+, T-DMB)



bietet unseren bislang besten Radioempfang, ein digitales Display zeigt dabei Interpreten- und Sendernamen an. Die neue Touch-Top Control auf der Oberseite

des Geräts ermöglicht es, das System oder die Stummschalt-/Snooze-Funktion ein- und auszuschalten. Mit der kreditkartengroßen Fernbedienung steuern Sie ganz einfach alle Funktionen des Systems. Dazu verfügt das Bose® Wave® Music System III jetzt über einen Dual-Alarm mit zwei unterschiedlichen Weckzeiten und bietet damit noch mehr Komfort als zuvor.

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

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

Hören Sie selbst.

Die Fachzeitschrift video HomeVision 7/2012 beurteilt dieses neue „Klangwunder“ mit dem Testurteil: überragend, Preis/Leistung: sehr gut.

Wir sind überzeugt, dass Sie das Wave® Music System III am besten bei Ihnen zu Hause erleben sollten. Bestellen Sie jetzt und testen Sie 30 Tage mit voller Geld-zurück-Garantie.

Gebührenfrei anrufen oder gleich bestellen:

30 Tage Test mit Geld-zurück-Garantie

☎ (08 00) 2 67 33 33

www.testhoerer.de (Kennziffer 12AWDAK039)

Jetzt weiteres Informationsmaterial anfordern – **GRATIS.**



ZÄHNE ZEIGEN

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

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



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

Behandlung). Die ausgewählten Implantologen im Netzwerk verarbeiten ausschließlich Markenimplantate, deren Verträglichkeit durch Langzeitstudien nachgewiesen ist. Selbstverständlich können Sie über **DAKdent-net** auch Zahnersatz beziehen, der nicht zur Regelversorgung zählt. Kronen aus Vollkeramik beispielsweise sind ebenfalls wesentlich günstiger.

„Ein Lachen reinigt die Zähne“

Afrikanisches Sprichwort

So einfach nutzen Sie **DAKdent-net**

Das **dent-net**[®]-Netzwerk wird ständig weiter ausgebaut. Bundesweit machen aktuell nahezu 700 Zahnärzte mit. Eine Datenbank für einen Zahnarzt auch in Ihrer Nähe finden Sie unter www.dak.de/dakzaehne. Implantologen können Sie gesondert suchen. Bei Ihrem ausgewählten Zahnarzt füllen Sie dann das Teilnahmeformular aus und können mindestens ein Jahr lang von allen

Vorteilen profitieren. Dazu gehört auch, dass Sie auf Wunsch ein Mal im Kalenderjahr als **DAKdent-net**-Kunde eine professionelle Zahnreinigung zu einem Festpreis von nur 50 Euro bekommen.

Die richtige Pflege für schöne Zähne

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

Mundhöhle eintritt, besondere Aufmerksamkeit: Hier nisten sich sonst womöglich gefährliche Bakterien ein, die eine Entzündung mit Knochenabbau hervorrufen können.

Zahngesunde Lebensmittel schützen

Damit Ihr Lächeln strahlend bleibt, hilft es auch, bei der Auswahl der Lebensmittel ein bisschen an die Zähne zu denken. Gut sind vitaminreiche Nahrungsmittel, die viele Kauanreize liefern. Ein Staudensellerie zum Beispiel ist so faserig, dass Sie ihn kräftig bearbeiten müssen, um ihn zu zerkleinern. Dabei fließt Speichel, der Mundhöhle und Zähne reinigt. Speichel wirkt antibakteriell, neutralisiert zahnschädigende Säuren und gleicht Mineralverluste im Zahnschmelz aus. Deshalb ist es auch wichtig, regelmäßig zu trinken. Ideal für die Mundhygiene sind Wasser und grüner Tee. Tee kann das Wachstum der schädlichen Kariesbakterien hemmen, vorausgesetzt, Sie trinken ihn unge-süßt, denn Zucker ist einer der schlimmsten Feinde gesunder Zähne. Er versteckt sich gern in Erfrischungsgetränken und Fertigprodukten. Auch Säure, wie sie etwa in Wein und Fruchtsäften enthalten ist, greift den Zahnschmelz an. Daher: Öfter zu den zahngesunden Lebensmitteln wie

Rohkost, Vollkornbrot, Käse und Fisch greifen – sie sorgen dafür, dass die Zähne gesund, stark und fest bleiben.

Regelmäßige Vorsorge zahlt sich aus

Wie gut Sie für Ihre schönen Zähne sorgen, wird Ihnen Ihr Zahnarzt bestätigen. Ein Mal im Jahr sollten Sie zur Vorsorge zu ihm gehen, mit Ihren Kindern sogar alle sechs Monate. Eine Praxisgebühr fällt dafür nicht an. Bei der Gelegenheit lassen Sie unbedingt Ihr Bonusheft abstempeln. Sie wissen ja: Ein lückenloses Bonusheft und **DAKdent-net** helfen, beim Zahnersatz zu sparen. Für noch mehr finanzielle Sicherheit haben wir mit unserem Kooperationspartner HanseMerkur Versicherungen individuelle Zusatzschutz-Tarife für Sie entwickelt. Die HanseMerkur-Hotline berät Sie unter der Telefonnummer **0180 1 121316***, welcher für Sie der günstigste ist. Auf www.dak.de/dakzaehne erläutert Ihnen unser Web-TV die Vorteile der einzelnen Tarife. Klicken Sie rein und beginnen Sie mit dem Sparen! Ihre Zähne danken es Ihnen.



Putzen ist der Königsweg für tolle Zähne

WIE REINIGEN SIE?

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

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

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

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

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



ALLE WICHTIGEN INFOS

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

DAK-EXPERTENTIPP



Jochen Gabriel,
Experte für Zahngesundheit in der Zentrale der DAK-Gesundheit

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

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

STUDENTEN-SPEZIAL

Für Klausuren büffeln, Referate halten und nebenbei noch jobben, um das notorisch leere Konto aufzufüllen. Das Studentenleben kann anstrengend sein.

fit! hat die besten Tipps für ein erfolgreiches und stressfreies Studium – vom gesunden Lernen bis hin zum cleveren Geldsparen

1

GUT GESTARTET

Welche Aushänge sind wichtig und wo finde ich sie? Für welche Vorlesung muss ich mich eintragen? Wie finde ich die richtigen Bücher in der Bibliothek? Die ersten Tage an der Uni sind meist ziemlich chaotisch. Erstsemester dürfen deshalb auf keinen Fall die verschiedenen Einführungsveranstaltungen verpassen. Und zwar nicht nur die offiziellen der Uni, sondern auch solche der Studentenvertretungen. Das erleichtert die ersten Wochen enorm. Nebenbei lassen sich nützliche Kontakte zu Kommilitonen knüpfen und der eine oder andere wertvolle Tipp aufschnappen.

GÜNSTIGER WOHNEN

Bis zu 348 Euro im Monat geben Studenten im Schnitt für Miete und Nebenkosten aus. Wer in einer anderen Stadt studiert, kümmert sich am besten zeitig um eine günstige Unterkunft, um nicht unter Zeitdruck einen teuren Mietvertrag abzuschließen. Erschwinglich sind etwa die Wohnheime des Deutschen Studentenwerks (www.studentenwerke.de). Auch konfessionelle Träger und studentische Selbstverwaltungen stellen Zimmer zur Verfügung. Wer lieber in eine WG ziehen will, findet provisionsfreie Zimmer unter www.studenten-wg.de. Die teuerste Variante ist die eigene Wohnung. Unter Umständen können Studenten mit einem Wohnberechtigungsschein eine günstige Sozialwohnung beziehen. Infos gibt die örtliche Stadt- oder Kreisverwaltung.



3

PIZZA, NEIN DANKE!

Pizza & Co. sind fix auf dem Teller. Unser Gehirn braucht aber wertvolle Nährstoffe, sagt Silke Willms, Ernährungsexpertin der DAK-Gesundheit:

WAS SPRICHT GEGEN FASTFOOD?

Hin und wieder – nichts. In Fertigkost stecken aber zu viel Fett, Salz und Stoffe, die das Gehirn nicht gebrauchen kann. Fettes Essen macht müde, weil der Körper viel Energie für die Verdauung braucht. Frisches Obst und Gemüse und wenig verarbeitete Lebensmittel können die Denkleistung steigern. Komplexe Kohlenhydrate, etwa aus Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Hülsenfrüchten, werden langsam abgebaut und liefern dem Gehirn gleichmäßige Energie.

IST SELBERKOCHEN NICHT TEUER?

Nein, kaufen Sie Obst und Gemüse, das gerade Saison hat, das ist immer recht günstig. Nudeln, Reis, Eier, Käse und Schinken sind nicht teuer, halten lange und sind vielseitig einsetzbar. Und mit Dosentomaten und Kräutern kocht jeder ganz schnell eine leckere Pastasauce.

WELCHE DRINKS EMPFEHLEN SIE?

Trinken Sie reichlich, das hält fit und schützt vor Kopfweg. Gut sind Wasser oder Saftschorlen. Tipp für einen Powerdrink vor der Klausur: Einen Becher Joghurt mit einem Esslöffel Honig, drei Esslöffeln Sanddornsaft und einem Glas Apfelsaft mixen – das belebt den Geist. »

4

DAS SPAREN WIR UNS

Ebbe auf dem Konto? Mit dem Studentenausweis profitieren Studierende von vielen Vergünstigungen. Einige Banken bieten zum Beispiel ein kostenloses Girokonto an, ebenso halten Telefonanbieter spezielle Studententarife bereit (immer das Kleingedruckte lesen!). Und mit dem Semesterticket fährt man in vielen Hochschulstädten und Bundesländern vergünstigt mit Bus und Bahn. Das Ticket gibt es direkt an der Uni. Auch in Museen oder Schwimmbädern zahlen Studenten meist weniger Eintritt. Und wer BAföG empfängt, kann sich sogar von der GEZ-Gebühr befreien lassen. Den Ausweis also immer mitnehmen – fragen lohnt sich in jedem Fall!

