

# fit!

DAS MAGAZIN  
IHRER DAK-GESUNDHEIT  
für Familie und Beruf

3\_2013  
www.dak.de



AUF ZUM PICKNICK  
MIT MAX DEM DAKS

## PRAXIS-CHECK

SO ERKENNEN SIE EINEN  
GUTEN ARZT

## VITAMIN-BOMBEN

DIE BEEREN SIND LOS –  
UND MÄCHTIG GESUND

## KINDER-GESUNDHEIT

MIT DEM JUNIORBONUS  
ZUM FÜHRERSCHEIN

## DRAHTESEL-HELDEN

WIE SIE RICHTIG IN DIE  
GÄNGE KOMMEN

## FREIZEIT-TIPPS

# IHR PERFEKTER SOMMERTAG

**DAK**  
Gesundheit

Unternehmen Leben



**18 Startkapital:** Mit unserem Bonusprogramm zum Führerschein



**22 Herzflimmern:** Wieder am Ball dank bester Katheterbehandlung



**30 Patientenrechte:** Wie Sie den Arzt Ihres Vertrauens finden

## GESUNDHEIT & BERUF

**4 NEWS**  
Flexible Angebote für Firmen  
Werbung verführt zum Rauchen  
Fettfalle All-inclusive-Büffet  
Ausgezeichneter Service Ihrer Kasse  
Neue App für Sportbegeisterte  
Hygiene-Alarm im Büro

**X 6 MEIN PERFEKTER SOMMERTAG**  
Wie Sie Ihren freien Tag am besten genießen

**12 SIND WIR HEUTE ANDERS KRANK?**  
Depressionen gab es schon immer. Heute reden Arzt und Patient nur offener darüber, zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2013

**14 BILLIG, ABER GEFÄHRLICH?**  
Sie sind ein beliebtes Urlaubsmitbringsel. Doch preiswerte Pillen aus dem Ausland gibt's nicht immer ohne Risiko

## MEINE DAK

**16 NEWS**  
Fahnder holen Geld zurück  
TÜV-Siegel erneut verliehen  
Brustkrebsrisiko testen lassen  
„Sehr guter“ Auslands-Schutz  
Plakatwettbewerb gegen Komasaufen  
Willkommen Baby!

**X 18 ALLES GUTE FÜR IHR KIND**  
3.300 Euro Startkapital sichern – mit unserem neuen Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche

**22 VORHOFFLIMMERN BEHANDELN**  
Gerät das Herz ins Stolpern, kann ein Kathetereingriff helfen – am besten im DAK-Spezialisten-Netzwerk

**24 IHR GUTES RECHT**  
Über die Arbeit unserer Selbstverwalter in den Widerspruchsausschüssen

**26 KUNDEN WERBEN KUNDEN**  
Empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich Ihre Wunschprämie!



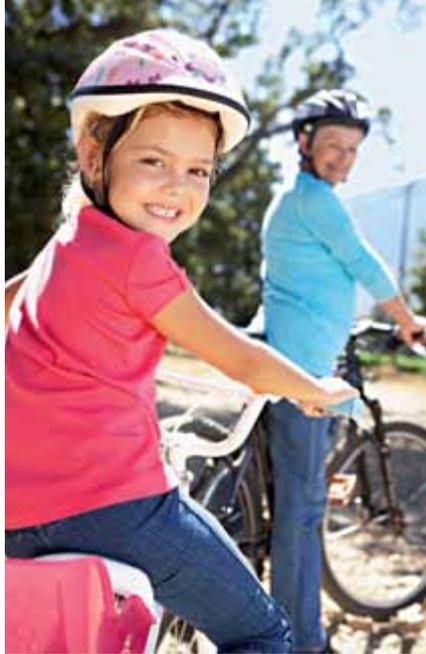
## 6 Unser Titelthema SO WIRD IHR SOMMER PERFEKT

Wie sieht ein perfekter Tag aus, wenn es in diesen Wochen endlich Sommer wird? Wir haben Anregungen und Ideen für glückliche Sommerstunden für Sie zusammengetragen. Mit unseren Tipps kommen Sie fit und gesund durch die warme Jahreszeit. Einfach ausprobieren!

**X** = Unsere Titelthemen



**34 Beerensaison:** Was Gesundes in den Sommerfrüchten steckt



**42 Drahteselhelden:** Gehen Sie auf Tour mit der ganzen Familie

## WISSEN & SERVICE

### 28 NEWS

Heiße Zeit für Salmonellen  
DAK goes Facebook  
Wussten Sie schon ... ?  
Lexikon: Sodbrennen  
Was die Zunge uns verrät  
Sommer, Sonne, Sonnenbrand

### X 30 IHRE RECHTE ALS PATIENT

Was ist neu am Patientenrechtgesetz? Mit Arztcheckliste und nützlichen Links

### X 34 DIE BEEREN SIND LOS

Die Früchte des Sommers stärken Ihre Gesundheit fürs ganze Jahr. Wie sie am besten schmecken

### 38 ORGANSPENDE – PRO & CONTRA

Die Entscheidung für oder gegen einen Spenderausweis sollte jeder gut abwägen

## FAMILIE & FREIZEIT

### 40 NEWS

DAK-Wohlfühlprogramm 2013  
Experten-Rat: Reisen mit Kids  
Richtige Hautpflege im Sommer  
Keine Chance für Blutsauger

### X 42 IN DIE GÄNGE KOMMEN

Mit dem Fahrrad die Landschaft zu erkunden, hält fit und gesund. Mit unseren Tipps bleiben Sie dabei fest im Sattel

### 48 GROSSES *fit!*-WISSENSQUIZ

Kräuter helfen heilen. Sie wissen, wie? Dann sind unsere Quizfragen für Sie kein Problem

### 50 MAX DER DAKS

### 41 IMPRESSUM

**Testsieger:**  
Zum vierten Mal in Folge hat unsere Kasse den Sieg im Test von FOCUS-MONEY errungen



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

für die Schüler gibt's jetzt Zeugnisse, unsere Kasse hat bereits vor kurzem Noten bekommen: Wir sind wieder Klassenbester bei „Focus-Money“. Die Redaktion des unabhängigen Wirtschaftsmagazins hat für unsere Angebote für Familien, Berufseinsteiger, Anspruchsvolle sowie Anhänger von Naturheilverfahren jeweils Bestplatzierungen vergeben und uns als Gesamt-Testsieger ausgezeichnet! Natürlich sind wir stolz auf solche Top-Bewertungen, vor allem, weil wir sie schon zum vierten Mal in Folge haben. Sie zeigen, wie konstant unsere Qualität ist.

■ Besonders die Angebote für Familien überzeugen. Ganz neu ist beispielsweise unser spezielles Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche, mit dem sich ein finanzieller Grundstock fürs Erwachsenwerden legen lässt (Seite 18).

■ Unsere Stärke zeigt sich aber auch im internationalen Vergleich. Denken Sie nur an die amerikanische Schauspielerin Angelina Jolie. Sie hat öffentlich über ihre vorbeugende Brustoperation geschrieben und kritisiert, dass die dafür nötigen Gentests für die meisten Frauen in den USA unerschwinglich seien. Für uns als DAK-Gesundheit ist es dagegen selbstverständlich, die Kosten für medizinisch notwendige Tests zu tragen.

■ Aber mal ganz ehrlich: Am Ende ist für uns vor allem Ihr Kundenurteil wichtig. Mehr als Top-Testergebnisse oder internationale Vergleiche motivieren uns die vielen positiven Rückmeldungen, die wir von Ihnen bekommen (Seite 22). Es ist wie in der Schule: Am Ende zählt, was fürs Leben herauskommt – für Ihr Leben! Wir streben nach Höchstleistungen, damit Sie es gesund und sicher genießen können.

Einen schönen Sommer wünscht Ihr

*Herbert Rebscher*



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



**Stress am Arbeitsplatz:** Viele Firmen bieten ihren Mitarbeitern Hilfe an

## STUDIE ZUM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT FIRMEN WÜNSCHEN SICH FLEXIBLE ANGEBOTE

Bedarfsorientierte und flexible Angebote – das erwarten Unternehmen heute von den Krankenkassen, wenn es um betriebliches Gesundheitsmanagement geht. Laut einer neuen Studie wünschen sich über 80 Prozent der Unternehmen Angebote, die speziell auf bestimmte Altersgruppen ausgerichtet sind. Hierbei stehen wiederum bei knapp acht von zehn Unternehmen die 46- bis 59-Jährigen im Fokus. Für die Studie im Auftrag von DAK-Gesundheit und HanseMerkur wurden 100 Firmen aus unterschiedlichen Branchen befragt. „Jede Belegschaft hat andere Bedürfnisse. Die DAK-Gesundheit setzt auf eine enge und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Unternehmen, um passgenaue Lösungen und Angebote zu entwickeln“, so DAK-Vorstandschef Herbert Rebscher. Auffällig ist, dass bereits mehr als 70 Prozent der befragten Unternehmen Gesundheitsberichte von den Gesetzlichen Krankenkassen anfordern. So ist der DAK-Gesundheitsreport, der alljährlich die Arbeitsunfähigkeitsdaten der Beschäftigten auswertet, bei den Unternehmen außerordentlich beliebt.

# 41

## Reiseziele

in Europa hält das  
DAK-Wohlfühlprogramm 2013  
bereit. Klicken Sie rein auf  
[www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de)



### APP FÜR BONUSFREUNDE LAUFEND PUNKTEN

Apps für Outdoor-Sportarten liegen im Trend. Rechtzeitig zur Sommersaison präsentiert die DAK-Gesundheit eine neue Anwendung, mit der Sportler erstmals beim Training automatisch Bonuspunkte sammeln können. Mit der bisher einzigartigen DAK-Fitcheck-App können Sie Ihre sportliche Betätigung direkt von unterwegs aufzeichnen und sich wertvolle Punkte übers Smartphone gutschreiben lassen. Für je 30 Minuten Laufen, Radfahren oder Skaten beziehungsweise 40 Minuten Walken gibt es 50 Bonuspunkte. Wer regelmäßig jede Woche seine Ausdauer trainiert, kann über die neue App so maximal 200 Punkte pro Monat und 2.400 Punkte pro Jahr im Bonusprogramm der DAK-Gesundheit sammeln. Später können diese Punkte in attraktive Bar- und Sachprämien umgetauscht werden. Die brandneue DAK-Fitcheck-App können Sie ab sofort direkt von unserer Mediathek aus auf Ihr Handy laden: [www.dak.de/fitcheckapp](http://www.dak.de/fitcheckapp)

## ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEN URLAUB FETTFALLE URLAUBSBUFFET

Figurkiller All inclusive? Das muss nicht sein! Auch wenn das Hotel-Büffet alles bietet, was das Herz begehrt, bedeutet das nicht das Ende von Gesundheit und Figur. DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms weiß, wie das Urlaubsbüffet nicht zur Kilofalle wird. „Von Gemüse und Salat kann es gar nicht genug sein,“ sagt sie. „Denn Vitamine und Co. stehen ganz oben auf der Liste.“ Doch Vorsicht: Auch Dressings können es in sich haben. „Wenn Sie die Übersicht behalten wollen, mischen Sie Öl, Essig, Joghurt, Senf, Honig, Gewürze oder Zitronensaft und träufeln alles über Salat, Gemüse, Kartoffeln oder Nudeln. Im selbst gemischten Dressing hat auch ein Klecks Mayonnaise seine Berechtigung. Gegrilltes Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln liefern weniger Fett als Frittiertes und leckere Fruchtsorbets weniger Kalorien als Sahneis.“



## ERNEUTER ERFOLG BEI FOCUS-MONEY AUSGEZEICHNETE KASSE

Die DAK-Gesundheit ist auch 2013 Deutschlands Krankenkasse Nummer 1. Dies belegt der aktuelle Krankenkassen-Guide, der als Sonderbeilage der Zeitschrift Focus-Money (Heft 21/2013) erschienen ist. Die DAK-Gesundheit erreicht darin bei Familien, Berufseinsteigern, Anspruchsvollen sowie Anhängern von Naturheilverfahren jeweils Bestplatzierungen. Damit ist unsere Kasse im Vergleich von rund 100 Krankenkassen zum vierten Mal in Folge Gesamt-Testsieger über alle Kundengruppen. „Unsere Qualität ist kein Zufall. Diese erneute Auszeichnung zeigt, wie konstant unser Leistungsniveau ist“, bewertet Herbert Rebscher, Chef der DAK-Gesundheit, das Ergebnis. „Mit unseren neu entwickelten Gesundheitspaketen für verschiedene Zielgruppen treffen wir genau die Bedürfnisse unserer Kunden.“



FOTOS: ISTOCKPHOTO, FOTOLIA, DAK-GESUNDHEIT

## NEUE STUDIE DER DAK-GESUNDHEIT WERBUNG VERFÜHRT

Je mehr Tabakwerbung Jugendliche schauen, desto mehr rauchen sie – und werden letztlich abhängig. Das weist eine neue Studie der DAK-Gesundheit und des IFT-Nord nach. Rund 1.300 Kinder und Jugendliche wurden über 30 Monate beobachtet. Bei Studienbeginn hatten sie noch nie geraucht. Fazit der Untersuchung: Das Risiko, in diesem Zeitraum mehr als 100 Zigaretten geraucht zu haben, erhöhte sich um 38 Prozent bei je zehn zusätzlichen Kontakten zu Tabakwerbung. Das Risiko des täglichen Rauchens erhöhte sich um 30 Prozent. „Die Politik muss endlich ein umfassendes Tabakwerbeverbot durchsetzen“, fordert Ralf Kremer, Suchtexperte bei der DAK-Gesundheit. „Bereits 2004



hatte sich Deutschland mit der Ratifizierung des WHO-Rahmenabkommens dazu verpflichtet.“ Wer mit der Kippe Schluss machen will,

findet Hilfe auf [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de) oder [www.dak.de/rauchstopp](http://www.dak.de/rauchstopp).