5

DEN STRESS ABLAUFEN

Angespannt vor dem Referat am nächsten Tag? Bauen Sie den Stress doch mal aktiv ab! Zum Beispiel beim Joggen durch den Park. Oder bei einer Runde Fußball mit Kommilitonen. „Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut und Muskelverspannungen lösen sich“, sagt Uwe Dresel, Sportwissenschaftler bei der DAK-Gesundheit. Außerdem kann der Geist besser abschalten. Tipp: Beim Hochschulsport der Uni anmelden, hier gibt es meist ein umfangreiches Angebot. Übertreiben Sie es aber nicht, zu intensiver Sport am Abend kann zu Einschlafstörungen führen, da der Kreislauf einige Stunden braucht, um zur Ruhe zu kommen.

6

DANN MAL GUTE NACHT!

Stehen wichtige Klausuren oder Prüfungen an, büffeln Studenten oft bis tief in die Nacht. Ein Fehler, denn um Gelerntes dauerhaft im Gedächtnis abzuspeichern, brauchen wir ausreichend erholsamen Schlaf. Konkret spielen dabei zwei Hirnregionen eine entscheidende Rolle: Zunächst landet der Prüfungsstoff im Hippocampus, dem Zwischenspeicher unseres Gehirns. Da der Speicherplatz hier jedoch begrenzt ist, müssen die Informationen in das Langzeitgedächtnis, den Neocortex, überspielt werden, um nicht wieder vergessen zu werden. Genau das passiert im Schlaf bzw. in den Tiefschlafphasen. Also lieber zeitig in die Federn steigen. Wer vor Aufregung nicht einschlafen kann, versucht es übrigens besser nicht mit einem Glas Bier oder Wein – das stört nur den Tiefschlaf. Besser: einen kurzen Spaziergang machen und dann heiße Milch mit Honig trinken.



1A NERVENFUTTER

7

Das Stückchen Traubenzucker, der Schokoriegel zwischen-durch – wer unter Strom steht, greift gerne mal zu diesen vermeintlichen Trost- und Energiespendern. Aber Vorsicht: Süßes bringt die grauen Zellen zwar fix auf Trab, doch nach wenigen Minuten sinkt der Blutzuckerspiegel umso schneller wieder in den Keller – und die Konzentration schwindet. Ein knackiger Apfel oder ein Vollkornbrot halten den Blutzuckerspiegel dagegen über längere Zeit konstant. Studentenfutter heißt nicht ohne Grund so: Nüsse liefern jede Menge Energie und Vitalstoffe und steigern die geistige Leistungsfähigkeit.

8

EINMAL TIEF DURCHATMEN

Manchmal wächst einem alles über den Kopf. Diese Yoga-Übung beruhigt: Im Schneidersitz auf den Boden setzen, Rücken gerade halten, Kinn leicht zur Brust, Schultern auseinanderziehen. Die Unterarme liegen locker auf den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen nach oben. Daumen-, Mittel- und Ringfingerspitzen unter leichtem Druck zusammenlegen. Der kleine und der Zeigefinger bleiben gestreckt. Augen schließen und ganz ruhig atmen. Tipp: Auch autogenes Training oder die progressive Relaxation helfen, mit belastenden Situationen besser umzugehen. Infos dazu gibt's bei Ihrer DAK-Gesundheit.

9

MÄUSE MACHEN

Rund zwei Drittel aller Studenten arbeiten neben dem Studium, um Miete, Lebensmittel oder Bücher zu finanzieren. Durchschnittlich 757 Euro geben sie dafür jeden Monat aus. Damit die Beschäftigung nicht versicherungspflichtig wird, gibt es jedoch gesetzliche Regelungen, die ein Student beachten muss:

400-EURO-GRENZE

Bei den sogenannten 400-Euro-Jobs zahlen Studierende keine Beiträge zur Sozialversicherung. Werden mehr als 400 Euro im Monat verdient, müssen familienversicherte Studenten eine eigene Krankenversicherung abschließen. Dann sind auch Beiträge für die Rentenversicherung zu zahlen. Stammt das Einkommen nicht aus einem 400-Euro-Job, liegt die Grenze für die beitragsfreie Familienversicherung bereits bei 375 Euro.

20-STUNDEN-REGEL

Wer mehr als 20 Stunden in der Woche arbeitet, gilt nicht mehr als Student, sondern als Arbeitnehmer. Folge: Es werden Beiträge zur Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung fällig, eine studentische Krankenversicherung ist dann nicht mehr möglich (Ausnahme sind die Semesterferien). Weitere Infos gibt's auf www.dak.de oder telefonisch unter **DAKdirekt 040 32532555***.

*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



10

MACH MAL PAUSE!

Schreibblockade? Brett vorm Kopf? Keine Sorge, unproduktive Phasen beim Lernen hat jeder mal. „Gerade in Zeiten geistiger Belastung ist es dann wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren“, sagt Frank Meiners, Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Sein Rat: Ist der Kopf voll und reibt man sich bereits die Augen – bloß nicht frustriert zum Weiterbüffeln zwingen! Besser: aufstehen und eine Weile entspannen. „Ein fesselnder Film oder ein Besuch im Schwimmbad lenken den Geist kurzzeitig auf etwas völlig anderes.“ Dadurch sinkt die Stresskurve, und man kann hinterher erfrischt wieder an den Schreibtisch gehen.

11

VORSICHT AUFSCIEBERITIS!

Studenten sind für diese Arbeitsweise besonders anfällig. Folge: Sie haben ständig ein schlechtes Gewissen und sind mit sich unzufrieden. Die Salomitaktik hilft: Den Aufgabenberg in kleine Schritte aufteilen – das überfordert nicht, und Erledigtes abzuhaken, beruhigt das Gewissen. Nehmen Sie sich auch nicht zu viel vor. Es ist eher frustrierend, erst den ganzen Tag pauken zu wollen und dann doch nur eine Stunde zu schaffen. Wer gleich weniger Zeit veranschlagt, kann sich viel besser zum Lernen aufraffen und nutzt die Zeit produktiver. Erstsemester Vorsicht, die Stundenpläne nicht zu voll packen! Pro Lehrveranstaltung ist eine Stunde Nachbereitung nötig. Für die Folgesemester gilt: Schon in den Semesterferien Referate für das nächste Semester planen. So staut sich die Arbeit zum Semesterende gar nicht erst auf.

13

AB INS AUSLAND

Ein Auslandssemester erweitert den Horizont und steigert die Qualifikation. Vor dem Kofferpacken unbedingt den Krankenversicherungsschutz klären! So gilt etwa die hiesige Pflichtversicherung nicht in Ländern, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht, wie etwa den USA oder Australien. In diesen Fällen müssen sich Studenten für die Zeit des Aufenthalts privat versichern. Im europäischen Ausland sind Sie dagegen in der Regel über die bestehende Familienversicherung oder studentische Krankenversicherung geschützt. Wenden Sie sich im Einzelfall immer an Ihre Krankenkasse!

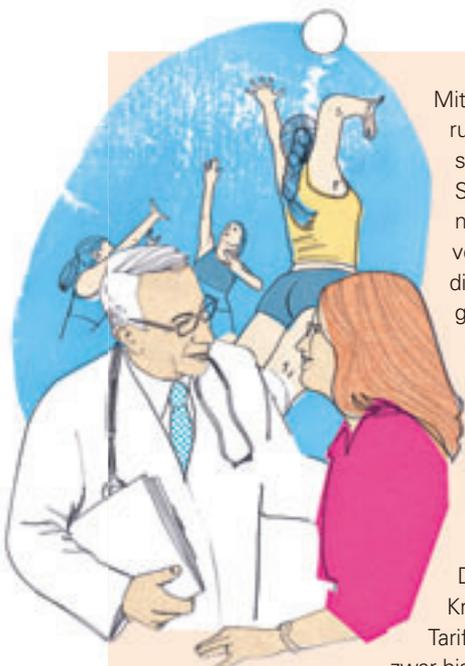
HILFE BEI UNIFRUST

12 Selbstzweifel, Prüfungsängste – welche Schwierigkeiten während des Studiums auch auftreten: Lassen Sie sich helfen! Neben der psychologischen Studienberatung bieten viele Hochschulen auch Kurse im Stress- oder Zeitmanagement an. Auch ein Gespräch mit Kommilitonen kann helfen. Oder studieren Sie vielleicht einfach das falsche Fach? Hier kann eine mögliche Ursache für Motivationsprobleme liegen. Ein früher, gut überlegter Wechsel ist da oft sinnvoll. Tipp: Viele Unis bieten sogenannte „Self-Assessments“ an. In diesen Tests kann jeder selber feststellen, ob er für ein Fach überhaupt geeignet ist.



DIE DAK-GESUNDHEIT – EINE GUTE WAHL FÜR STUDENTEN

Erstklassige Leistungen, günstige Tarife – das wünschen sich auch angehende Akademiker. Was Sie über die studentische Krankenversicherung wissen müssen und warum sich eine Mitgliedschaft bei der DAK-Gesundheit lohnt



Mit Beginn eines Studiums muss ein Krankenversicherungsschutz nachgewiesen werden. Wer noch über seine Eltern familienversichert ist, kann diesen Schutz bis zum 25. Lebensjahr auch weiterhin genießen – beitragsfrei! Durch Wehr- und Zivildienst verlängert sich die Familienversicherung sogar um diesen Zeitraum. Ist eine Familienversicherung aufgrund des Alters oder des Einkommens nicht mehr möglich, werden Studenten selbst versicherungspflichtig und können sich bei der DAK-Gesundheit versichern. Auch bislang Privatversicherte können mit Beginn des Studiums wählen, ob sie lieber Kunde bei der DAK-Gesundheit werden wollen.

GÜNSTIG VERSICHERT

Die Beiträge für Studenten sind in allen gesetzlichen Krankenkassen gleich? Stimmt, doch bei den cleveren Tarifen der DAK-Gesundheit gibt es Geld zurück, und zwar bis zu 180 Euro im Jahr! Und das geht ganz einfach:

Nehmen Sie regelmäßig an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen teil und lassen Sie ein Mal im Jahr kostenlos Ihre Gesundheitswerte wie Blutdruck und Blutzucker überprüfen. Ist alles im grünen Bereich, erhalten Sie bei unserem Tarif **DAKpro Balance** attraktive Prämien. Weitere 75 Euro lassen sich mit der Teilnahme am **DAKgesundAktivBonus** sparen. Der Bonustarif belohnt gesunde Aktivitäten wie die Teilnahme am Hochschulsport. **Gesamtersparnis:** jährlich bis zu 255 Euro!

TOP VERSORGT

Natürlich müssen Sie bei unseren günstigen Tarifen nicht auf das qualitativ hochwertige Leistungsangebot der DAK-Gesundheit verzichten, das neben Gesundheitskursen und cleveren Online-Coachings zu Sport und Ernährung auch Akupunkturbehandlung bei chronischen Schmerzen umfasst. Im Ausland sind Sie mit der kostenlosen „Global Assist Card“ stets sicher unterwegs. Sollten Sie einmal krank werden, finden Sie auf der Servicekarte alle wichtigen Rufnummern – vom Unfall-Sofort-Service bis hin zur DAK-Facharztberatung durch einen Tropenmediziner. Sie möchten noch mehr über unsere Angebote für Studenten erfahren? Sprechen Sie mit Ihrem Kundenberater: Tel. **DAKdirekt 040 325325555***. Oder besuchen Sie uns im Internet auf www.dak.de/studenten



ALLE WICHTIGEN INFOS

QR-Code scannen und auch unterwegs immer unsere Tipps parat haben!

2x
XBOX

GEWINNEN SIE EINE XBOX!

„Genieß dich fit!“. Gemeinsam mit reis-fit verlosen wir zweimal die Xbox 360 mit Kinect Sensor plus Spiel Kinect Sports 2. Damit nach dem Spaß an der Bewegung auch die Ernährung stimmt, gehören zum Paket auch reis-fit „einfach lecker“-Produkte für die Mikrowelle. Infos, Tipps und Rezepte gibt es auf www.reis-fit.de. Mailen Sie uns, welches Studienfach Sie gewählt haben, an fitgewinnspiel@dak.de, Betreff: STUDENT, und gewinnen Sie! Krankenversicherungsnummer nicht vergessen und Daumen drücken!



Einsendeschluss ist der **31. Oktober 2012**. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif

**Ab 4,90 EUR
im Monat!**

Für junge Leute.

DAK Zusatz Schutzengel

Günstig absichern. Sorgenfrei leben.

Jetzt noch mehr Leistungen für Sie

Die DAK-Gesundheit bietet Ihnen umfassende Leistungen. Dennoch gibt es Bereiche, bei denen Sie dazubezahlen müssen.

Mit dem **DAK Zusatz Schutzengel** sichern Sie die größten finanziellen Risiken, z. B. durch Krankenhausaufenthalte nach Unfällen, bei Zahnersatz oder bei Krankheit im Ausland, ab.

Ihre Vorteile im Detail

- Versorgung im Krankenhaus bei Unfällen:
 - 1-Bett-Zimmer und Chefarztbehandlung
 - Erstattung der gesetzlichen Zuzahlungen im Krankenhaus
- Auslandsreise-Krankenversicherung – Sie sind **weltweit als Privatpatient** bestens abgesichert
- **100,- EUR** pro Jahr für **Schutzimpfungen** vor Auslandsreisen
- **Kostenlose** Nutzung des Online-Reisesafes
- **180,- EUR für Brillen** – alle 24 Monate
- 30% Leistungen für Zahnersatz – bis zu **90% der Gesamtkosten**



Die günstigen Monatsbeiträge

0–19 Jahre	4,90 EUR
20–39 Jahre	8,90 EUR
40–59 Jahre	14,90 EUR

**Reisesafe
inklusive!**

Mit Erreichen der nächsthöheren Altersgruppe wird der dann gültige Beitrag fällig.

Online-Reisesafe

Ihr Schutzengel-Service auf Reisen ist der weltweit zugängliche **Online-Reisesafe**, in dem Sie ganz einfach wichtige Dokumente (z. B. Flugticket, Infos zu Blutgruppe und Impfungen) und die Kontaktdaten von Vertrauenspersonen hinterlegen können.

Mehr Sicherheit – für Sie kostenlos

Wenn Sie sich mit dem **DAK Zusatz Schutzengel** absichern, können Sie den Online-Reisesafe der HanseMerkur kostenlos nutzen. Mehr unter www.reisemeister.de/reisesafe

+++ Finanzielle Risiken absichern +++ Ab 4,90 EUR +++ Finanzielle Risiken absichern +++ Ab 4,90 EUR +++

Interessiert? Informationen anfordern:

HanseMerkur-Hotline zum Ortstarif

0180 1 121316

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

E-Mail dakinfo@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

Bitte senden Sie mir Informationen zum **DAK Zusatz Schutzengel**

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

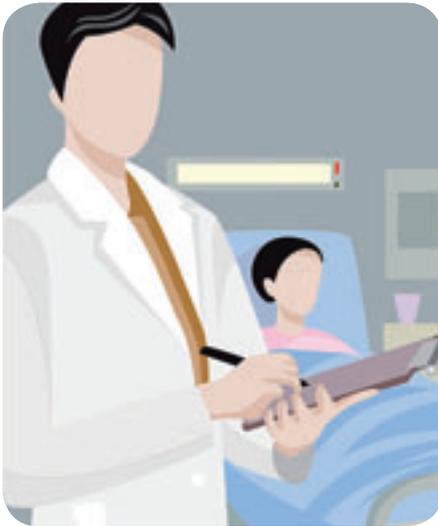
E-Mail-Adresse

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

Datum/Unterschrift

IHR GELD, UNSERE LEISTUNGEN

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



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

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

Überschüsse stärken die gesetzliche Rücklage

„Unsere Hauptaufgabe bestand 2011 darin, die Kasse nach und nach in die Lage zu versetzen, ohne Zusatzbeitrag auszukommen“, so Schröder, „das ist gelungen.“ So konnte die DAK im Haushaltsjahr 2011 insgesamt ein Plus von 344 Millionen Euro erwirtschaften und die BKK Gesundheit von knapp 14 Millionen. Die Überschüsse sind im Wesentlichen in die Betriebsmittel und in die gesetzliche Rücklage geflossen. „Wir brauchen dieses Polster“, erläutert Schröder. „Unser Haushalt für 2012 ist straff gestrikt.“ Aktuell ist der Gesundheitsfonds, aus dem alle gesetzlichen Kassen das Geld für die Versorgung ihrer Versicherten beziehen, gut gefüllt. „Aber“, warnt der stellv. Vorsitzende des Finanzausschusses, Rolf-Dieter Aschenbeck, „die Entwicklung der wirtschaftlichen Lage in Deutschland lässt sich kaum

vorhersehen. Zudem ist 2013 Bundestagswahl. Teure Wahlgeschenke könnten unsere Finanzsituation schwächen“, so Verwaltungsratsmitglied Aschenbeck. In Berlin werden unter anderem Honorarforderungen der Ärzte diskutiert sowie die von der Pharmaindustrie angestrebte vorzeitige Senkung des Herstellerabschlags. „Auch vor diesem Hintergrund haben wir im Rahmen einer seriösen Haushaltspolitik jetzt keine Möglichkeit, Überschüsse an die Versicherten zurückzuzahlen“, so Aschenbeck.