## BAKTERIENSCHLEUDER TASTATUR HYGIENE-ALARM IM BÜRO

Essen am PC oder vergessenes Händewaschen nach dem Toilettenbesuch lassen Biotope wachsen: Auf Tastaturen und Computermäusen tummeln sich leicht mal die verschiedensten Bakterien. Abhilfe schafft regelmäßiges Reinigen mit einem sauberen Baumwolltuch und Wasser mit etwas Geschirrspülmittel. Turbulent geht es auch in Büröküchen zu: In den oft stiefmütterlich gepflegten



Kühlschränken finden sich häufig mehr Bakterien als auf Toilettenbrillen. Schimmel von Nahrungsmitteln wegzuschneiden oder abzuschöpfen reicht nicht, da er auch das Innere durchziehen kann. Manche Schimmelpilze bilden Mykotoxine, giftige, teils krebserregende Substanzen. Befallene Lebensmittel deshalb entsorgen. Tipp: Kühlschrank regelmäßig ent-rümpeln, mit Geschirrspülmittel auswischen und Temperatur prüfen – ab 7 °C vermehren sich Bakterien explosionsartig!

# DER PERFEKTE

Ob am Wochenende oder in den Ferien: Bei Sommersonne macht das Leben am meisten Spaß. Herrlich, wenn man den Tag nach Lust und Laune gestalten kann. Schnappen Sie sich Stunde für Stunde ein Stück vom Sommerglück!

**W**enn die Sonne scheint, wollen wir nur eines: raus! Die Wärme und das Licht genießen. Das Leben locker nehmen. Die Sonne schenkt uns so viel Energie, Glückshormone durchfluten unseren Körper und in unseren Häusern und Wohnungen haben wir einfach Sorge, etwas von diesem himmlischen Sommergefühl zu verpassen. Doch nicht jedem fällt es leicht, die Leinen des Alltags zu lösen und sich einfach mal treiben zu lassen. Manchmal kann es eine Hilfe sein, freie Tage ein bisschen

vorzubereiten. Was würden Sie gerne unternehmen – und mit wem? Wo genießen Sie am besten die noch kühleren Stunden am Vormittag und wo lässt sich in der heißen Mittagszeit prima entspannen? Für einen langen Sommer tag ist in jedem Fall ein guter Mix aus Nichtstun und Aktivität ganz ideal. Wir haben für Sie ein paar Tipps und Ideen gesammelt.



# SOMMERTAG

*...morgens ans Wasser...*

## 8 UHR

### Genussbaden in der Morgenfrische

Die Sonne blinzelt durch die Vorhänge und lockt Sie aus dem Bett. Während die anderen schlafen, haben Sie den See oder das Schwimmbad fast für sich allein. Sie hören die Vögel singen, gleiten auf dem Rücken durch das Wasser, betrachten den Himmel und fühlen sich frei und leicht. Ganz nebenbei kommt Ihr Kreislauf in Schwung. Ein frühes Bad ist der beste Start in einen heißen Tag. Die Luft ist noch kühl, die Ozonwerte sind niedrig und Sie können unbelastet und locker ein bisschen Ihre Ausdauer trainieren.



## 9 UHR

### Frühstücken unter freiem Himmel

Ein ausgiebiges Frühstück auf dem Balkon oder im Garten ist herrlich. Mit Licht und Luft kommt unser Körper viel leichter in seinen Rhythmus. Wie wäre es mit einem Müsli aus Haferflocken und frischem Obst? Haferflocken sind immer aus Vollkorn und schenken dem Körper genügend Energie, ohne den Magen-Darm-Trakt zu belasten. Am besten trinken Sie dazu neben Ihrem geliebten Kaffee oder Tee noch Wasser oder eine kühle Saftschorle. Bei Hitze brauchen wir viel mehr Flüssigkeit als sonst – und wenn Sie später noch Sport treiben wollen allemal. Ohne ausreichend Trinken macht der Körper im Sommer einfach zu schnell schlapp.



## 10 UHR

### Cremen für eine schöne Bräune

10 Uhr ist eine tolle Zeit zum Sonnenbaden. Fangen Sie sachte an, denn die Haut braucht gut drei Wochen, um ihren Eigenschutz vor den gefährlichen UV-Strahlen aufzubauen. Starten Sie am besten mit einer Sonnencreme, die einen hohen Lichtschutzfaktor hat, und tragen Sie diese großzügig auf: Drei Esslöffel Creme für den ganzen Körper dürfen es schon sein. Alle zwei Stunden nachcremen und nicht zu lange in der Sonne bleiben. Gegen 11 Uhr ist es Zeit, einen lauschigen Platz im Schatten zu suchen. Die Mittagssonne bis 15 Uhr ist für die Haut einfach zu intensiv.



# ...Mittags im Schatten entspannen...



## 13 UHR

### Salat für ein leichtes Sommerpicknick

Mittag – jetzt was Frisches! Leichte Speisen belasten den Kreislauf am wenigsten und sind optimal für ein Picknick: Grüne Salate mit gebratenem Geflügel, Pasta oder Reissalat, Obst, etwas Käse, geräucherter Fisch oder mageres Fleisch. Mehrere kleinere Portionen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht absackt und man fit bleibt.

Weil sich in der Hitze schädliche Bakterien schneller vermehren, alles in einer Kühlbox transportieren.



## 14 UHR

### Mach mal halblang!

Wenn an heißen Tagen die UV-Strahlen im Sonnenlicht und die Abgase in der Luft miteinander reagieren, erhöht sich die Konzentration von Ozon in der Luft. Am höchsten sind die Werte zwischen 14 und 17 Uhr. Sich in dieser Zeit am besten nicht draußen körperlich verausgaben! Das Umweltgift reizt die Atemwege. Hustenreiz, Asthmaanfälligkeiten und Kopfschmerzen können auftreten. Legen Sie einfach die Beine hoch und machen Sie mal halblang. Wenn Sie hin und wieder mit den Füßen dabei wippen, wird das Blut in Ihren Venen leichter in Richtung Herz gepumpt und die Beine schwellen nicht so schnell an. Auch erfrischend: kaltes Wasser über die Beine gießen, eine gekühlte Flasche darüber rollen oder ein Fußbad im See nehmen.



## 17 UHR

### Gemütlich werkeln im Garten

Im Sommer kann man den Garten richtig genießen: Die Natur grünt und blüht und duftet. Und doch gibt es einiges zu tun. Wenn Löwenzahn und Giersch den anderen Pflanzen den Platz streitig machen, müssen sie raus. Für das Hacken und Jäten am besten die kühleren Abendstunden wählen. 60 bis 80 Prozent der UV-Strahlen dringen auch durch Wolken und Baumkronen hindurch. Also auch im Garten an ausreichend Sonnenschutz denken und am besten einen Sonnenhut tragen. Für Kinder, die im Wasser planschen, empfiehlt sich Sonnenschutzkleidung, die nach dem UV-Standard 801 getestet ist. Die Wasseroberfläche reflektiert das UV-Licht und intensiviert seine Wirkung.

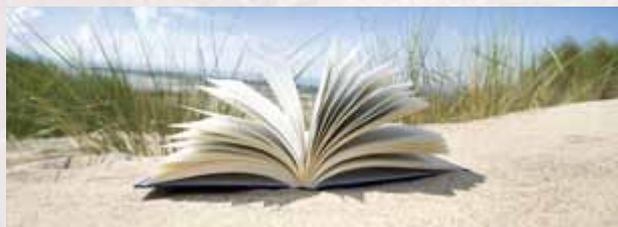




## 18 UHR

Endlich wieder einmal lesen!

In die duftende, sonnendurchglühte Welt der Provence entführt uns die Hamburger Autorin Nina George mit ihrem neuen Roman „Das Lavendelzimmer“. Sie erzählt von dem Pariser Buchhändler Perdu auf der Suche nach seiner großen Liebe. Sie hat ihn vor 21 Jahren sang- und klanglos verlassen, erst jetzt wagt Perdu ihren Abschiedsbrief zu lesen. Eine mitreißend geschriebene Reisegeschichte, ein Trostbuch über Wunden im Leben und wie sie heilen. „Das Lavendelzimmer“ ist im Knauer Verlag erschienen und kostet etwa 15 Euro.



TIPPS  
&  
TRICKS



# BESSER SCHLAFEN

Wenn es abends noch heiß ist, kann der Körper nicht wie gewohnt abkühlen. Wir schlafen schlechter ein. Das hilft:

- 1** Den Schlafraum tagsüber so dunkel und kühl wie möglich halten, erst später am Abend lüften.
- 2** Eine Wärmflasche mit kaltem Wasser füllen und in den Kühlschrank geben. Abends zwischen die Füße, unter den Nacken oder auf den Bauch legen.
- 3** Die Steppdecke gegen ein dünnes Laken austauschen und sich damit zudecken. Fördert die Luftzirkulation.
- 4** Das Fenster nur kippen. Ist es weit geöffnet, kann der Körper an Nacken oder Schulter durch die Zugluft auskühlen und sich versteifen.
- 5** Wenn es mit dem Einschlafen nicht sofort klappt, ruhig bleiben. Im Sommer, bei intensivem Licht, ist das Schlafbedürfnis geringer als im Winter.



**19 UHR**

## Eine kleine Übung, die kräftigt

Auch unsere Muskeln brauchen neue Impulse. Diese Stütz-Übung kräftigt den ganzen Körper. Legen Sie sich dazu auf den Bauch und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab. Blick nach unten richten. Dann langsam das Becken heben bis es mit Ferse und Schultern eine Linie bildet. In dieser Position 10 bis 30 Sekunden verharren. Das Becken anschließend wieder absenken. Dreimal wiederholen. Die Übung funktioniert auch in Rückenlage: Stützen Sie sich wieder mit den Unterarmen ab, Ellenbogen unter der Schulter, Blick nach oben gerichtet. Langsam das Becken heben und oben 10 bis 30 Sekunden halten. Dreimal wiederholen – am besten täglich machen!



**21 UHR**

## Fröhliches Grillfest mit Freunden

Der Sommerabend umfängt Sie lau, Sie hören Ihre Freunde lachen, Kerzen flackern in bunten Gläsern, die Luft duftet nach Feuer. Doch das Steak vom Rost ist Ihnen wegen möglicher Krebsrisiken nicht ganz geheuer? Was ist dran an der Geschichte vom problematischen Grillgut? Tatsächlich können durch die Hitze stark gesundheitsschädliche Stoffe entstehen. Vor allem, wenn Fett oder Öl auf die Glut tropft. Vorbeugen ist einfach: Sie können das sichtbare Fett vor dem Grillen abschneiden oder gleich zu fettarmen Sorten greifen wie Putenschnitzel und Hähnchenfilet. Das Grillgut am besten in Aluschalen geben und erst auflegen, wenn die Holzkohle richtig durchgeglüht ist. Geflügel immer gut durchgaren.



# ...Abends im Sonnenuntergang...



**20 UHR**

## In Ruhe duschen und eincremen

Jetzt kann der gesellige Teil des Abends beginnen. Vorher noch duschen, denn Sonne, Salz und Chlor trocknen Haut und Haare aus. Dafür am besten ein rückfettendes Duschbad benutzen. Das gibt der Haut Feuchtigkeit zurück. Den Körper sanft abrubbeln und mit einem Aloe-Vera-Gel einreiben. Der Saft aus den Blättern der Wüstenlilie spendet Feuchtigkeit, ist leicht entzündungshemmend, kühlt und beruhigt die Haut.



**In der Ruhe liegt die Kraft:**  
Wer zwischendurch regelmäßig abschaltet, senkt sein Depressionsrisiko erheblich



## SIND WIR HEUTE ANDERS KRANK?

Depressionen und andere psychische Krankheiten hat es schon immer gegeben. Sie tauchen heute aber immer häufiger auf Krankschreibungen auf. Denn Ärzte erkennen zunehmend, was sich tatsächlich hinter vielen körperlichen Beschwerden verbirgt

„**S**chwarze Galle“ nannte man in der Antike die Depression, „melas cholé.“ Die alten Griechen glaubten, der Kranke habe dunklen Gallensaft und sei deshalb ständig betrübt. Es hat Jahrhunderte gedauert, bis sich die melas cholé im 20. Jahrhundert dann sprachlich über die tiefe Melancholie zur Depression entwickelte. Doch nur sprachlich ist etwas Neues entstanden – denn psychische Krankheiten gab es schon immer.

Neu ist, dass sie inzwischen die zweithäufigste Ursache für Fehltage im Job sind. Nur Krankschreibungen wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen gibt es noch mehr. Das hat der aktuelle DAK-Gesundheitsreport ergeben, für den die DAK-Gesundheit die gelben Zettel von 2,7 Millionen Beschäftigten ausgewertet hat. Die Fehltage aufgrund psychischer Leiden steigen überproportional an. Zwischen 1997 und 2012 haben sie sich sogar mehr als verdoppelt. Was nicht bedeutet, dass

sich die Deutschen zu einem Volk von psychisch Kranken entwickeln. „Das Bewusstsein und die Sensibilität diesen Krankheiten gegenüber haben sich deutlich verändert“, sagt Herbert Rebscher, Chef der DAK-Gesundheit.

### **Vielfältige Gründe**

Die Ursachen für Depressionen sind vielschichtig. Manchmal sind sie medizinischer Art: An der Entstehung von Gefühlen im Gehirn sind Botenstoffe wie Serotonin und Norad-

renalin beteiligt. Mediziner vermuten, dass ein Ungleichgewicht dieser Stoffe zu Depressionen führen kann. Aber auch Sorgen und Stress, Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben oder ein schweres äußeres Ereignis können eine Depression hervorrufen, ebenso wie hoher Arbeitsdruck oder ein schlechtes Betriebsklima.

### Öffentliche Debatte

Darüber können Betroffene heute sehr viel leichter mit ihrem Arzt sprechen als noch vor wenigen Jahren. Früher waren in den Arztpraxen nur die Rückenschmerzen oder Magenprobleme Thema, zu denen die innere Anspannung irgendwann geführt hat. Seit einiger Zeit aber läuft eine breite öffentliche Debatte um psychische Erkrankungen wie Depression oder auch über Burn out. Dadurch reden Patienten heute eher offen über seelische Belastungen. Andererseits erkennen die Ärzte zunehmend, dass sich hinter körperlichen Beschwerden wie Magenproblemen häufig psychische Ursachen verbergen. Auch sie sprechen das Thema heute sehr viel selbstverständlicher gegenüber dem Patienten an. Daher werden viele

## Psychische Erkrankungen rücken erstmals auf Platz zwei der Gründe für ausgefallene Arbeitstage.

Krankheiten, die früher als Rückenschmerzen in der Statistik auftauchen, tatsächlich als die psychische Störung erfasst, die dahintersteckt.

### Moderne Diagnose

Während sich 1997 nur jeder 50. Erwerbstätige wegen eines psychischen Leidens krank meldete, war es 2012 bereits jeder 22.. Doppelt so viele Frauen wie Männer haben sich wegen Depression, Belastungs- oder Angststörungen bei ihrem Arzt einen gelben Schein geholt. Immer häufiger steht darauf auch die Diagnose „Burn out“ – obwohl nicht immer klar ist, was genau damit gemeint ist. In der Öffentlichkeit wird das Thema wie eine eigenständige psychische Krankheit behandelt. Tatsächlich ist es für Ärzte eine Zusatzdiagnose, die auf der

Krankmeldung meist ergänzend bei Depressionen und Anpassungsstörungen vermerkt wird. Letztlich steht Burn out oft stellvertretend für Konflikte im Job – die im Ergebnis zu einer Depression führen können.

### Steiler Anstieg

Vor wenigen Jahren noch spielte Burn out kaum eine Rolle. Im Jahr 2004 wurde die Diagnose fast nie vermerkt. Seither lässt sich ein steiler Anstieg verzeichnen. Der Begriff, so DAK-Vorstandschef Rebscher, sei auch durch die breite Berichterstattung in den Medien positiver besetzt und sozial akzeptierter als eine Depression. Betroffene hätten in der öffentlichen Wahrnehmung engagiert gearbeitet und seien deshalb „ausgebrannt“. So fällt es vielen leichter, sich wegen eines Burn outs krankschreiben zu lassen als wegen einer Depression. Dennoch wurde der Begriff im vergangenen Jahr nur bei jedem 500. Mann und jeder 330. Frau in der Diagnose vermerkt – ebenfalls ein Beleg dafür, dass die Deutschen psychisch gar nicht immer labiler werden. Auch der Burn out, so Rebscher, sei kein Massenphänomen.

## PASSEN SIE GUT AUF SICH AUF – SO BLEIBT DIE PSYCHE BEI LAUNE

Jeder von uns trägt letztlich selbst Verantwortung dafür, dass es ihm gut geht. Mit diesen Tipps klappt es

### Stille Nacht

Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf: Nachts sinkt der Pegel des anregenden Stresshormons Cortisol. Wer oft unter Druck steht und dauerhaft einen hohen Cortisolgehalt im Blut hat, erhöht sein Depressionsrisiko.

### Glücklich wie ein Turnschuh

Beim Sport produziert das Gehirn mehr von dem Botenstoff Serotonin, die Stimmung hellt sich auf. Nach einer Studie des UT Southwestern Medical Center kann regelmäßiges Ausdauertraining sogar schwere Depressionen lindern.

### Die Seele isst mit

Wissenschaftler haben nach jahrelangen Untersuchungen belegt: Wer regelmäßig frisches Gemüse, Obst, Fisch und Vollkornprodukte isst, senkt das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Der Zusammenhang wird noch erforscht.

### Von Herz zu Herz

Wer viel arbeitet, hat wenig Zeit für Freunde und Familie – dann kommt zum Stress oft das Gefühl der Einsamkeit hinzu. Unternehmen Sie deshalb regelmäßig etwas mit den Menschen, die Sie gern haben.

### Öfter offline

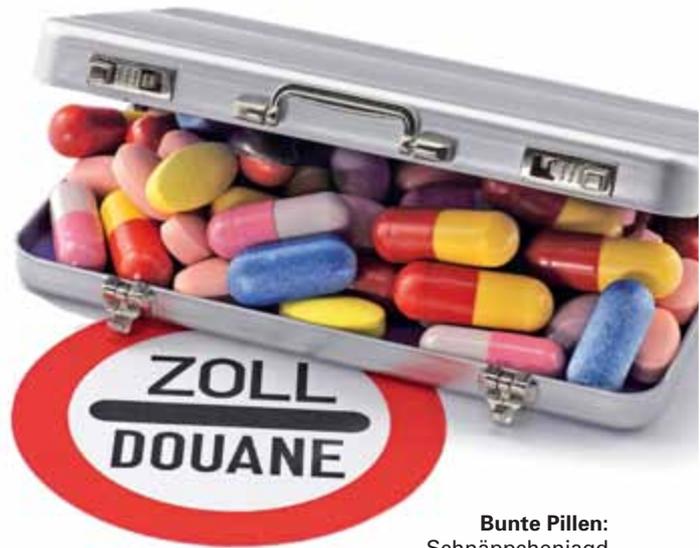
Besonders die Nutzer von Smartphones erhalten ständig neue Nachrichten per E-Mail oder SMS. Schalten Sie regelmäßig zu festen Zeiten das Gerät aus, um zur Ruhe zu kommen, und sei es nur für eine Stunde zwischendurch. Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ruhe einkehren.

### Genug ist genug

Sprechen Sie mit Kollegen oder Ihrem Vorgesetzten, wenn Sie sich im Job überfordert fühlen. Oft können alle Beteiligten gemeinsam eine Lösung finden.

# BILLIG, ABER GEFÄHRLICH

Aspirin aus den USA, die Anti-Baby-Pille aus Spanien: Viele Deutsche decken sich im Urlaub mit preiswerten Arzneimitteln ein. Doch das deutsche Arzneimittelrecht ist nicht ohne Grund sehr streng. Was Sie beachten müssen



**Bunte Pillen:** Schnäppchenjagd im Ausland kann teuer werden

**A**ls Monika L. nach drei Wochen Urlaub in der Türkei zurück nach Berlin kommt, macht sie eine unangenehme Erfahrung: Am Flughafen halten Zollbeamte sie auf. In ihrem Koffer befinden sich 12 Schachteln einer Anti-Baby-Pille. Monikas Tochter habe sie darum gebeten. Die Urlauberin ist betroffen – sie hat gegen das Gesetz verstoßen, ohne es zu wissen.

Wie Monika L. decken sich viele Reisende im Ausland mit Medikamenten ein. Ob Diätmittel, Vitamin-tabletten oder eben die Pille, vieles ist woanders günstiger. Doch wer bei der Schnäppchenjagd nicht aufpasst, bekommt am Zoll Probleme – oder gefälschte Pillen untergejubelt.

## Ein Päckchen ist kein Problem

Medizin aus dem Ausland mitzubringen, ist nur in kleinen Mengen erlaubt. Es darf sich nur so viel im Koffer befinden, wie für eine Reise benötigt wird. Eine Packung Kopfschmerztabletten ist also unproblematisch. Ein Zweijahresvorrat der Anti-Baby-Pille würde aber schon gegen die Regel verstoßen. Verboten ist es, anderen gegen Bezahlung Medizin aus dem Ausland mitzubringen. Oft werden im Ausland auch Mittel frei

verkauft, die es bei uns nur auf Rezept gibt. Ein Beispiel ist das Hormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers beeinflusst. In den USA gibt es Melatonin im Supermarkt. Bislang existieren kaum kontrollierte Studien. Niemand weiß, ob

„**Im schlimmsten Fall kauft man Fälschungen, die gar keinen Wirkstoff enthalten**“

das Mittel langfristig unbedenklich ist. In Deutschland ist das Präparat deshalb rezeptpflichtig und wegen der umstrittenen Wirksamkeit nur in Ausnahmefällen verordnungsfähig.

## Der Inhalt ist oft anders

Selbst bei Medikamenten, die Sie als Urlauber von zu Hause kennen, sollten Sie im Ausland genauer hinsehen. Es kann gut sein, dass das gleiche Präparat dort in anderer Dosierung verkauft wird oder andere Zusatz-

stoffe enthält. Für Allergiker ist es daher besonders wichtig, beim Kauf auf die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe zu achten.

## Meiden Sie Straßenhändler

Wenn überhaupt, dann kaufen Sie Medizin im Ausland grundsätzlich nur in der Apotheke. Fliegende Händler auf der Straße bieten oft Fälschungen an. Die Tabletten, Tropfen und Pulver können täuschend echt aussehen. Sie enthalten aber keine oder andere Wirkstoffe oder sind nicht mehr haltbar. Es ist gefährlich, ein solches Medikament einzunehmen.

## Im Netz auf Gütesiegel achten

Fälschungen aus dem Ausland werden auch über das Internet angeboten. Zwar ist der Handel im Netz nach deutschem Recht nur Apotheken erlaubt – Betrügern gelingt es aber oft, sich in Portale einzuschleichen. Achten Sie bei Versandapotheken im Internet darauf, ob sie ein Gütesiegel tragen. Zum Beispiel vom Bundesverband Deutscher Versandapotheken, vom TÜV oder von der Stiftung Warentest. Achtung: Ein Medikament, das in Deutschland nicht zugelassen ist, dürfen Sie auch über das Internet nicht bestellen.

# Wenn Sie glauben, fernsehen ist aufregend, dann warten Sie, bis Sie es richtig hören!



**Ein Lautsprecher**  
das heißt: ein einfaches System  
ohne Kabelgewirr.

**Ein Anschluss**  
an Ihrem TV-Gerät und eine Verbindung  
zur Steckdose. Das ist alles.

**Eine Lösung**  
passt nahtlos unter Ihr TV-Gerät\*.

## Bose präsentiert: das Bose® Solo TV Sound System

Ein einziger Lautsprecher liefert Klangdetails, die von den meisten Flachbildfernsehern so nicht wiedergegeben werden können.



Möglicherweise hören Sie nicht alles, was Ihre Lieblingsfernsehsendungen zu bieten haben, da die Lautsprecher der meisten Flachbildfernseher nicht die volle Tiefe und alle Details wiedergeben können. Um Ihr TV-Erlebnis zu verbessern haben wir das Bose® Solo TV Sound System entwickelt. Mit diesem wird die Klangqualität der Inhalte, die Sie im Fernsehen ansehen, deutlich verbessert.