Dieter Schröder



Rolf-D. Aschenbeck

DAK-LEISTUNGS-AUSGABEN 2011

(je Versicherten insgesamt: 2741,27 Euro)

KRANKENHAUS	971,89 Euro
ARZNEIMITTEL	520,14 Euro
ÄRZTLICHE BEHANDLUNG	462,09 Euro
HEIL- UND HILFSMITTEL	186,77 Euro
ZAHNÄRZTE UND ZAHNERSATZ	184,13 Euro
KRANKENGELD	129,88 Euro
HAUSHALTSHILFE	62,32 Euro
SONSTIGE LEISTUNGEN	224,05 Euro



Burghard Luschke und Walter Hoof blicken auf die Verwaltungsausgaben

Die Situation in der Verwaltung nach der Fusion

Nachdem sich DAK, BKK Gesundheit und BKK Axel Springer zum 1. Januar 2012 zur DAK-Gesundheit zusammengeschlossen haben, entsteht nun aus drei verschiedenen Organisationsstrukturen eine neue. Die Selbstverwaltung behält auch diese Entwicklung im Blick und der Ausschuss für Organisation und Personal (AOP) begleitet alle Veränderungsprozesse. „Unser Ziel ist“, so AOP-Vorsitzender

Burghard Luschke, „Verwaltungsabläufe weiterhin zu verschlanken und gleichzeitig die Beratungs- und Servicequalität auf dem hohen Niveau zu halten, das alle Versicherten zu Recht von ihrer DAK-Gesundheit erwarten.“ Die Jahresrechnung der DAK zeige, dass Optimierungsmaßnahmen weitere Einsparungen möglich machen. So sind 2011 bei der DAK die Verwaltungskosten gegenüber dem Vorjahr erneut zurückgegangen, insgesamt um 8,4 Millionen Euro. „Der entscheidende Schritt für die DAK-Gesundheit wird jetzt der Aufbau einer einheitlichen IT-Plattform sein“, so der stellvertretende AOP-Vorsitzende Walter Hoof. Bei der Fusion Anfang des Jahres sind Partnerkassen zusammengekommen, die für die Zukunft alle auf die gleiche hochmoderne Krankenkassen-Software setzen wollen. „Das bringt uns entscheidend voran.“

Für Sie im Verwaltungsrat

Von der bisherigen DAK sind für Sie aktiv:

■ **DAK Mitgliedergemeinschaft Gewerkschaftsunabhängig. Gegründet 1955 Versicherte und Rentner in der Kranken- und Rentenversicherung**

Ansprechpartner: Walter Hoof,
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
Telefon: 02734 271561, Telefax: 02734 271562,
www.dak-mitglieder.de
E-Mail: info@dak-mitglieder.de

■ **DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung (DAK-VRV) e. V. freie und unabhängige Interessenvertretung in „Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK)“, „DAK-Pflegekasse“ und „Deutsche Rentenversicherung Bund“ Gegründet 1977 in Hamburg**

Ansprechpartner: Dieter Fenske,
Finkenstieg 28, 22147 Hamburg,
Telefon: 040 6453-7680, Telefax: 040 6453-7681,
E-Mail: dieter.fenske.vr@dak.de

■ **BfA-Gemeinschaft – Freie und unabhängige Interessengemeinschaft der Versicherten und Rentner in der Deutschen Rentenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung e. V.**

Ansprechpartner: Günter Schäfer,
Postfach 1289, 78236 Rielasingen-Worblingen,
Telefon: 0171 7802532, Telefax: 07731 922955,
E-Mail: guenter.schaefer.vr@dak.de

■ **ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

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

■ **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e. V. / Kolpingwerk Deutschland / Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen e. V.**

Vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner/E-Mail: wilhelm.breher.vr@dak.de

■ **Die Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit**

Ansprechpartnerin: Simone Nowak,
Balingen Str. 80, 72336 Balingen
Telefon: 07433 9996-4818, Telefax: 07433 9996-9818,
E-Mail: simone.nowak@dak.de

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

Lieblingsfarbe: herbstlich bunt!

Für die Familie und für gute Freunde wünscht man sich immer nur **das Beste** – empfehlen Sie deshalb doch einfach einmal die ausgezeichnete Leistung der DAK-Gesundheit. Dieser Tipp lohnt sich doppelt: Denn das neue Mitglied genießt vom ersten Tag an den Schutz einer Kasse mit absoluten Spitzenleistungen, und Sie erhalten von uns einen Einkaufsgutschein von Deerberg. Hier gibt es ein großes Angebot an individueller Mode von Top-Marken, mit der die ganze Familie locker und leger in den Herbst starten kann. Die gesamte Kollektion wird aus natürlichen Materialien in bester Qualität hergestellt. Darauf gibt Deerberg sogar eine lebenslange Garantie!

Qualität ist auch unser Versprechen an Sie!

Ende des Aktionszeitraums: 31.12.2012.

Ihre Prämie – natürlich mit Qualität



www.dak-kundenwerben.de



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



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



Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.
Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2012 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

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

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

* Ich willige ein, dass meine freiwilligen Angaben für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung über aktuelle bzw. besondere Leistungen und Serviceangebote durch die DAK-Gesundheit gespeichert und genutzt werden dürfen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

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

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

fttl 4/12 **Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2012 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

Think!
Gesunde Schuhe • Bewusst • Schön.

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

 **EL NATURALISTA**
caminar por la vida

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

WISSEN & SERVICE



Kalorienbombe: Bis zu 500 kcal stecken im Bubble Tea

ERFRISCHUNGSGETRÄNKE AUF DEM PRÜFSTAND DAS HAUPTPROBLEM IST ZUCKER!

Längst wird der Durst nicht mehr nur mit Wasser und Limo gestillt. Die Industrie hat jede Menge neuer, trendiger Kultgetränke erfunden. Anlass für die Zeitschrift ÖKOTEST (7/12), diese genauer unter die Lupe zu nehmen. Ergebnis: Was für zwölfjährige Facebook-Jünger aktuell Kult ist, kann für Eltern das blanke Grauen sein. Warum nur steckt der Nachwuchs sein Taschengeld in klebrig-süße, leuchtend-bunte Drinks mit zähen Gummipörlchen? Bubble Tea, so heißt das neue Suchtobjekt, stammt ursprünglich aus Taiwan und besteht aus einem schaumig geschüttelten Gemisch aus Milch oder Joghurt, etwas Tee, zumeist einem synthetischen Aroma, das an Früchte erinnert, und natürlich jeder Menge Zucker. Die ebenfalls zugesetzten Stärkekügelchen werden in Asien traditionell für Süßspeisen verwendet. Darum: Den Genuss dieser Kalorienbombe lieber zweimal überlegen – der Gesundheit und der Taille zuliebe!

NEUE WEBSITE IN ARBEIT ACHTUNG, BAUSTELLE!

Der Online-Auftritt Ihrer DAK-Gesundheit wird derzeit vollständig überarbeitet. Viele neue Service-Angebote werden für Sie programmiert und die Seiten in einem modernen Look gestaltet. In dieser Zeit werden einige Funktionen – wie zum Beispiel Ihr passwortgeschützter Bereich DAKexclusiv – nicht verfügbar sein. Wir werden Sie auf der Startseite von www.dak.de darüber informieren und bitten um Ihr Verständnis.



In Deutschland sind über **18 Millionen** Menschen beitragsfrei in der gesetzlichen Krankenversicherung familienversichert

WUSSTEN SIE SCHON ...?

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

... dass die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung einen Selbsttest zum Surfverhalten anbietet? Jugendliche können auf www.ins-netz-gehen.de prüfen, ob sie onlinesüchtig sind, und erhalten Tipps, wie sie ihre Computerzeiten reduzieren.

... dass es etwa 15 Jahre dauert, bis Herz und Kreislauf ehemaliger Raucher wieder so fit sind, als hätten diese nie geraucht? Aufhören lohnt trotzdem: Denn schon zwei Jahre nach dem Rauchstopp sinkt das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte.

BLASENINFEKTION KANN AUCH MÄNNER TREFFEN KEIN TYPISCHES FRAUENLEIDEN

Dass die Zystitis (Blasenentzündung) als typisch weibliches Leiden gilt, liegt wohl an der Anatomie der Geschlechter. Bakterien haben es aufgrund der längeren Harnröhre beim Mann schwerer, in die Blase zu gelangen. Schaffen es die Erreger, kann das richtig unangenehm werden: Brennender Schmerz beim Wasserlassen, ständiger Harndrang und leichtes Fieber sind typische Symptome. Die Devise heißt dann: trinken, trinken, trinken, um die Bakterien aus der Blase zu spülen. Blasentees wirken hier desinfizierend und harntreibend. Bleiben die Schmerzen, unbedingt für eine genaue Diagnostik zum Arzt gehen – nur er kann andere Ursachen ausschließen oder mit entsprechenden Medikamenten verhindern, dass die Zystitis chronisch wird. Gilt übrigens für beide Geschlechter!



KRANKENHAUSAUFENTHALT RICHTIG PLANEN NICHT OHNE MEINEN KOFFER!

Klinikoffen. Allein die Bezeichnung verursacht ein mulmiges Gefühl. Dabei ist das Packen mit einer Checkliste gar nicht so schwer. An erster Stelle stehen – neben Dingen des persönlichen Bedarfs wie Kleidung und Toilettenartikel – wichtige Unterlagen: die Versicherungskarte, die Klinik-einweisung, Befunde sowie Medikamente. In besonderen Fällen sind Allergie- oder Herzschrittmacherpass, Impfausweis und Patientenverfügung notwendig. Wer auf Hilfsmittel angewiesen ist: Brille, Zahnersatz, Hörgerät sowie Gehhilfen, Diabetesbedarf oder Stützstrümpfe nicht vergessen! Ganz zum Schluss wandern noch ein MP3-Player oder ein spannendes Buch in den Koffer. Große Geldbeträge, Ausweise, Bankkarten oder Schmuck haben nichts im Krankenzimmer zu suchen. Eine praktische Liste für Ihren Klinikaufenthalt finden Sie auf www.weisse-liste.de



FOTOS: ISTOCKPHOTO, FOTOLIA (3), JUSTIN HUTCHINSON/GETTY IMAGES, PR

AKTIONSMONAT NOVEMBER HERZ IN GEFAHR



KHK, die koronare Herzkrankheit, ist das Thema der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung. Die DAK-Gesundheit unterstützt die Veranstaltungsreihe, in der vom 1. bis zum 30. November 2012 bundesweit Vorträge, Seminare und Telefonaktionen laufen. Termine ab Mitte Oktober auf www.herzstiftung.de

WENN IM JOB EINE STARKE NASE GEFRAGT IST HABEN SIE EINEN „NASEN-BERUF“?

Unser Riechorgan spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Viren. Doch manche Nasen müssen sich tagtäglich weiteren Herausforderungen stellen: Die trockene Luft an Bord von Flugzeugen zum Beispiel lässt die Nasenschleimhaut austrocknen und macht Stewardessen infektanfälliger. Die Nase der Parfümverkäuferin ist starken Gerüchen ausgesetzt, sie muss täglich feinste Nuancen unterscheiden – eine verstopfte Nase ist ein „No-Go“ für diesen Beruf. Briefträger, Bauarbeiter oder Gärtner sind bei Wind und Wetter draußen unterwegs. Hier kann schnell mal die Abwehr leiden und man fängt sich eine Schniefnase ein. Für alle „Nasen-Berufe“ ist es daher ratsam, die Nasenschleimhaut regelmäßig zu pflegen und die Nase feucht zu halten. Mit einer speziellen Nasendusche und einer isotonen Spüllösung aus der Apotheke ist das ganz einfach: Die Spüllösung läuft zum einen Nasenloch hinein und zum anderen wieder heraus. Bakterien, Keime und Viren werden herausgespült, die Nasenschleimhaut schwillt ab und wird intensiv und nachhaltig befeuchtet. Wenn auch in Ihrem Job eine starke Nase gefragt ist – probieren Sie es aus!



NASEN-QUIZ

Die Nase gehört mit ihrer Riechfunktion zu den Sinnesorganen. Wie viele Sinne haben wir insgesamt? Schicken Sie eine Mail mit Ihrer Antwort an fitgewinnspiel@dak.de Betreff: **NASE**, und gewinnen Sie eine praktische Emser Nasendusche! Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2012. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



SCHRITTE ZUM HILFSMITTEL

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



1. ARZT VERSCHREIBT ROLLSTUHL

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



2. DAK-GESUNDHEIT SCHLIESST VERTRÄGE

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

3. VERTRAGSLIEFERANT KÜMMERT SICH

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



6

6. SIE SIND GUT VERSORGT!

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



5

5. LIEFERUNG INS HAUS

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



4

4. KOSTENÜBERNAHME LÄUFT ELEKTRONISCH

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



ILLUSTRATIONEN: ANNE QUADFLIEG

ALLE WICHTIGEN INFOS

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

OPERIEREN MIT BEDACHT

Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule sind keine Seltenheit.

fit! sprach mit dem Spezialisten Prof. Dr. Christof Hopf, Vorstandsmitglied der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft

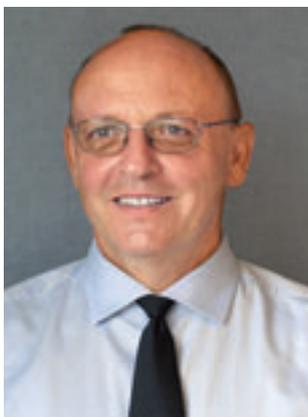
Etwa 95 bis 97 Prozent aller Operationen im Bereich der Wirbelsäule sind auf Verschleißerkrankungen zurückzuführen. Doch nicht jeder Bandscheibenvorfall muss auch gleich unters Messer. Worauf es ankommt, erklärt der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Dr. Christof Hopf, leitender Arzt am Lubinus Clinicum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

Was genau versteht man unter Verschleißerkrankungen?

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

Muss in jedem Fall sofort operiert werden?

Nicht unbedingt. Bei vielen Menschen, die das 50. Lebensjahr überschritten haben, zeigen sich auf dem Röntgenbild oder dem MRT solche Verschleißerscheinungen. Die meisten sind aber völlig ohne Beschwerden.



Prof. Dr. Christof Hopf

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

Eine Operation kann aber auch dringend nötig sein.

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

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

Ab wann wird ein Schmerz chronisch?

Wenn sich die Beschwerden durch eine konservative Behandlung nicht binnen zwei bis vier Monaten bessern, sollte die Therapie überdacht werden. Liegen bereits Anzeichen einer Chronifizierung vor, ist eine Verhaltens- und Schmerztherapie angebracht. Keinesfalls ratsam ist es, auf eigene Faust monatelang Schmerzmittel einzunehmen.

Lifta, der meistverkaufte Treppenlift

PLZ-Region:

- 01 Dresden
- 03 Cottbus
- 04 Leipzig
- 07 Gera
- 09 Chemnitz
- 10 Berlin
- 12 Berlin-Süd
- 13 Berlin-Nord
- 14 Brandenburg
- 15 Frankfurt/Oder
- 17 Neubrandenburg
- 18 Rostock
- 19 Schwerin
- 20 Hamburg
- 21 Großraum HH
- 22 Großraum HH
- 23 Lübeck
- 24 Flensburg/Kiel
- 25 Elmshorn
- 26 Emden
- 27 Bremerhaven
- 28 Bremen
- 29 Celle
- 30 Hannover
- 31 Großraum H
- 32 Herford
- 33 Bielefeld
- 34 Kassel
- 35 Gießen
- 36 Fulda
- 37 Göttingen
- 38 Braunschweig
- 39 Magdeburg
- 40 Düsseldorf
- 41 Mönchengladbach
- 42 Wuppertal
- 44 Dortmund
- 45 Essen
- 46 Oberhausen
- 47 Kleve
- 48 Münster
- 49 Osnabrück
- 50 Köln
- 51 Köln/Leverkusen
- 52 Aachen
- 53 Bonn
- 54 Trier
- 55 Mainz
- 56 Koblenz
- 57 Siegen
- 58 Hagen
- 59 Arnsberg/Hamm
- 60 Frankfurt
- 61 Bad Homburg
- 63 Aschaffenburg
- 64 Darmstadt
- 65 Wiesbaden
- 66 Saarbrücken
- 67 Kaiserslautern
- 68 Mannheim
- 69 Heidelberg
- 70 Stuttgart
- 71 Ludwigsburg
- 72 Tübingen
- 73 Göppingen
- 74 Heilbronn
- 75 Pforzheim
- 76 Karlsruhe
- 77 Offenburg
- 78 Konstanz
- 79 Freiburg
- 80 München
- 81 München
- 82 Garmisch-P.
- 83 Rosenheim
- 84 Landshut
- 85 Ingolstadt
- 86 Augsburg
- 87 Kempten
- 88 Friedrichshafen
- 89 Ulm
- 90 Nürnberg
- 91 Ansbach
- 93 Regensburg
- 94 Passau
- 95 Hof
- 97 Würzburg
- 99 Erfurt

Lifta in der Nähe:

- 035795-39 591
- 035872-39 882
- 034297-14 27 99
- 034297-14 27 99
- 034297-14 27 99
- 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
- 05105-58 44 585
- 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
- 05181-80 66 869
- 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
- 0228-90 84 913
- 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
- 07111-90 72 09 47
- 07156-17 55 835
- 07111-90 72 09 47
- 0731-36 08 03 20
- 07111-90 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
- 0731-36 08 03 20
- 0731-36 08 03 20
- 09111-95 64 98 57
- 09111-95 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.
☎ 0800-2033127
 Auch am Wochenende für Sie da!

Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt



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

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



GUTSCHEIN

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

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____ Tel.-Nr. _____



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



Freiwillig geprüfte
Beratungs- und
Servicequalität

www.lifta.de

DAS GROSSE FIT!-MEDIZIN-QUIZ

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



1. 1901 bekommt Emil von Behring als erster Mediziner den Nobelpreis – für die Entdeckung ...

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

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

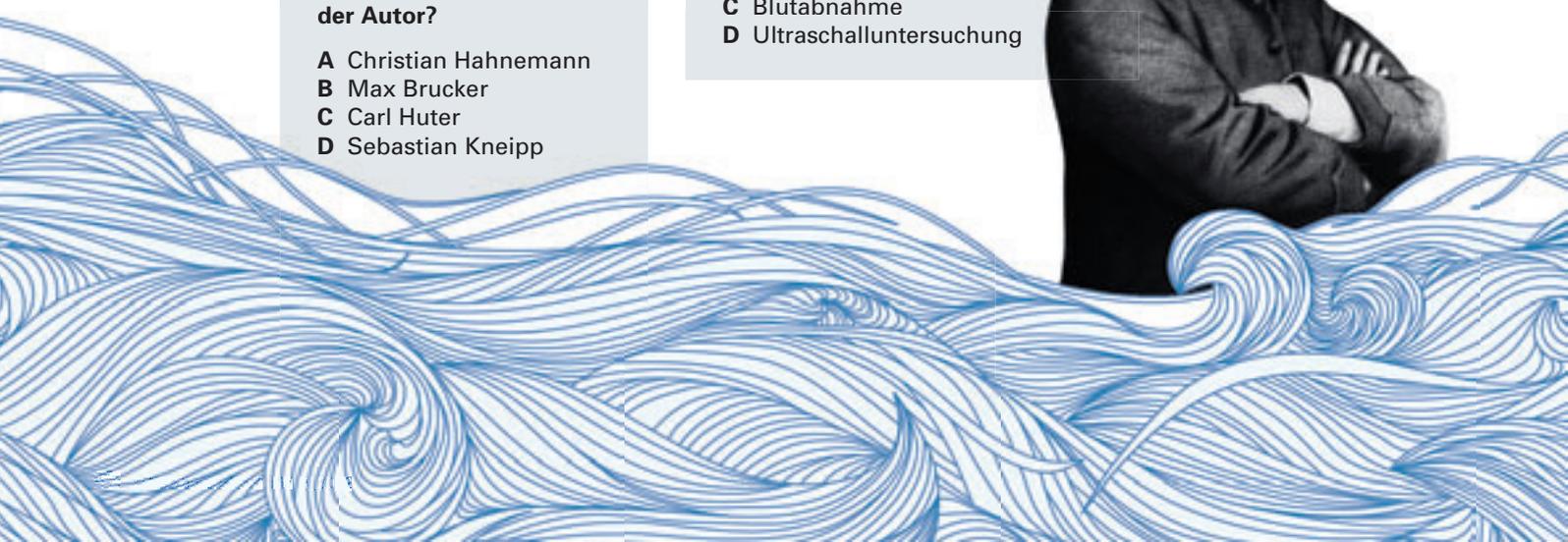
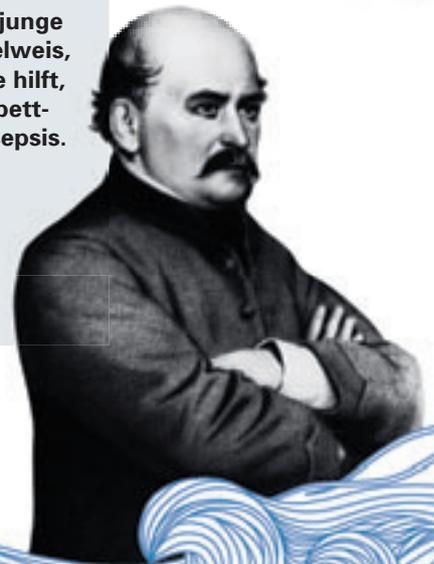
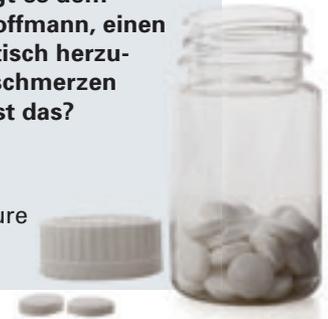
- A Christian Hahnemann
- B Max Brucker
- C Carl Huter
- D Sebastian Kneipp