*„Bestes Klangvolumen für Ihren TV... mit nur einem Lautsprecher. Nach dem Anschluss an das TV-Gerät wird die deutlich verbesserte Klangwiedergabe sogleich offenbar. (...) Ob bei der Film-, Sport-, Musik- oder TV-Wiedergabe, das Bose Solo TV Sound System wertet das Seh-Erlebnis deutlich auf (...)“* **Testurteil: sehr gut. - Satvision 11/2012 -**

### Hören Sie es selbst.

Es gibt keinen geeigneteren Ort, um den Klang des Bose® Solo TV Sound Systems zu erleben, als Ihr eigenes Wohnzimmer, wo Sie Ihre Liebessendungen sehen. Darum machen wir es Ihnen einfach, das System zu testen, bevor Sie sich entscheiden. Bestellen Sie jetzt und wir liefern Ihnen das Bose® Solo TV System versandkostenfrei nach Hause, damit Sie es 30 Tage lang mit voller Geld-zurück-Garantie testen können. Sollten Sie mit dem Spitzenklang nicht absolut zufrieden sein, ist die Rücksendung ebenfalls kostenfrei\*\*. Wenn Sie mehr erfahren möchten, rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Internetseite und entdecken Sie, warum Bose zu den renommiertesten Namen gehört, wenn es um Klangqualität geht. Oder besuchen Sie einen Bose Händler in Ihrer Nähe, um sich das System vorführen zu lassen.



**GEBÜHRENFREI** anrufen unter **(0800) 267 31 11**

Unsere Geschäftszeiten: Mo. – Fr. 8:00 – 20:00 Uhr, Sa. 9:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00 – 18:00 Uhr



Besuchen Sie **www.testen-bose.de**

Kennziffer 13AYDAK026

### Bestellen Sie noch heute\*\*



**Versicherung, Versand und  
Verpackung - GRATIS**

**30** zu Hause testen mit voller  
**TAGE** Geld-zurück-Garantie



**Nicht überzeugt?  
KOSTENLOSE** Rücksendung

Angebot der kostenlosen Lieferung nicht mit weiteren Angeboten kombinierbar; gilt nur für Neuaufträge. Änderungen vorbehalten. Geld-zurück-Garantie bezieht sich lediglich auf die Testphase von 30 Tagen und erfordert eine Bestellung des Produkts. Lieferung vorbehaltlich Verfügbarkeit.

\*Das Bose® Solo TV Sound System wurde für TV-Geräte mit einer Standfußgröße von nicht mehr als 51 cm Breite und 26 cm Tiefe entwickelt. Die meisten TV-Geräte mit einer maximalen Bildschirmdiagonale von 32" (81 cm) und viele Geräte mit 42" (101-106 cm) entsprechen diesen Abmessungen. \*\* Angebot gilt für Bestellungen unter der oben genannten Rufnummer oder über die Bose Website, betrieben von Bose GmbH, Max-Planck-Straße 36, 61381 Friedrichsdorf.

**BOSE**  
Better sound through research®

# MEINE DAK



**Schwarze Schafe:** Es gibt sie auch im Gesundheitswesen. Unsere Kasse ermittelt gegen Betrüger

## SCHWARZE SCHAFE IM GESUNDHEITSWESEN FAHNDER HOLEN GELD ZURÜCK

Schwarze Schafe gibt es überall, auch im Gesundheitswesen. Unsere Kasse ermittelt gezielt bei Abrechnungsbetrug und geht aktuell insgesamt rund 1.800 neuen Hinweisen auf gefälschte Rezepte, Schein-Behandlungen oder manipulierte Rechnungen nach. Die meisten neuen Verdachtsfälle gab es 2012 im Bereich der Heilmittel: Physiotherapie, Krankengymnastik oder Massagen. Es folgten die Bereiche Pflege mit 22 und Arzneimittel mit sieben Prozent. Die Arbeit der Ermittler wird zunehmend schwieriger. Sie müssen lange juristische Auseinandersetzungen in Kauf nehmen und oft wird der finanzielle Schaden erst mit erheblichem Zeitverzug ausgeglichen. Trotzdem konnte das Ermittlungsteam 2012 rund 1,6 Millionen Euro für die DAK-Gesundheit zurückholen. Auch Sie können mithelfen: Bei Verdacht schreiben Sie unseren Fahndern einfach eine Mail an [manipulationsverdacht@dak.de](mailto:manipulationsverdacht@dak.de). Mehr Infos zum Abrechnungsbetrug finden Sie im Netz unter [www.dak.de/manipulation](http://www.dak.de/manipulation)

## DAK-SERVICE

### TÜV-SIEGEL ERNEUT VERLIEHEN

Die DAK-Gesundheit legt Wert auf einen zertifizierten Kundenservice. Nach umfangreichen Prüfungen hat der TÜV Rheinland unserer Kasse erneut sein begehrtes Siegel verliehen. Er zertifizierte unter anderem

unsere Erreichbarkeit rund um die Uhr und die persönliche Beratung selbst nach Feierabend. Auch Kriterien wie Reaktions- und Bearbeitungszeit, Freundlichkeit und Verständlichkeit sowie die Fachkompetenz der Gesundheitsexperten sind in zahlreichen Service- und Fachzentren aus Kundensicht geprüft und für gut befunden worden.



Servicequalität



www.tuv.com  
ID 9105037967

## DAK-LEISTUNG

### RISIKO TESTEN – KLARHEIT GEWINNEN

Brustkrebs ist eine Erkrankung, an deren Entstehung in der Regel viele Faktoren beteiligt sind. Nur fünf Prozent aller Patientinnen sind von einer erblichen Variante betroffen. Moderne Gentests können darüber Aufschluss geben, ob jemand ein erhöhtes Risiko in sich trägt. Gerade für Frauen, in deren Familie viele Brustkrebserkrankungen vorgekommen sind, kann es sinnvoll sein, Klarheit zu gewinnen. Deshalb empfehlen Ärzte Gentests, wenn in einer Familie drei Frauen an Brustkrebs erkrankt sind – oder zwei Familienmitglieder, aber eines davon unter 51 Jahren. Die Gentests werden in speziellen Kliniken für familiären Brustkrebs durchgeführt und bei Vorliegen aller Voraussetzungen von der DAK-Gesundheit bezahlt. Nähere Infos dazu erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum vor Ort oder unter [www.dak.de](http://www.dak.de)



FOTOS: FOTOLIA, DAK-GESUNDHEIT

## AUSGEZEICHNETER TARIF GUT GESCHÜTZT UNTER PALMEN

Die Auslandsreise-Krankenversicherung **DAK<sup>plus</sup> Reise** ist top! Die Stiftung Warentest hat in ihrer Zeitschrift Finanztest (Ausgabe 6/2013) dem Angebot von DAK-Gesundheit und HanseMerkur das Qualitätsurteil „sehr gut“ gegeben. Der Zusatzschutz gilt weltweit und beteiligt sich auch an Mehrkosten, die Ihre DAK-Gesundheit nicht übernehmen darf. Besonders positiv bewerteten die Tester, dass **DAK<sup>plus</sup> Reise** einen Krankenrücktransport nicht nur dann bezahlt, wenn er medizinisch angeordnet wurde. Der Tarif übernimmt den Rücktransport auch, wenn er medizinisch sinnvoll und vertretbar ist. Für nur 8,90 Euro Jahresprämie (in der Altersgruppe bis 64 Jahre) sind Reisende daher bei Urlaubsreisen immer auf der sicheren Seite.



**DAK-UMFRAGE**  
**70%** der Deutschen sind  
grundsätzlich bereit  
zur Organspende

## RUNDUM-SERVICE FÜR MUTTER & KIND WILLKOMMEN BABY!

Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch! Da bringt die neue Situation neben gespannter Erwartung und Vorfreude 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 die Zeit danach. Alle Infos dazu gibt's unter **DAKdirekt 040 32532555\***

\*24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif.



## BUNT STATT BLAU DIE SIEGER

Unseren Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ gegen das Komasaufen hat 2013 ein Klassenteam aus Baden-Württemberg gewonnen. Die kreativen Schüler

des Beruflichen Schulzentrums Bietigheim-Bissingen haben überzeugend in Szene gesetzt, wie wichtig die Gemeinschaft im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch sein kann. Bereits zum vierten Mal waren Jungen und Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren aufgerufen, Plakate für ihre Altersgruppe zu entwerfen, die auftraten. 17.000 Schüler haben 2013 teilgenommen, ein neuer Teilnehmerrekord. Die Aktion „bunt statt blau“ wird regelmäßig von der Bundesregierung als beispielhafte Präventionskampagne im Drogen- und Suchtbericht aufgeführt. Alle Siegerplakate gibt's zum Ansehen auf [www.dak-buntstattblau.de](http://www.dak-buntstattblau.de)





**Der Traum vom Auto:** Wer beim **DAK juniorAktivBonus** mitmacht, hat mit 18 Jahren das Startkapital für den Führerschein zusammen

# STARTKAPITAL FÜRS LEBEN

Das neue Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche der DAK-Gesundheit erinnert Eltern an Vorsorgeuntersuchungen, gibt hilfreiche Tipps und Informationen zur Kindergesundheit und belohnt das Gesundheitsbewusstsein mit einer attraktiven Barprämie

**E**in kräftiger Säuglingsschrei im Kreißsaal, der erste Atemzug und gleich einen gesunden Appetit – von der Geburt an wünschen sich Eltern eine gesunde Entwicklung für ihr Kind. Auch in den folgenden Jahren des Heranwachsens nimmt dieses Bemühen um die Gesundheit und das Wohlergehen des Nachwuchses nicht ab: Väter und Mütter rennen von der einen „U-Untersuchung“ zur nächsten, sorgen für einen ausreichenden Impfschutz und kümmern sich um eine ausgewogene Ernährung. Nebenbei behalten sie die Entwicklung der Kleinen im Auge, achten auf Bewegung und Zeit an der frischen Luft und wollen im Großen und Ganzen schlichtweg alles Gute für ihr Kind.

## Kindergesundheit – eine herausfordernde Aufgabe

Bei allen Bemühungen lässt sich allerdings nicht vermeiden, dass Eltern hin und wieder ihren Ansprüchen nicht gerecht werden. Im Trubel des Alltags gerät so schon mal ein Arzttermin in Vergessenheit, die Tochter verschwitzt ihre Turnstunde und beim Schmieren des Schulbrotts wird es in der Eile mit der gesunden Ernährung nicht ganz so genau genommen. Ab und zu ist das kein Beinbruch, denn auch Eltern sind nicht perfekt. Auf Dauer sollte der Alltagsstress der



## VORSORGE AUF EINEN BLICK

### U1–3 Nach der Geburt

Alle lebenswichtigen Körperfunktionen wie die Atmung und der Kreislauf werden geprüft, die Reflexe getestet und das Blut auf mögliche Stoffwechselstörungen hin untersucht. Ihr Kinderarzt kontrolliert die Hüftgelenke auf Fehlstellungen und führt einen Hörtest durch. Auf die sogenannten U-Untersuchungen U1–9 und J1 hat jedes Kind einen gesetzlichen Anspruch.

### U4 3.–4. Lebensmonat

Neben Gewicht und Größe überprüft der Arzt die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen Ihres Babys. Verfolgt es Gegenstände und Geräusche mit den Augen, klappt die Ellenbogenstütze, stimmt die Muskelspannung? Auch mögliche Verdauungsprobleme werden besprochen. Zudem weist der Arzt Sie auf die ersten wichtigen Impfungen gegen Kinderkrankheiten hin.

### U5 6.–7. Lebensmonat

Jetzt geht es um Körperbeherrschung und Geschicklichkeit. Kann Ihr Baby mit Unterstützung sitzen und versucht es, sich beim Umkippen abzufangen? Kann es Gegenstände von der rechten in die linke Hand nehmen? Der Arzt beurteilt das Sehen, Hören und Sprechen und untersucht die Haut auf Anzeichen einer Neurodermitis. Nebenbei gibt es Infos zur ersten Breikost.



**Clevere Vorsorge:** Gesundheitsbewusstes Leben lohnt sich bei der DAK-Gesundheit schon für die Kleinsten

**Strahlendes Lächeln**

Erwachsenen allerdings nicht auf Kosten der Kindergesundheit gehen. Leichter gesagt, als getan, möchte man meinen. Doch Väter und Mütter stehen bei dieser herausfordernden Aufgabe nicht alleine da. Die DAK-Gesundheit möchte Eltern bei der Gesunderhaltung ihrer Kinder bestmöglich unterstützen und hat aus diesem Grund ein neues Bonusprogramm speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt.

### Startkapital für das Erwachsenenleben

Das neue Bonusprogramm der DAK-Gesundheit – der **DAKjuniorAktivBonus** – ist speziell auf die Bedürfnisse des Nachwuchses zugeschnitten und versorgt Eltern regelmäßig mit umfangreichen Informationen zum jeweiligen Lebensabschnitt ihres Kindes. Das Programm erinnert zudem an anstehende Vorsorgeuntersuchungen, so dass kein Termin in Vergessenheit gerät.

Das Highlight des Programms: Alles, was dazu beiträgt, die Gesundheit der Kinder zu fördern, wird mit Bonuspunkten belohnt. Medizinische Vorsorgeuntersuchungen, wie die sogenannten U's oder die regelmäßige Zahnvorsorge, lassen den Punktestand ebenso wachsen wie Schutzimpfungen und die Mitgliedschaft in einem Sportverein. Hinzu kommen Treuepunkte für eine lückenlose Teilnahme sowie nach Vollendung des 18. Lebensjahrs. Am Ende werden alle gesammelten Bonuspunkte in eine attraktive Barprämie umgewandelt.

Die mögliche Gesamtsumme, die auf diese Art und Weise angespart wird, kann sich sehen lassen: Bis zur Volljährigkeit sind 3.300 Euro drin. Ob für den Führerschein oder die erste eigene Wohnung, durch die Teilnahme am **DAKjuniorAktivBonus** kann ein stattliches Startkapital für das Erwachsenenleben schon vom Tag der Geburt an zusammengespart werden.

## U6 10.–12. Lebensmonat

Der Arzt interessiert sich jetzt dafür, was Ihr Kind schon alles kann. Wendet es bereits den „Pinzettengriff“ an, um Gegenstände aufzuheben? Spielt es das typische „Fallenlassen und Aufheben“? Kann es Begriffe konkreten Personen und Gegenständen zuordnen? Auch der Körper wird untersucht, etwa bei Jungen auf Anzeichen für einen Hodenhochstand.

## U7 21.–24. Lebensmonat

Bei der U7 erkundigt sich der Arzt beispielsweise nach dem Spielverhalten des Kindes. Klettert es gern, kann es eine Weile allein spielen und - was spielt es? Befolgt es kleine Anweisungen? Auch die Körperhaltung wird überprüft, und die Sauberkeitserziehung wird ebenso angesprochen wie die erhöhte Unfallgefahr, der Ihr Kind jetzt bei seinen Erkundungsgängen ausgesetzt ist.

## U7a 34.–36. Lebensmonat

Wichtig ist nun die Beurteilung des Sozialverhaltens und der altersgerechten sprachlichen Entwicklung. Versteht das Kind Aufforderungen, kann es Sätze mit drei bis fünf Wörtern bilden? Auch das Sehvermögen wird erneut geprüft. Anzeichen von Schiefen lassen sich jetzt noch gut korrigieren. Mögliche Allergien, Übergewicht und die Zahngesundheit sind ebenso Thema.



**Wichtig:** Regelmäßige Zahnvorsorge lässt den Punktestand wachsen

### Die Teilnahme: Je früher, desto besser

Am **DAK juniorAktivBonus** können alle bei der DAK-Gesundheit versicherten Kinder angemeldet werden, die das 13. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Je eher Kinder mit dem Bonusprogramm beginnen, desto höher fällt am Schluss die Barprämie aus. Idealerweise melden Eltern Ihren Nachwuchs also direkt nach der Geburt beim **DAK juniorAktivBonus** der DAK-Gesundheit an.



#### ALLE WICHTIGEN INFOS

Haben Sie Interesse am **DAK juniorAktivBonus**? Dann fordern Sie doch gleich unser Startpaket für die Anmeldung Ihres Sprösslings online an unter [www.dak.de/juniorbonus](http://www.dak.de/juniorbonus). Sie erhalten dann alle erforderlichen Unterlagen zugeschickt.



#### Wichtig:

Die Voraussetzung für eine Auszahlung mit 18 Jahren ist die lückenlose Teilnahme von mindestens fünf Jahren.

#### Prämienchancen bei Teilnahme ab dem 1. Lebensjahr

18 x 1.500 Punkte max. Jahresprämie	<b>27.000 Punkte</b>
+ 1. Treuebonus nach 5 Jahren:	<b>750 Punkte</b>
+ 2. Treuebonus nach 10 Jahren:	<b>1.500 Punkte</b>
+ Endbonus nach 18 Jahren:	<b>3.750 Punkte</b>
<b>= Gesamter Punktestand mit 18 Jahren:</b>	<b>33.000 Punkte</b>



**Geldwert:**  
**3.300 €**

## U8 3,5–4 Jahre

Der Kinderarzt prüft: Wie geschickt fängt Ihr Kind einen Ball, kann es auf einem Bein stehen? Hält es sich an Regeln, spricht es verständlich, auch wenn manchmal noch die Konsonanten vertauscht werden? Hat Ihr Sprössling gern Kontakt zu anderen Kindern, machen ihm Malen und Basteln Spaß? Auch Probleme wie etwa mögliches Einnässen werden angesprochen.

## U9 5–5,5 Jahre

Die letzte Untersuchung vor der Einschulung ist besonders umfangreich und wichtig. Der Arzt kontrolliert alle Organe, die Körperhaltung, misst den Blutdruck und untersucht den Urin. Er erkundigt sich, ob das Kind auffällig ruhig oder lebhaft ist, und prüft das Verständnis von Zusammenhängen und Regeln sowie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Nachwuchses.

## J1 13–14 Jahre

In der Pubertät geht es drunter und drüber. Neben einer ausführlichen Untersuchung kommen deshalb spezielle Themen wie Hautprobleme, Fragen zu möglichen Essstörungen, zur Sexualität und zu Drogen zur Sprache. Manchmal lässt sich sowas halt besser mit dem Arzt besprechen! Er klärt Ihre Tochter zudem über die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs auf.

# WIEDER AM BALL!

Bei Torsten Parnitzke geriet das Herz regelmäßig ins Stolpern. Ein Kathetereingriff in der Praxisklinik „Herz und Gefäße“ in Dresden hat ihm geholfen

**D**as Leben von Torsten Parnitzke änderte sich mit dem Rhythmus seines Herzschlages. Das Herz des 46-jährigen schlug plötzlich nicht mehr regelmäßig, sondern holperte und stolperte immer häufiger. Rund eine Million Menschen leiden in Deutschland unter dem sogenannten Vorhofflimmern, einer Herzrhythmusstörung. Meist betrifft es Patienten in der zweiten Lebenshälfte, doch auch jüngere Menschen können dadurch aus dem Takt geraten. Durch sein unrythmisch schlagendes Herz erfuhr Torsten Parnitzke, was es heißt, unter gesundheitlichen Einschränkungen leben zu müssen. „Ich habe mich nicht mehr getraut, Sachen zu machen, die früher alltäglich waren. Schon beim Fußballspielen habe ich gemerkt, irgendetwas stimmt da nicht. Das Herz schlägt ohne Vorwarnung plötzlich so komisch. Ich habe das erst nicht so ernst genommen. Es verging ja immer wieder und ich dachte, naja, wird schon nichts Ernstes sein.“ Aber am Ende verspürte er überhaupt keine Lust mehr, etwas zu unternehmen. Selbst Autofahren war für ihn angstbesetzt. „Wir haben keine weiten Ausflüge mehr gemacht, aus Sorge, mein Herz könnte beim Autofahren wieder losrasen und das dann vielleicht noch Schlimmeres auslösen.“

## Nur eine Übernachtung in der Klinik

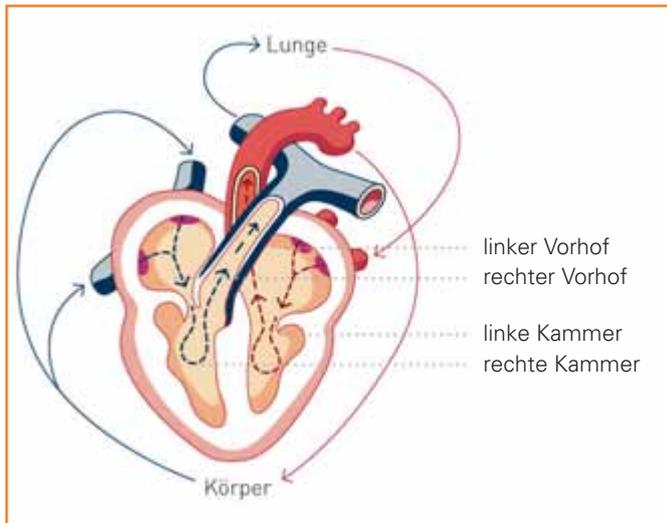
Zuerst verschrieb ihm sein Facharzt Tabletten, aber als sich sein Herzschlag nicht normalisierte, riet er ihm zu einem Besuch in der Praxisklinik „Herz und Gefäße“ in Dresden. Dort brachte eine spezielle Katheterbehandlung sein Herz wieder in einen regelmäßigen Rhythmus. In der Praxisklinik, die zum DAK-Spezialisten-Netzwerk gehört, behandelt Prof. Dr. Stefan G. Spitzer mit seinem Team das Vorhofflimmern fast ambulant. Seine Patienten kommen am Tag des Eingriffs und gehen schon am nächsten Tag

Nach dem kleinen Eingriff kann Torsten Parnitzke seinem Herzen wieder voll vertrauen und unbelastet Fußball spielen

wieder nach Hause – für berufstätige Familienväter ideal. In den ersten Monaten nach dem Eingriff musste Torsten Parnitzke noch verschiedene Medikamente einnehmen, etwa zur Blutverdünnung. Aber sehr bald konnte er einen Teil davon komplett absetzen und wieder voll ins Leben einsteigen. Rückblickend ist Torsten Parnitzke begeistert, wie gut sein niedergelassener Facharzt und die Praxisklinik kooperiert haben. Es gab zum Beispiel keine lange Vorbereitungszeit für den Eingriff: Torsten Parnitzke wurde aufgenommen und schon nach eineinhalb Stunden ging der Eingriff los, denn die Laborbefunde, Ultraschall, Langzeit-EKG – eben alles vom Facharzt war bereits da. „Der Behandlungsablauf war für alle Beteiligten einfach optimal!“



Vor dem Kathetereingriff erklärt Prof. Spitzer alles genau am Herzmodell



## VORHOFFLIMMERN

Das Herz hat zwei Vorhöfe sowie zwei Herzkammern. Vorhofflimmern entsteht meist im Bereich des linken Vorhofes. Dort liegen die sogenannten Lungenvenen, die aussehen wie Röhren, die in das Herz münden. In diesen Lungenvenen können sich sogenannte Pulmonalvenenfoki (elektrisch aktives Gewebe) befinden, deren Herde elektrische Reize aussenden und dadurch das Herz aus dem Takt bringen. Das Herz schlägt plötzlich sehr unregelmäßig.

## OPTIMAL BEHANDELT

### DAK-Spezialisten-Netzwerk

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

Alles dazu finden Sie im Internet unter:

[www.dak.de/dakspezialistennetzwerk](http://www.dak.de/dakspezialistennetzwerk)

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

Unsere Kundenberater erreichen Sie  
telefonisch über **DAKdirekt**

**040 32532555\***



\*24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif

# IHR GUTES RECHT!



Mitglieder der Widerspruchsausschüsse: Christel Peemann und Claus-Peter Jung

Wir bei der DAK-Gesundheit wollen, dass Sie zufrieden sind. Dafür setzen sich vor Ort Kundenberater, Fachleute in der Zentrale und – ganz entscheidend – ehrenamtliche Selbstverwalter in den Widerspruchsausschüssen ein. **fit!** hat mit fünf Mitgliedern gesprochen

**M**anchmal gibt es Fälle, in denen ein Versicherter mit einer Leistungsentscheidung nicht einverstanden ist. In solchen Situationen setzen unsere Kundenberater vor Ort und unsere Fachleute in der Zentrale alles daran, Lösungen zu finden. Auch dem Verwaltungsrat kommt eine entscheidende Rolle zu. Denn mit seinen Widerspruchsausschüssen sorgt er dafür, dass jeder Versicherte die Leistung erhält, die ihm zusteht.

### Recht auf Leistung

„Tatsächlich kommt bei uns aber nur ein ganz kleiner Teil der Fälle auf den Tisch“, so Rainer Leitloff. Er ist seit rund 13 Jahren ehrenamtlich in der Ausschussarbeit engagiert und sieht die verhältnismäßig geringe Fallzahl positiv: „Sie zeigt, dass die Kundenberater unserer Krankenkasse vor Ort in der Regel alles tun, um jedem Versicherten innerhalb des gesetzlichen Rahmens gerecht zu werden.“ Dazu

nehmen sie sich vor allem viel Zeit. Wenn ein Versicherter ein besonderes Anliegen hat, beschäftigen sich Kundenberater mit seiner persönlichen Situation und klären die Rechtslage. Dabei berücksichtigen sie nicht nur die gesetzlichen Bestimmungen, sondern auch die Satzung der DAK-Gesundheit.

### Strittiges klären

In der Zentrale der DAK-Gesundheit sitzen zudem Fachleute, die sich um schwierige Sachverhalte kümmern. Formal hat der Betroffene Widerspruch eingelegt und die Experten prüfen, ob vor Ort Aspekte übersehen wurden. Sie recherchieren die neueste Rechtsprechung, fordern detaillierte Einschätzungen beim Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) an oder fragen beim behandelnden Arzt nach. Sie versuchen, bestmögliche Lösungen zu schaffen. „In manchen Fragen hat allerdings bereits das Bundessozialge-



Rainer Leitloff, Marianne Förster und Fatna Bischhaus (von li. nach re.)

richt entschieden. Dann lässt sich oft nichts machen“, so Fatna Bischhaus.