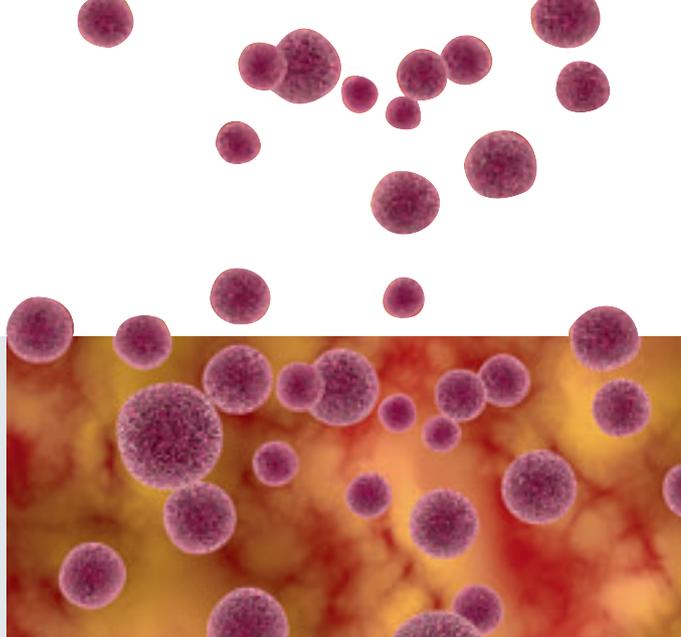
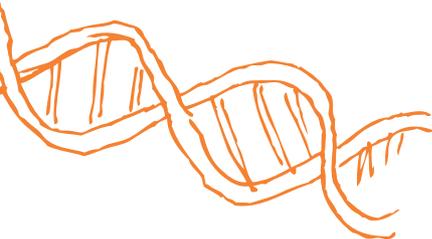
3. 1846 beobachtet der junge Assistenzarzt Ignaz Semmelweis, dass eine einfache Methode hilft, das lebensgefährliche Kindbettfieber zu verhindern: die Asepsis. Was bedeutet sie?

- A Desinfektion
- B Narkose
- C Blutabnahme
- D Ultraschalluntersuchung

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

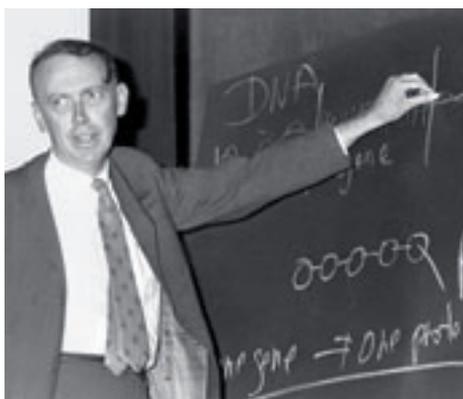
- A Salzsäure
- B Essigsäure
- C Acetylsalicylsäure
- D Nucleinsäure





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

- A 3 B 4 C 6 D 8

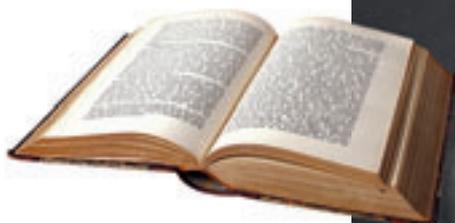
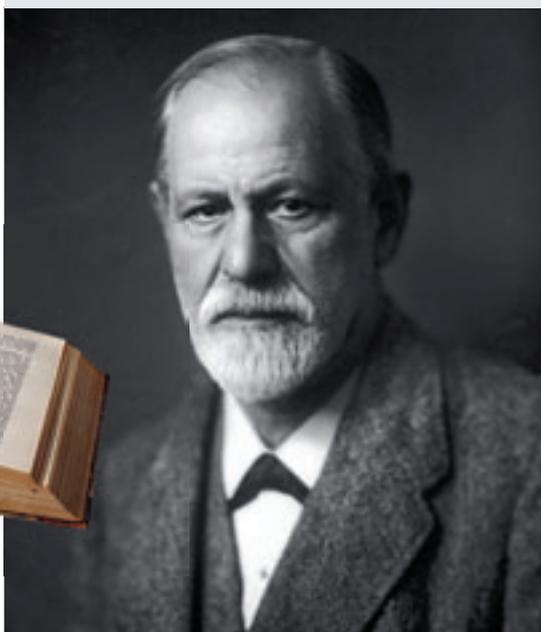


6. 1953 beschreiben die US-Wissenschaftler James Dewey Watson und Francis Crick erstmals die Form der menschlichen DNS. Diese „Doppelhelix“ sieht aus wie ...

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

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

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



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

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



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

1 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

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

Unser Spitzenmodell!



Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

Mit Wärme im Rückenbereich

~~UVP € 1999,-~~

€ 999,-

In 3 Farben erhältlich:

Schwarz
Creme
Rot

Best.-Nr. **DZ 21600**
Best.-Nr. **DZ 21602**
Best.-Nr. **DZ 21601**



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

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

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

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

um 360° drehbar

6 Shiatsu- & Swing-Massagesitzauflage

Wohltuende Massage zu Hause oder unterwegs!



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

Die Massageprogramme:

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

Best.-Nr. **DZ 21300 nur € 99,-**

2 Heimtrainer X-Bike

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

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- Höhenverstellbarer Sattel 78-87 cm
- Computer mit Anzeige von: Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Scan-Funktion und Puls



Passt geklappt in die kleinste Ecke!

TOP!
Angebot



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

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

~~UVP € 199,-~~

Best.-Nr. **DZ 10631 nur € 119,-**

4 Ergometer »Aktiv Pro 4.0«

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

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

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. **DZ 10828 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.

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

mit praktischem Tragegriff



~~UVP € 59,-~~

Best.-Nr. **DZ 10803 nur € 45,-**

5 Drehkissen

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

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

Best.-Nr. **DZ 90508**

nur € **19,95**



Um 360° drehbar

9 Hörverstärker

2er-Set Top Sound

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

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

- Inkl. Batterien

~~UVP € 39,95~~

Best.-Nr. **DZ 31139**

nur € **24,95**



2er Set

8 Maniküre- & Pediküre-Set

Top gepflegte Hände und Füße.

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

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

Best.-Nr. **DZ 31115**

nur € **39,95**



7 Schurwoll-Sesselschoner

Die Auflage aus Schurwolle schützt Ihre Polster vor Abnutzung und sorgt für ein warmes angenehmes Sitzgefühl. Mit Armlehnen und praktischen Seitentaschen für Brille, Fernbedienung, etc.

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



Best.-Nr. **DZ 21485 nur € 29,95**

Made in Germany



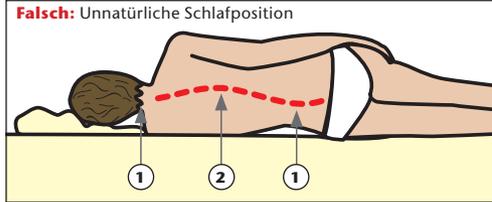
10 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

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

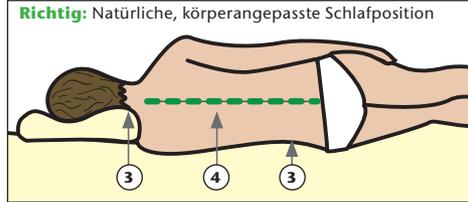
Die Premiumhersteller empfehlen eine zusätzliche Auflage, damit Sie einfach besser schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet. **Bestellen Sie jetzt unverbindlich zum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

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



- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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



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

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

Das sagen begeisterte Kunden:

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

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

Gratis für Sie!*

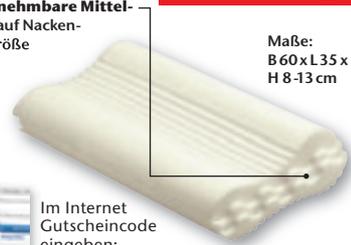
Das Best-Schlaf-Kissen Premium erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.*

Unser beliebtestes Kissen!