### Einsatz für Versicherte

Bischhaus kümmert sich als ehrenamtliche Selbstverwalterin um Widersprüche in Hamburg. „Wir prüfen, ob eine Entscheidung nicht doch noch zu Gunsten des Versicherten geändert werden kann.“ Dabei lassen sich die Selbstverwalter auch von den Fachleuten der DAK-Gesundheit Fakten zu allen sozial- und leistungsrechtlichen Themen liefern. Ihre Kollegin Marianne Förster berichtet von einem Fall, bei dem es um die richtige Pflegestufe ging. „Der MDK hatte seine Empfehlung nach Aktenlage ausgesprochen, obwohl der letzte Hausbesuch sechs Jahre zurückliegt. Jetzt wird sich ein MDK-Mitarbeiter vor Ort die Pflegesituation angucken.“ Das Beispiel zeigt, wie alle in den Ausschüssen nach zulässigen Ermessensspielräumen suchen, die bisher noch nicht genutzt wurden. Doch Kulanzentscheidungen

außerhalb der Gesetze dürfen auch die Mitglieder der Widerspruchsausschüsse nicht treffen. „Das wäre unzulässig“, so Claus-Peter Jung, Mitglied in einem Frankfurter Widerspruchsausschuss. Er will, dass es in der gesetzlichen Krankenversicherung fair zugeht. „Gleiches Recht muss für alle gelten, etwas anderes würde auch die gesetzliche Aufsicht, das Bundesversicherungsamt, nicht billigen.“

### Unabhängig bleiben

Für ihren Einsatz werden die Selbstverwalter übrigens nicht bezahlt. „Wir bekommen nur eine Aufwandsentschädigung für unsere Auslagen“, erläutert Christel Peemann. Sie ist im Berliner Widerspruchsausschuss aktiv und sieht das unbezahlte Ehrenamt sehr positiv: „So gibt es weder finanzielle noch karrierebedingte Eigeninteressen und wir bleiben wirklich unabhängig, wenn wir uns für andere Versicherte und ihre Interessen engagieren.“

## Für Sie im Verwaltungsrat

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

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

### ■ DAK-VRV e. V.

#### DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung seit 1977 bei der DAK-Gesundheit und der Deutschen Rentenversicherung

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

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

Ansprechpartner: Günter Schäfer,  
Postfach 12 89, 78236 Rielasingen-Worblingen,  
Tel.: 0171 7802532, Fax: 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,  
Tel.: 089 59977-2100, Fax: 089 59977-2222,  
E-Mail: lbz.bayern@verdi.de

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

Vertreten durch die Arbeitsgemeinschaft Christlicher  
Arbeitnehmerorganisationen (ACA)  
Ansprechpartner: Wilhelm Breher,  
c/o Kolpingwerk Bayern, Adolf-Kolping-Str. 1, 80336  
München, Tel.: 089 599969-10, Fax: 089 599969-99,  
E-Mail: info@kolpingwerk-bayern.de

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

Ansprechpartnerin: Simone Nowak,  
c/o DAK-Gesundheit, Balingen Str. 80, 72336 Balingen  
Tel.: 07433 9996-4818, Fax: 07433 9996-9818,  
E-Mail: simone.nowak@dak.de

Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:  
**c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,  
Postfach 101444, 20009 Hamburg,  
Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996**  
Die nächste VR-Sitzung ist am 26. September 2013 in  
Hamburg. Infos: [www.dak.de/verwaltungsrat](http://www.dak.de/verwaltungsrat)

# DAK Gesundheit

## Sichern Sie sich Ihren Fit- oder Frishmacher für den Sommer

**So einfach geht's:** Empfehlen Sie im Freundes- und Familienkreis den Wechsel zur DAK-Gesundheit. Für nur ein neu geworbenes Mitglied dürfen Sie sich entweder den original BRITA Wasserfilter oder den Gutschein unseres Partners mysportworld aussuchen. Und auch das neue Mitglied kann sich freuen: Es darf vom allerersten Tag an auf die ausgezeichneten Leistungen der DAK-Gesundheit vertrauen. Wir sagen schon jetzt „Herzlich willkommen“!

## Wählen Sie jetzt Ihre Sommer-Prämie!

**20€  
Gutschein\***

mysportworld  
Wir bewegen Dich

Dein Gutscheincode:

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



\* Der Gutschein gilt ausschließlich für das Aktionsassortiment unter [www.mysportworld.de/dak](http://www.mysportworld.de/dak) • Kein Mindestbestellwert • Versandkostenfrei • Gültig bis 31.12.2013 • Ein Gutschein pro Kunde

Einlösbar unter [www.mysportworld.de/dak](http://www.mysportworld.de/dak)



Der QR-Code zur Internetseite [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de)

mysportworld  
Wir bewegen Dich

1

Der Gutschein von unserem Partner mysportworld gilt für ein extra für Sie ausgesuchtes Sortiment mit über 700 Artikeln des großen Internet-Shops für Sport-, Freizeit- und Outdoorartikel. Besuchen Sie uns auf [www.mysportworld.de/dak](http://www.mysportworld.de/dak).



**+ 1 Filterkartusche**

**BRITA®**

**2**

Mit dem **Wasserfiltersystem von BRITA** können Sie Ihre Trinkwasserqualität wesentlich verbessern. Es verleiht jedem Kalt- oder Heißgetränk einen besseren Geschmack und eignet sich hervorragend zur Zubereitung von Babynahrung.

**Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.** Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2013 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de).

**Ja**, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft meine Prämie. Bitte Prämien-Wunsch ankreuzen:

**1** oder **2**

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

**E-MAIL**

\* 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.

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2013 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

fit 3/13

# WISSEN & SERVICE



**Richtige Lagerung:** Obst und Gemüse im Kühlschrank an wärmeren Stellen, Fleisch, Wurst und Milch in kälteren Zonen aufbewahren

## ACHTUNG, LEBENSMITTELVERGIFTUNG! HEISSE ZEIT FÜR SALMONELLEN & CO

In den Sommermonaten landen etwa doppelt so viele Menschen mit einer Lebensmittelvergiftung im Krankenhaus wie im Winter. Vor allem Salmonellen, Staphylokokken und Campylobacter verursachen Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfe oder Kopfschmerzen und Fieber. „Fleisch, Fisch, Eierspeisen und Milchprodukte sind optimale Nährböden für Mikroorganismen. Bei wärmeren Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit vermehren sie sich explosionsartig“, erläutert DAK-Expertin Silke Willms. Falsch gelagert sind die Lebensmittel im Sommer daher schnell verdorben. Eine nachträgliche Kühlung rettet sie nicht. Silke Willms warnt vor Speisen, die rohes Ei enthalten oder nicht gekocht werden können: „Von Tiramisu, Tatar oder Sushi lässt man an heißen Tagen besser die Finger.“ Salmonellen werden erst nach 10-minütigem Kochen bei 75 Grad abgetötet. Einkäufe gehören deshalb schnellstmöglich bei maximal sieben Grad in den Kühlschrank. Fleisch und Fisch müssen gut durchgebraten werden. Küchengeräte und Hände nach jedem Arbeitsgang gründlich reinigen, damit keine Keime auf andere Produkte und Geräte übertragen werden. Spül- und Geschirrtücher häufiger wechseln und bei 60 Grad waschen. Wen es dennoch erwischt, der sollte vor allem viel trinken – auch wenn einem nicht danach ist. Empfehlenswert sind zum Beispiel immer wieder kleine Schlucke Thymian-, Fenchel- oder Kamillentee. Bei Durchfall und Erbrechen den Tee leicht süßen und salzen. Bei anhaltenden oder starken Beschwerden sowie mit kleinen Kindern unbedingt einen Arzt aufsuchen.

## SOCIAL MEDIA DAS GEFÄLLT MIR!

Wenn Sie im Internet in den sozialen Netzwerken aktiv sind, hier ein Tipp für Sie: Sie finden die DAK-Gesundheit auch bei Facebook. Hier informieren wir Sie mit vielen Tipps und Infos über aktuelle Themen und Angebote. Sie können mitdiskutieren und mitmachen – in interessanten und spannenden Votings, Tests und Spielen gibt es auch etwas zu gewinnen. Und wenn Sie wissen wollen, was die DAK-Gesundheit in Ihrer Stadt oder Region zu bieten hat, besuchen Sie einfach eine unserer über 150 regionalen Facebookseiten. Die für Sie passende Seite finden Sie, wenn Sie bei Facebook „DAK“ und den Namen Ihrer Stadt in die Suche eingeben. Dort erwarten Sie aktuelle Infos über unsere Angebote, Services und Veranstaltungen in Ihrer Region – besonders attraktiv für junge Leute und Familien. Besuchen Sie uns bei Facebook unter [www.facebook.com/dakgesundheit](http://www.facebook.com/dakgesundheit) und klicken Sie auf „Gefällt mir“!



## WUSSTEN SIE SCHON ...?

... dass **Radieschen wahre Schlankmacher sind?** Bei nur wenigen Kalorien regen sie dank eines hohen Senföhl-Anteils die Verdauung an. 2012 kamen in jedem Haushalt rund 1,12 Kilo Radieschen auf den Tisch, zu 70 Prozent aus heimischem Anbau. Das Gros der kleinen Knollen wird in Rheinland-Pfalz geerntet.

... dass es **Hunde-Besuchsdienste für Demenzkranke gibt?** In Köln und im Rhein-Erft-Kreis läuft „4 Pfoten für Sie“ schon sehr erfolgreich. Seit Neuestem bereichern auch in Hamburg geschulte ehrenamtliche Kräfte mit ihren Vierbeinern das Leben von Menschen mit Demenz und entlasten zugleich deren Angehörige.

... dass **Ihr Smartphone Ihnen dabei helfen kann, Ihr Gehör zu optimieren?** Der Bundesverband der Hörgeräte-Industrie wendet sich mit der Gratis-App „Job Hör-Scan“ besonders an Berufstätige mit viel Kommunikation im Alltag – Hörtest mal anders. Für Android und iOS im App Store und bei Google Play abrufbar.

## FACHKLINIK ERWEITERT INDIKATIONEN FOLGESCHÄDEN VERMEIDEN

Diabetes und Bluthochdruck – zwei Zivilisationskrankheiten, die immer früher auch bei jungen Patienten auftreten. Darauf reagiert die DAK-Gesundheit mit einer Erweiterung der Nebenindikationen in ihrer mehrfach zertifizierten Fachklinik „Haus Quickborn“ auf Sylt, in der bereits seit Jahren Kinder und Jugendliche wegen Übergewicht und Adipositas sehr erfolgreich behandelt werden. „Wir wollen die Begleiterkrankungen des Übergewichts frühzeitig erkennen und behandeln, denn nur so können wir den jungen Patienten langwierige und belastende Folgeschäden ersparen“, sagt der Leitende Arzt der Klinik, Dr. Mark Dankhoff. „Alles in allem also eine für sämtliche Beteiligte gewinnbringende Zukunftsinvestition.“

## WAS FARBE UND FORM DEM ARZT VERRATEN BEI HALSWEH: ZUNGE RAUS!

Sagen Sie mal „Ahhh“: Eine blassrote, ein wenig feuchte Zunge mit glatter Oberfläche gilt als gesund. Veränderungen können auf Krankheiten hinweisen. Ärzte sprechen deshalb vom „Schaufenster der Gesundheit“. Bestes Beispiel: die Himbeerzunge bei Scharlach. „Ein weißer und sehr dicklicher Belag kann dagegen auf Pilzbefall, aber auch auf eine Vorstufe einer Krebserkrankung, einer Leukoplakie, hindeuten“, weiß DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Hellrot und entzündet kann die Zunge bei Vitaminmangel, antibiotischen Behandlungen, Blutarmut und Zuckerkrankheit sein. Ein fast schwarzer Belag kommt etwa bei Lebererkrankungen und bei Rauchern vor. Auch auf die Form der Zunge achtet der Mediziner: Eine sehr große Zunge

kann infolge einer Tumorerkrankung auftreten. Schwillt die Zunge schnell stark an, kann es sich um eine lebensbedrohliche Allergie handeln – der Betroffene muss also sofort zum Arzt! „Denken Sie daran, dass in jedem Fall die eigene Betrachtung nicht den Gang zum Arzt ersetzen kann“, warnt Dr. Bleich.



## RICHTIGER SCHUTZ FÜR GROSS UND KLEIN SOMMER, SONNE, HAUTKREBS?

Sonnenbaden endet oft mit schmerzhaften Sonnenbränden. Fast die Hälfte der Deutschen hat im Urlaub schon darunter gelitten. Und das kann die Entstehung bösartiger Tumorzellen fördern: Jährlich erkranken bei uns 140.000 Menschen an Hautkrebs, der häufigsten Krebserkrankung. Dabei ist die Anzahl der Sonnenbrände bis zum 18. Lebensjahr ein entscheidender Faktor für das Krebsrisiko. Kinderhaut muss vor zu intensiver Sonnenbestrahlung besonders geschützt werden. Sie reagiert auf Sonne extrem empfindlich, denn sie hat nur einen schwach ausgeprägten Zell- und Eigenschutz und ist um vieles dünner als die Haut von Erwachsenen. Die Strahlen können so viel eher Gesundheitsschäden verursachen, deren verheerende Wirkung sich erst Jahrzehnte später zeigt. Babys bis zu einem Jahr am besten überhaupt nicht der Sonne aussetzen. Sie gehören immer in den Schatten. Kleinkinder müssen für ihren Aufenthalt im Freien stets gut eingecremt sein. Der beste Schutz für Kinderhaut aber bleiben ein schattiges Plätzchen sowie leichte, weite T-Shirts und Hosen, eine Sonnenbrille und ein Sonnenhut. Für Erwachsene gilt: Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor schützen zwar vor Sonnenbrand, aber nicht ausreichend vor Hautkrebs. Also lieber ebenfalls die Haut durch leichte Kleidung schützen und sich häufiger einen schattigen Ort suchen.



# WIE ERKENNE ICH EINEN GUTEN ARZT?

Um gesund zu werden, brauchen wir nicht nur die richtige Therapie, sondern auch die Einsicht, dass sie wirklich nützt. Das neue Patientenrecht sieht vor, dass Mediziner künftig umfassender aufklären müssen



**Arzt des Vertrauens:** Wenn die Chemie stimmt, fühlt sich die ganze Familie gut aufgehoben



**Auf Augenhöhe:** Ein guter Arzt erklärt jeden Behandlungsschritt im persönlichen Gespräch

**D**er Arzt ist die wichtigste Informationsquelle, wenn es um Krankheiten geht – vor Freunden und Verwandten und dem Internet. Zieht und schmerzt es, wenden sich 87 Prozent der Deutschen zuerst an den Mediziner ihres Vertrauens, wie eine repräsentative Umfrage der DAK-Gesundheit ergeben hat. Zwar sind die meisten Befragten mit ihrem Arzt zufrieden, nämlich 84 Prozent. Doch nur jeder Zweite fühlt sich ausreichend über die sogenannten individuellen Gesundheitsleistungen, die man aus eigener Tasche zahlen muss

(„IGeL“, siehe unten), informiert. „Patienten und Ärzte sind noch nicht überall auf Augenhöhe“, sagt Dieter Carius, Experte für ärztliche Leistungen bei der DAK-Gesundheit.

Das neue Gesetz für Patientenrechte trägt dazu bei, dass sich dieses Ungleichgewicht in Zukunft ändert. Es gilt seit Februar dieses Jahres und fasst die Rechte der Patienten erstmals zentral im bürgerlichen Gesetzbuch zusammen. Der Behandlungsvertrag regelt die Beziehung zwischen Arzt und Patient. „So werden die

Rechte für Patienten auf einen Blick sichtbar. Das Informationsgefälle wird ausgeglichen“, sagt Carius.

### **Das persönliche Gespräch zählt**

Das Gesetz verpflichtet den Arzt, den Patienten umfassend über Untersuchungen, Diagnosen, Therapien und unter bestimmten Umständen auch über Behandlungsfehler aufzuklären – und zwar persönlich. Ein Informationsblatt über den Tisch zu schieben, reicht nicht aus. Der Mediziner muss die Behandlung zudem sorgfältig



## **IGELN SIE SICH NICHT EIN!**

Jeder vierte Patient hat von seinem Arzt im vergangenen Jahr „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (**IGeL**) angeboten bekommen. Das sind medizinische Maßnahmen zur Vorsorge, Früherkennung oder Therapie, deren Nutzen und Notwendigkeit nicht eindeutig belegt sind. Der Patient muss sie daher aus eigener Tasche bezahlen. Ein gutes Geschäft für Ärzte: Über 1,5 Milliarden Euro nahmen sie damit 2011 ein. Doch einer Umfrage der DAK-Gesundheit zufolge fühlte sich nur jeder zweite Patient umfassend über die Angebote aufgeklärt. Etwa 360 Leistungen sind verfügbar. Dazu zählen etwa: Ultraschall der Brust zur Krebsfrüherkennung, Akupunktur zur Migräneprophylaxe oder die Laser-Behandlung von Krampfadern.

### **Was tun, wenn der Arzt eine solche Leistung empfiehlt?**

Genau nachfragen, was diese von einer Therapie oder Diagnosemethode unterscheidet, die von der DAK-Gesundheit bezahlt wird. Sich mindestens 24 Stunden Zeit für die Entscheidung geben lassen. Gegebenenfalls nachlesen: Übersichtlich nach dem Alphabet geordnete Informationen und Einschätzungen zu den Leistungen liefert die Website [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de).



**Vor- und Nachteile:** Wer Alternativen kennt, kann sich leichter eine Meinung bilden

dokumentieren. Will ein Patient seine Akte einsehen, darf der Arzt das nur in Ausnahmefällen und mit Begründung ablehnen.

Geregelt wird außerdem, wie im Falle eines Behandlungsfehlers zu verfahren ist. Hier hat sich im Prinzip gegenüber der bisherigen Rechtsprechung nichts geändert. Sinnvoll für Sie kann es daher sein, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie alle Behandlungen notieren. Das bietet sich zum

Beispiel an, wenn Sie ins Krankenhaus müssen. Haben Sie den Verdacht auf einen Fehler, wenden Sie sich frühzeitig an die DAK-Gesundheit und lassen sich kostenfrei beraten. Wir stehen Ihnen gern zur Seite!

### Ohne Vertrauen geht nichts

Den richtigen Arzt zu finden, ist nicht immer leicht. Neben der fachlichen Qualifikation muss die menschliche Seite stimmen. Immer wieder sind auch sensible Fragen Thema, wenn es

um Gewohnheiten oder Lebensumstände geht. Wer krank ist, reagiert häufig besonders empfindlich. Man möchte sich gut aufgehoben fühlen. Verlassen Sie sich daher ruhig auf Ihr Gefühl, wenn Sie „Ihren“ Arzt suchen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Arzt Sie achtet und als gleichberechtigten Partner akzeptiert, werden Sie gern seinen Vorschlägen folgen.

Ohne Ihre Einwilligung darf der Arzt nichts unternehmen. Sie sind aber nicht sicher, welche Therapie die richtige ist? Bitten Sie ihn darum, die Vor- und Nachteile der einzelnen Alternativen zu erklären. Bilden Sie sich eine eigene Meinung. Im Zweifelsfall fragen Sie einen zweiten Mediziner – besonders bei schwierigen Entscheidungen wie einer Operation. „Ein guter Arzt wird Sie sogar darin bestärken, einen erfahrenen Fach-Kollegen hinzuzuziehen“, sagt Dieter Carius. Ihre DAK-Gesundheit unterstützt Sie bei der Suche: Ärzte aller Fachrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie bei uns im Internet auf [www.dak.de/dakgesundheitskompass](http://www.dak.de/dakgesundheitskompass)

## SO VERSTEHEN SIE SICH

In vielen Arztpraxen herrscht Hektik. Sieben Minuten bleiben dem Arzt in der Regel pro Patient. Mit unseren Tipps meistern Sie auch unerfreuliche Gesprächssituationen

### Ihr Arzt ist hektisch, beachtet Sie kaum.

Ziehen Sie seinen Blick auf sich. Wie das geht, wenn er zum Rechner start? Ganz einfach: Sie schweigen, wenn er Sie etwas fragt. „Er wird Sie sofort anschauen“, sagt Kommunikationstrainerin Helga Sanne aus Hamburg. Durch Pausen sowie möglichst präzise und kurze Sätze halten Sie seine Aufmerksamkeit.

### Ihre Ärztin drückt sich unverständlich aus.

Fragen Sie so einfach wie möglich nach. Zum Beispiel: Was heißt das? Was bedeutet das für mich? Warum soll ich das einnehmen? „Haben Sie keine Scheu vor scheinbar dummen Fragen! Unterbrechen Sie den Arzt, wenn nötig, auch nach jedem Satz“, empfiehlt Helga Sanne.

### Er überrumpelt Sie.

Wenn Sie skeptisch sind, fragen Sie, welche Auswirkungen sein Vorschlag hat. Reagiert er zynisch, etwa indem er sagt: „Dann lassen Sie es eben!“ – gehen, nicht wiederkommen und Einblick in die Patientenakte beantragen. So vermeiden Sie auch unnötige Doppeluntersuchungen.

### Sie setzt Sie unter Druck.

„Wenn Sie Ihre Scheidewand nicht begradigen lassen, werden Sie die ständigen Erkältungen nie los“, sagt die HNO-Ärztin. Halten Sie dagegen mit der Frage nach möglichen Alternativen und nach Risiken. Lassen Sie sich Zeit. „Keinesfalls die Kluge spielen“, rät Helga Sanne. „Je ehrlicher Sie sind, desto besser.“

# TESTEN SIE IHRE ARZTPRAXIS!

Fühlen Sie sich bei Ihrem Arzt in guten Händen? Was könnte er noch besser machen? Je mehr Fragen Sie zustimmend beantworten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich für eine gute Praxis entschieden haben

Auf [www.arztcheckliste.de](http://www.arztcheckliste.de) finden Sie eine ausführliche Beschreibung zu den einzelnen Fragen der Liste



- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Nimmt der Arzt mich und mein Problem ernst?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erhalte ich von meinem Arzt eine ausführliche und verständliche Information und Beratung?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erhalte ich von meinem Arzt Hinweise auf weiterführende Informationsquellen und Beratungsangebote?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bezieht mich mein Arzt in alle Entscheidungen bezüglich meiner gesundheitlichen Situation ein?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Werde ich von Arzt und Praxispersonal freundlich und respektvoll behandelt?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erhalte ich ohne Probleme Zugang zu meinen Patientenunterlagen?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Akzeptiert mein Arzt, dass ich im Zweifelsfall eine zweite Meinung einholen möchte?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wird in der Praxis der Schutz meiner Person und Intimsphäre gewahrt?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wird in der Praxis der Schutz meiner persönlichen Daten gewährt?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kann ich Arzt und Arztpraxis gut erreichen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kann ich erkennen, ob und wie sich Arzt und Praxispersonal um die Qualität meiner Behandlung bemühen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# DIE BEEREN SIND LOS

Sommerzeit ist Beerenzeit! Egal ob rot, blau oder grün, stachelig oder glänzend: Essen Sie Beeren im Sommer, das stärkt Ihre Gesundheit fürs ganze Jahr. Was die kleinen Vitaminbomben alles können – und wie sie am besten schmecken



## HEIDELBEEREN

Bis zu 500 Arten wachsen auf der Nordhalbkugel. Sie trägt ebenso viele Namen – Blaubeere, Bickbeere, Heubeere oder Moosbeere – wie wertvolle Inhaltsstoffe. Ganz oben auf der Gesundheitsskala steht die Wildheidelbeere.

REIFEZEIT: Juli/August

### Wie schmeckt's?

Die maximal einen Zentimeter kleine, tiefblaue Wildheidelbeere schmeckt säuerlich und färbt Zunge und Lippen blau. Die größere Kulturheidelbeere ist süßer.

### Was ist Gesundes drin?

Der Volksmund nennt sie „natürliches Antibiotikum“. Als Tee aufgegossen wirkt sie bei Durchfall sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum und punktet als Träger von Vitamin C, Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen.

### Wie verwende ich sie am besten?

Wildheidelbeeren verarbeitet man am besten zu Marmelade, Kompott oder Pfannkuchen. Ihre süßere, gezüchtete Schwester ist ein gesunder Snack – im Müsli oder einfach so zwischendurch.



## ERDBEEREN

Die Erdbeere gilt als Königin des Sommerobsts. Streng genommen sind die saftig-süßen Früchte gar keine Beeren, sondern Rosengewächse. Ihre Früchte zählen zu den Sammelnüssen. Denn nicht das Fleisch ist die Frucht, sondern die kleinen knuspernden Körnchen.

REIFEZEIT: ab Mitte/Ende Mai

### Wie schmeckt's?

Auf jeden Fall süß! Egal welche Sorte – ob der Klassiker Senga Sengana oder die historische Mieze Schindler – sie wird geliebt für ihre aromatische Süße.

### Was ist Gesundes drin?

Extrem kalorienarm mit nur 32 kcal auf 100 g ist sie ein delikater Lieferant von Vitamin C, Eisen und Folsäure. Außerdem soll das kaliumreiche Obst beim Entschlacken helfen.

### Wie verwende ich sie am besten?

Den größten Genuss verspricht die Erdbeere pur. Aber sie eignet sich auch hervorragend für Torten, Eiscreme, Marmelade, Kompott, Milchshakes und Smoothies und als Garnitur fürs Büffet!



## HIMBEEREN

Die fingerhutförmigen Früchte des Rosenstrauches „Rubus idaeus“ sollen schon unseren Vorfahren in der Jungsteinzeit geschmeckt haben. Die widerstandsfähige Pflanze, die in bis zu 2500 Metern Höhe zu finden ist, stärkt auch unser Immunsystem.

REIFEZEIT: Juni bis August

### Wie schmeckt's?

Himbeeren sind saftig-säuerlich. Neben den roten Beeren gibt es auch gelbe und weiße Früchte.