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

0 € statt € 49,95

Maße: B60 x L35 x H 8-13 cm



Im Internet Gutscheincode eingeben:

KBMB86

Best.-Nr. **DZ 20453**



Aloe Vera Bezug – entspannend, antibakteriell und hautfreundlich



Entwickelt in der Weltraumforschung!

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

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

UVP € 198,- nur bei uns ab € 79,95

Im Set nochmals 30 € sparen!

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



Auflage 4 cm dick

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

11 Gästematratze »Deluxe« mit 4 cm Visko

Die Gästematratze ist mit einer Höhe von 15 cm genauso dick wie eine normale Matratze. Das Besondere: Sie hat eine Liegeschicht aus 4 cm Visko-Mineralschaum. Zudem lässt sich die Matratze leicht und schnell wieder zusammenklappen.



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

Best.-Nr. **DZ 21445 € 79,95**

Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!

12 Bett-Aufstehhilfe

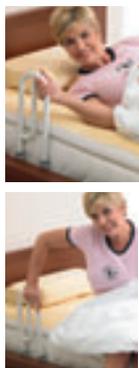
Für all jene geeignet, denen das Hinlegen und Aufstehen im Bett Schwierigkeiten bereitet.

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

Material: weißbeschichteter Stahl

Best.-Nr. **DZ 21159**

nur € 29,95



Bestellen Sie jetzt über unsere kostenfreie Service-Rufnummer

0800 - 4 36 00 05

(Mo. - Fr. 8 - 22 Uhr, Sa.-So. 10 - 18 Uhr)

Internetshop: www.aktivshop.de

Gleich gratis anfordern!

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



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

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

Post an:

aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0800 - 4 36 00 06** (kostenfrei)

E-Mail: service@aktivshop.de

Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

aktivshop[®]

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname Name

Straße/Hausnummer Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon

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

3) Art. Nr. 1 zzgl. 34,00 € Speditionskosten

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

Im Internet Gutscheincode eingeben: KBMB86

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

FAMILIE & FREIZEIT



Gartenpflege: Einseitige Belastung möglichst vermeiden!

TIPPS FÜR BESCHWERDEFREIE GARTENARBEIT SAISON OHNE HEXENSCHUSS

Herbstzeit – jetzt machen Hobbygärtner Garten, Terrasse oder Balkon winterfest. Viele riskieren dabei ihre Rückengesundheit: Sie graben zu lange in gleicher Körperhaltung, heben falsch, arbeiten mit unpassenden Geräten oder verkühlen sich bei sinkenden Temperaturen. Verspannungen sind oft die Folge. Wichtig daher: Einseitige Belastung vermeiden und den Rücken warm halten! Dehnübungen schützen vor Zerrungen, langstieliges Gartenwerkzeug entlastet den Rücken. Hacke und Spaten sollten bis zum unteren Ende des Rippenbogens reichen, Harken- und Rechenstiele auf Stirnhöhe enden. Statt des Gartenmarathons am Wochenende besser ein bis zwei Stunden täglich werkeln, dabei alle 30 Minuten die Tätigkeit variieren oder kurze Pausen einlegen. Wenn die Arbeit doch ins Kreuz fährt: Ein warmes Bad oder die Wärmflasche unter der Bettdecke entspannen schmerzende Muskeln. Mehr Tipps auf www.dak.de/ruecken



UNSER EXPERTEN-RAT GESUNDHEIT AUF FERNREISEN



SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN

KEINE CHANCE FÜR MONTEZUMAS RACHE

Gerade in der Ferne heißt es: Vorsicht am Büffet! Sie wären nicht der Erste, dem akuter Durchfall viele Urlaubstage verleidet. Was lange warm gehalten wird oder bei Hitze lange auf dem Tisch steht, kann ein Nährboden für Krankheitserreger sein. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse daher immer gegart essen. Zum Trinken oder Zähneputzen nur abgekochtes Wasser oder solches aus versiegelten Flaschen nehmen, auf Eiswürfel verzichten.



DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN

MIT KINDERN AUF NUMMER SICHER GEHEN

Die Gesundheitsrisiken für Kinder sind auf Fernreisen oft größer als für uns: Sie sind anfälliger für Infektionen, vertragen das fremde Essen oder den langen Flug nicht. Sprechen Sie zur Sicherheit vorher mit Ihrem Kinderarzt über das Reise-land! Im Flugzeug nehmen die Kleinen bei Start und Landung am besten ein Kaugummi oder lutschen ein Bonbon. Schlafende Kinder vor der Landung wecken, denn der Druckausgleich erfolgt im Schlaf nicht von allein.



ALEXANDRA BERNDT, DIPLOM-KAUFFRAU

RICHTIG VERSICHERT AUCH AUF HOHER SEE

Kreuzfahrer aufgepasst: Bei ärztlicher Behandlung an Bord gilt das Sozialversicherungsrecht des Landes, unter dessen Flagge Ihr schwimmendes Hotel unterwegs ist! Sie erhalten vom Schiffsarzt eine Privatrechnung, die Ihre DAK-Gesundheit nur im Rahmen des deutschen Leistungsrechts erstatten darf. Daher am besten auch vor Kreuzfahrten **DAKplus Reise**, unseren günstigen Zusatzschutz für Auslandsreisen, abschließen und auf der sicheren Seite sein.



FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE

SO VERMEIDEN SIE STRESSFALLEN IM URLAUB

Alles soll perfekt sein – und doch bedeuten Fernreisen oft psychischen Stress. Schon auf dem Flughafen liegt das erste Mal Streit in der Luft, am Urlaubsort hockt man plötzlich den ganzen Tag aufeinander. Daher mein Tipp: Nutzen Sie das Vorabend-Check-in, wenn angeboten, und nehmen Sie sich in Abstimmung mit Ihrer Familie die Freiheit, auch einmal auf eigene Faust etwas zu unternehmen. Wichtig für die Erholung: Zwischendurch faulenzen und die Seele baumeln lassen, anstatt die Tage mit Abenteuern vollzustopfen!

JEDER ZWEITE WÜNSCHT SICH MEHR ZEIT WIE WICHTIG IST FAMILIE?

Der Versuch, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, wird bei vielen Vätern und Müttern oft von einem schlechten Gewissen begleitet. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit und der Zeitschrift *fit!*. Nur 40 Prozent der Befragten glauben, genügend Zeit für ihre Familie zu haben. Mehr als jeder Zweite kämpft immer wieder mit einem schlechten Gewissen und gibt an, dass mehr Familienzeit wünschenswert wäre (44 Prozent) oder sogar deutlich zu wenig Zeit vorhanden ist (16 Prozent). Vor allem Männer haben Gewissensbisse: Nur 29 Prozent sind der Meinung, genügend Zeit für das Familienleben zu haben. Bei den Frauen sind es immerhin knapp mehr als die Hälfte der Befragten (51 Prozent). Die Zeitdefizite einer mangelnden Bedeutung von Familie zuzuschreiben, wäre allerdings der falsche Schluss: Für 61 Prozent der Befragten ist sie das Wichtigste im Leben. Allerdings kann der gemeinsame Alltag auch mal stressig werden. „Sorgen Sie regelmäßig für Erholung und



Entspannung“, rät Ralf Kremer, Experte für Stressbewältigung bei der DAK-Gesundheit. „Wie sie als Familie abschalten, ist zunächst egal, Hauptsache, jedes Mitglied kann dadurch Kraft und neue Energie tanken.“ Laut Umfrage der DAK-Gesundheit sind gemeinsame Mahlzeiten eine wichtige Quelle der Entspannung (84 Prozent). 80 Prozent der Befragten unternehmen zum Stressabbau Familienausflüge an den Wochenenden, 58 Prozent schalten bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten ab. Spiele-Nachmittage oder -abende sind für 62 Prozent der ideale Weg, für Erholung innerhalb des Familienverbands zu sorgen.



GUTES SCHUHWERK GESUNDE KINDER, GESUNDE FÜSSE

Unsere Füße spielen eine tragende Rolle – und das ein Leben lang. Umso wichtiger ist es, von Kindesbeinen an auf gutes Schuhwerk zu achten. Laut Umfrage-Ergebnissen spielt für 81 Prozent aller Eltern beim Kauf von Kinderschuhen die Atmungsfähigkeit des Materials eine entscheidende Rolle. Drei Viertel der Befragten lassen die Füße ihres Kindes vor der Anprobe messen und 71 Prozent der Eltern wollen leichte Schuhe für ihre Kleinen. Mit diesen Kriterien liegen sie genau richtig, weiß Dr. Christoph-Gérard Stein, Experte der DAK-Gesundheit: „Auch

die kleinsten Füße schwitzen. Nur luftdurchlässiges Material schützt vor Hautinfektionen und Fußpilz.“ Zu Recht großen Wert legen die meisten Eltern auf Größe und Gewicht. „Wenn ein Fuß beengt ist, kann er nicht richtig abrollen. Die daraus folgende unnatürliche Zehenstellung führt oft zu Bewegungsabläufen, die später einmal Knie- und Hüftgelenksschäden nach sich ziehen können“, warnt Dr. Stein. Da kleine Füße noch recht weich und biegsam sind, beklagen sich Kinder nicht unbedingt, wenn der Schuh drückt. Der DAK-Experte rät daher, Kinderschuhe nachmittags zu kaufen. Im Laufe des Tages schwellen die Füße an, und die Gefahr, zu kleine Schuhe zu erwischen, wird somit geringer.

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,
Tel.: 040 2396 1416, Fax: -2192, E-Mail: fit@dak.de

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

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

**Verantwortliche Redakteurin bei
G+J Corporate Editors** Yvonne Küster (FR)

Gestaltung Ilga Tick (Ltg.), Nadine Jäpel

Redaktionelle Mitarbeit Dr. Lars Dammann (FR),
Cornelia Heim (FR), Olaf Heise (FR), Burkhard Maria
Zimmermann (FR)

Fotoredaktion Stephanie Harke

Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg
Druck Evers Druck, Meldorf, gedruckt auf
100 % Recyclingpapier Steinbeis, Charisma Silk

Gesamtanzeigenleiter (V.i.S.d.P.) Heiko Hager
(G+J Media Sales), Tel.: 040 3703-5300;
Anzeigenleiter: Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;
Anzeigendisposition: Anja Babendererde,
Tel.: 040 3703-5311, Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 15b vom 1.1.2012

Alle Anzeigen G+J Media Sales,
außer Seiten 34, 35 und 56.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt
identisch mit der Meinung der Redaktion.
Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion
und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme
in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach
vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 31.08.2012

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe
gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden
(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.



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

WELLNESS IM HERBST

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

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

Körperpflege

Ein Vollbad etwa ist eine wunderbare Methode zum Entspannen. Es wärmt den Körper und lockert verspannte Muskeln und Gelenke. Besonders



Ein **Körperpeeling** reinigt die Haut und regt die Durchblutung an

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

Doch das ist erst der Anfang des Herbstprogramms im Home-Spa. Der ständige Wechsel von kühlen Temperaturen draußen und warmer Heizungsluft in der Wohnung stresst die Haut. Zudem ist sie im Herbst meist trockener als im Sommer und braucht jetzt eine Extraportion Aufmerksamkeit von Ihnen. Wirkstoffe



HERBSTLICHE HAUTPFLEGE

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

wie Hyaluronsäure oder Panthenol binden die Feuchtigkeit in der Haut. So können Sie den trockenen Zeiten ein Ende bereiten. Cremes mit Sheabutter, Nuss- oder Arganöl machen Schienbeine oder Ellenbogen wieder streichelzart. »

SO MACHEN SIE IHR BAD ZUM SPA

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



SÜSSES



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

Frische Vitamine

Wer fit und gesund durch die Saison der nassen Füße und Schnupfennasen kommen will, pflegt sich auch von innen regelmäßig – mit leckeren und erfrischenden Köstlichkeiten. Der Wellness-Drink „Mango“ ist schnell zubereitet: Pürieren Sie eine halbe geschälte Mango mit 150 ml Buttermilch und 100 ml Birnensaft. Verzieren Sie den Drink mit einem Zweig frischer Minze. Bei schmuddeligem Herbst-

wetter genau das Richtige: heißes Ingwerwasser. Es wärmt den Körper von innen und regt den Stoffwechsel an. Hierfür ein paar Scheiben von frischem Ingwer in einen Becher geben, mit heißem Wasser auffüllen und kurz ziehen lassen. Wer will, kann das Getränk mit Honig süßen. Einheizen können Sie dem Körper auch mit Chilis. Dank ihres Scharfmachers Capsaicin wird wahrscheinlich die Fettverbrennung angekurbelt. Zudem produziert das Gehirn – angeregt durch die Chili-Inhaltsstoffe – ganz viel Glückshormone!



Ein frisch gepresster Orangensaft liefert viel **Vitamin C** und stärkt das Immunsystem

Pflege für die Seele

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

FARBLEHRE

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



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

In den dunklen und kurzen Tagen im Herbst schüttet der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus. Das kann ganz schön müde machen. Streifen Sie durch die Blätter, die jetzt so herrlich schön gefärbt von

den Bäumen segeln und tanken Sie etwas Licht auf! Denn selbst wenn sich die Sonnenstrahlen durch dicke Wolken kämpfen müssen, ist ihre Kraft als Energiespender nicht zu unterschätzen. Sie werden sehen!



GEMÜTLICH LESEN

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



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

MUSIKTIPPS ZUM TRÄUMEN

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



FREUNDINNEN-WOCHENENDE ZU GEWINNEN

Sie haben Ihr Badezimmer erfolgreich in einen Wellness-Tempel verwandelt und suchen jetzt doch Abwechslung und Entspannung in anderer Umgebung? Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen gemeinsam mit dem **Wohlfühlhotel Ortnerhof**** in Ruhpolding** ein Freundinnen-Wellness-Wochenende im schönen Chiemgau! Alle Infos zum Hotel sowie weitere Buchungsangebote finden Sie auf www.ortnerhof.de, Tel. 08663 88230*

Frage: In welchem Bundesland liegt Ruhpolding? Ihre Antwort schicken Sie per Mail mit dem Betreff „Wellness“ an fitgewinnspiel@dak.de oder per Postkarte an DAK-Gesundheit, 20758 Hamburg. Viel Glück!



**GEWINN
WELLNESS-
WOCHENENDE
FÜR 2**

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

ANDERE LÄNDER, ANDERE HAUSMITTEL

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



DEUTSCHLAND

Zwiebelsaft

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

SCHWEDEN

Gurgeln mit Meerrettich

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



MEXIKO

Chili als Bakterienkiller

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



KOREA

Hühnersuppe

Die Hühnersuppe gilt in Korea fast als Zauberkraut, und mittlerweile wissen Forscher, dass sie es tatsächlich in sich hat. Sie enthält viel Zink, das die Erkältung verkürzt, und sie hemmt Neutrophile, das sind weiße Blutkörperchen, die an Entzündungsprozessen beteiligt sind. Hühnersuppe ist zudem reich an dem Eiweißstoff Cystein, der Schleimhäute abschwellen lässt und Entzündungen dämpft. Besonders wirksam ist eine Suppe aus Hühnerfleisch, die frisch zubereitet wurde.



FINNLAND

Sauna zur Prophylaxe

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



DÄNEMARK

Hagebuttenmus

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

Danach das Fruchtfleisch mit dem Pürierstab zerkleinern und mit etwas Zucker abschmecken.



SCHWEIZ

Kamillenaufguss zum Inhalieren

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



USA

Ingwerwasser mit Honig und Zitrone

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



BRASILIEN

Tee aus Eukalyptus, Limettensaft und Minze

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



MAX UND DAS HERBSTLAUB



MAX
DER DAKs

Max liebt den Herbst im Wald. Besonders begeistert ist er von den vielen verschiedenen Blättern der Bäume und wie toll sie im Herbst ihre Farbe ändern. Die schönsten Blätter sammelt er. Daraus bastelt Max für seine Freunde und seine Eltern schöne Herbstkarten, damit auch sie Spaß an den tollen Farben haben.

Bastle tolle
Grußkarten für
deine Familie
und Freunde!

Zum Sammeln der
Blätter nimmt Max eine
stabile Tüte oder einen
Schuhkarton, damit sie
nicht geknickt werden.

Die meisten Blätter sind noch etwas feucht und gewellt. Max muss sie zu Hause pressen und trocknen, bevor er sie auf die Karten aufkleben kann. Dazu legt er die schönsten Blätter sorgfältig zwischen zwei Löschpapierbögen oder Zeitungspapier. Beides saugt die Feuchtigkeit auf. Die Bögen mit den Blättern legt er dann zwischen die Seiten eines dicken Buches. Obendrauf kommen noch ein paar schwere Bücher. Nach ein paar Tagen sind die Blätter getrocknet und glatt.

Von den trockenen Blättern sucht Max sich die schönsten aus und klebt sie auf festes Papier oder bunten Bastelkarton. Da er einige Karten mit der Post verschicken will, achtet er darauf, dass sie in Briefumschläge passen und so gefaltet werden, dass dabei die aufgeklebten Blätter nicht zerbrechen.

Max Freundin freut sich über seine Herbstkarte. Ihr könnt Max auch eine tolle selbstgemachte Karte senden und erzählen, was ihr im Herbst macht. Max schickt den ersten 200 Einsendern sein Mal- und Bastelbuch.



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

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



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



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

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

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

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

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

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

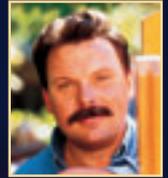
Werte, die erhalten bleiben

THE BRADFORD EXCHANGE
 The Ashton-Drake Galleries The Hamilton Collection

Premiere: Die erste Weihnachtsbaum-Skulptur mit 3 fahrenden Zügen auf 4 Ebenen und Beleuchtung „Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum“

Von innen beleuchtet!

Mit Musik und Bewegung auf 4 Ebenen



Thomas Kinkadee, preisgekrönter „Maler des Lichts“™

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

Musik, fahrende Züge, warmes Licht

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

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

Das Angebot ist limitiert – Reservieren Sie daher noch heute!

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

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

Ja, ich reserviere die Baum-Skulptur „Thomas Kinkades Wunderland-Express Weihnachtsbaum“. Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen:

Vorname/Name _____

Straße/Nummer _____

PLZ/Ort _____

Geburtsdatum _____

X Unterschrift _____ Telefon für eventuelle Rückfragen _____

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

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

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

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Ihre DAK liefert
klimafreundlich und
umweltbewusst

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

Ohne Zusatzbeitrag!

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.



Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer sind wir nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz der kompetente Partner für Ihre Gesundheit. Wo immer Sie uns brauchen – wir sind für Sie da. www.dak.de