### Was ist Gesundes drin?

Vor allem viel Vitamin C! Außerdem ist die Himbeere Träger des Vitamins H (Biotin), das Haare und Haut pflegt. Himbeerblättertee wird bei Durchfallerkrankungen empfohlen.

### Wie verwende ich sie am besten?

Himbeeren müssen zügig verzehrt werden. Sie schmecken pur, in Obstsalaten, als Kuchenbelag oder Marmelade. Beim Klassiker „Vanilleeis mit heißen Himbeeren“ spielen die Vitamine keine Rolle mehr – dafür aber der Genuss!



## JOHANNISBEEREN

Der Johannistag (24. Juni) gab ihr den Namen. Denn dann ist sie reif zum Pflücken. Die Österreicher nennen die Verwandte der Stachelbeere „Ribisel“. Die Früchte der geschätzt 160 Arten sind rot, weiß oder schwarz. Ihr Aroma geht in die Herstellung von Parfum ein.  
REIFEZEIT: Juni

### Wie schmeckt's?

Die herb-säuerlichen Beeren können einem den Mund zusammenziehen. Aber sauer macht bekanntlich lustig!

### Was ist Gesundes drin?

Sie dürfen ruhig sauer sein: Sie besitzen nämlich mehr Vitamin C als Zitronen (rund 180 mg/100g). Außerdem enthalten sie Phenolsäure und Flavonoide, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

### Wie verwende ich sie am besten?

Mit einem Schlag Sahne oder als Torte mit viel Baiser obendrauf: Die Johannisbeere braucht süße Begleiter. Sie schmeckt im Müsli mit Joghurt, im Kompott und als Gelee auf Brot.



## STACHELBEEREN

Die Ausnahmebeere: Die grüne Stachelbeere sieht selbst zur Erntezeit unreif aus und ihre leicht pelzige Haut ist nicht jedermanns Sache. Es gibt aber auch gelbe und rote Sorten. Einfach mal probieren!  
REIFEZEIT: Juni bis August

### Wie schmeckt's?

Süßer als ihr Anblick vermuten lässt! Stachelbeeren zählen sogar zu den süßesten ihrer Art. Feinschmecker allerdings schätzen sie für ihr besonders ausgeprägtes Aroma.

### Was ist Gesundes drin?

Wie alle Beeren versorgt uns die Stachelbeere mit Vitamin C. Darüber hinaus hilft Silizium schwachen Blutgefäßen auf die Sprünge.

### Wie verwende ich sie am besten?

Stachelbeeren werden oft vor ihrer richtigen Reife geerntet und zu Marmelade und Kompott verarbeitet. Reif schmecken sie besonders lecker auf Blechkuchen mit Baiserhaube.



## BROMBEEREN

Die schwarzen, schweren Früchte glänzen edel in der Sonne. Die Beere weiß um ihre Schönheit – und ihr Aroma – und schützt sich mit stacheligen Sträuchern.  
REIFEZEIT: August

### Wie schmeckt's?

Sie sind so herrlich süß und saftig! Aber Vorsicht: Der dunkelrote Brombeersaft lässt sich nur schwer aus der Kleidung entfernen.

### Was ist Gesundes drin?

Die Brombeere ist eine Heilpflanze! Sie enthält Betacarotin, Kupfer, Magnesium, Mangan und Vitamin C. Pur genossen hilft sie dem Immunsystem und schwachen Venen auf die Sprünge. Als Tee wirkt sie bei Durchfall und Heiserkeit, als Tinktur bei Ekzemen und schlecht heilenden Wunden.

### Wie verwende ich sie am besten?

Die Früchte sind sehr empfindlich, werden daher selten für Kuchen verwendet, dafür aber für Marmeladen, in Joghurt oder Kompott.



## KÖNIGIN DER VIELSEITIGKEIT

Beeren sind nicht nur Powerfrüchte, sie sind auch leckere Alleskönner! Ob als Smoothie, Bowle oder im Salat, als Garnitur für Ihr Sommerbuffet oder Ihren Grillteller – sie sind Genuss pur und ein Schmuckstück für jede Tafel. Probieren Sie es aus!



### WIE GELINGT EIN SMOOTHIE?

Smoothies sind der absolute Vitaminkick und können ganz nach Geschmack gemixt werden. Als Basis dient meist die Banane – so wird der köstliche Sommerdrink samtig-süß. Dann jede Menge Beeren dazu, etwas Saft, Milch oder Joghurt und ab in den Mixer! Wie wär's beispielsweise mit dieser Mischung:

**ZUTATEN:** 2 reife Bananen, 500 g Beeren (gemischt oder die Liebingsorte), 200 ml Buttermilch

Bananen schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Beeren und der Buttermilch einige Minuten auf höchster Stufe mit dem Pürierstab mixen. In Gläser füllen, mit Beeren verzieren und servieren. Ganz einfach, ganz lecker und ganz gesund!



### BOWLE – GENUSS AUCH OHNE ALKOHOL

Spritzig, kalorienarm und vielfältig im Geschmack kommen Bowlen auf Mineralwasserbasis daher. Und mit fruchtig-süßen Sommerbeeren werden sie der Renner auf Ihrer nächsten Grillparty – auch ganz ohne Alkohol! Probieren Sie unseren Geheimtipp aus:

**ZUTATEN:** 100 ml Himbeersirup, 500 g Himbeeren, 2 Limetten, 1,5 l Mineralwasser mit Kohlensäure, 4 EL Zucker

Limetten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Himbeeren darauf verteilen, mit Zucker bestreuen, mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Himbeersirup und Mineralwasser aufgießen und dann vorsichtig umrühren.



### DER PERFEKTE OBSTSALAT

Ob exotisch, regional oder bunt gemischt – im Obstsalat lassen sich zu jeder Jahreszeit saisonale Köstlichkeiten kombinieren. Im Sommer sind natürlich Beeren angesagt, sehr weiche Exemplare wie Him- oder Brombeeren sind jedoch vorzugsweise zum Garnieren geeignet. Unser Tipp für den perfekten Beerenmix:

**ZUTATEN:** 500 g Erdbeeren, 500 g Blaubeeren, 2-3 gelbe oder weiße Pfirsiche, eine Handvoll Basilikumblätter

Früchte waschen, abtropfen lassen und die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Pfirsiche häuten und ebenfalls klein schneiden. Die Basilikumblätter rupfen, mit den Blaubeeren vorsichtig unterheben bzw. garnieren.



**Spitzenleistungen bei Demenzerkrankungen**

## DAKplus Förderpflege.

Mit 60,- EUR Zuschuss vom Staat.

Ein Pflegefall zu werden, ist keine Frage des Alters. Jeder kann aufgrund eines Unfalls oder Krankheit pflegebedürftig werden.

### Hohe Eigenanteile im Pflegefall

Um die Lebensqualität zu erhalten, ist es gut, wenn man sich möglichst lange zu Hause pflegen lassen kann oder im Heim gut versorgt ist. Für beides benötigen Sie finanzielle Unterstützung – denn es können Ausgaben von bis zu **2.000,- EUR pro Monat** auf Sie zukommen. Die Pflegekasse der DAK-Gesundheit kann aber nur einen Teil der entstehenden Kosten decken.

### Der Staat zahlt mit – und zwar jährlich 60,- EUR

Mit der neuen privaten Zusatzversicherung der HanseMerkur **DAKplus Förderpflege** erhalten Sie die finanzielle Unterstützung, die Sie brauchen. Das Beste: Seit dem 1.1.2013 fördert der Staat die private Pflegevorsorge mit **60,- EUR pro Jahr**.



### Jetzt handeln

Sie erhalten mit **DAKplus Förderpflege** ein monatliches Pflegegeld – unabhängig davon, ob Sie sich zu Hause oder im Heim pflegen lassen. Mit der staatlichen Förderung **zahlt eine 35-jährige Person nur noch 10,- EUR im Monat und erhält im Pflegefall bis zu 900,- EUR pro Monat.**

### Ihre Vorteile

- 60,- EUR staatlicher Zuschuss pro Jahr
- Keine Gesundheitsfragen
- Spitzenleistungen bei Demenzerkrankungen
- Die Beantragung der staatlichen Förderung übernimmt die HanseMerkur für Sie.

Die staatliche Förderung ist eine gute Gelegenheit, eine solide Basis für die private Pflegevorsorge zu schaffen.

+++ 60,- EUR staatliche Förderung +++ +++ Jetzt informieren +++ 60,- EUR staatliche Förderung +++

HanseMerkur-Hotline  
**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK Zusatz Schutz**

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

**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

Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAKplus Förderpflege**.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon\*

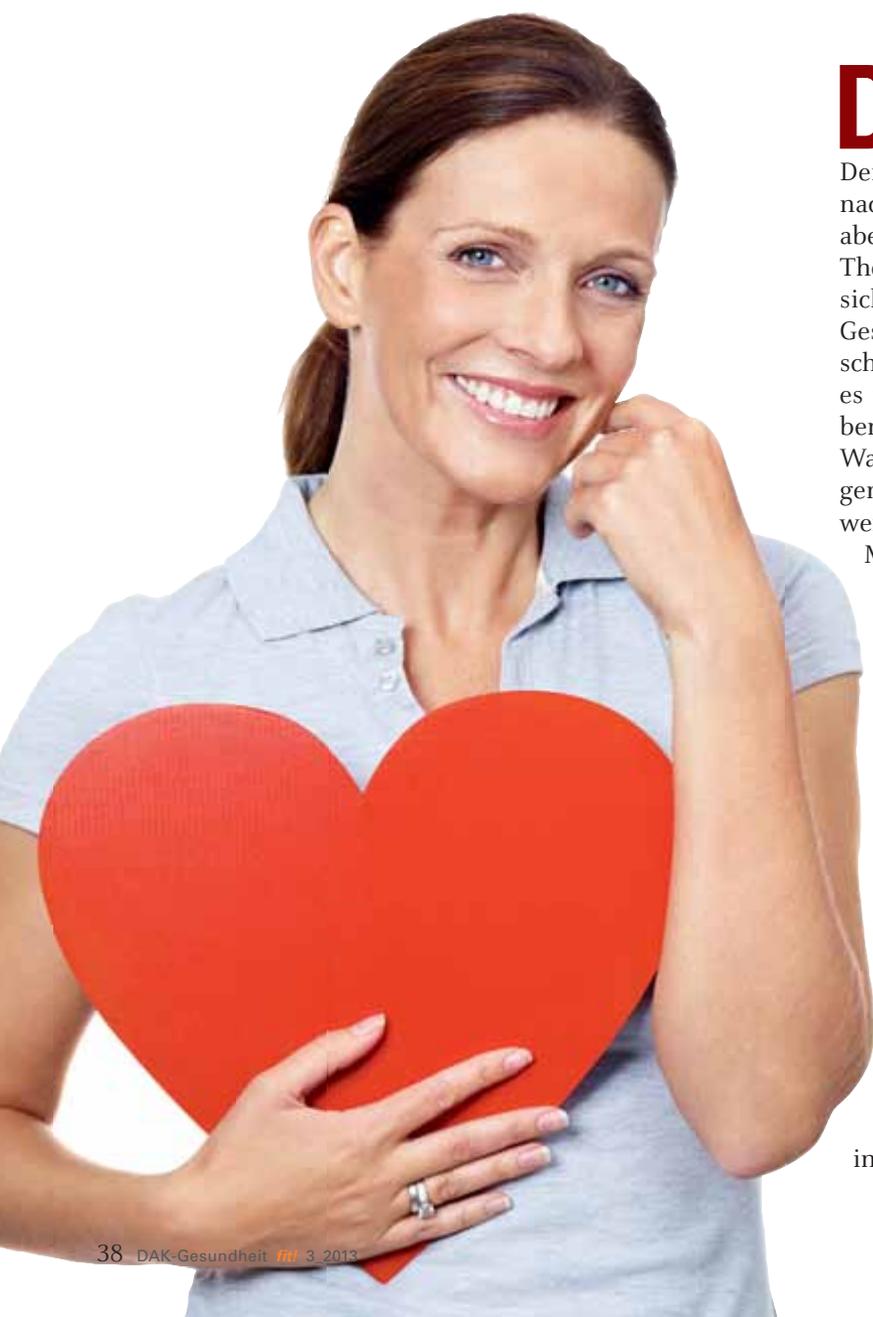
E-Mail-Adresse\*  \*Diese Angaben sind freiwillig.

Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, dass meine Angaben für die Zusendung der hier gewünschten Informationen gespeichert und genutzt werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ort, Datum/Unterschrift

# ORGANSPENDE – JA ODER NEIN?

12.000 Menschen warten – meist mehrere Jahre – auf ein Spenderorgan. Damit ihnen geholfen werden kann, ist es wichtig, dass sich viele mit dem Thema auseinandersetzen. Die Entscheidung für oder gegen einen Organspendeausweis sollte jeder gut abwägen



**D**ie gute Nachricht vorweg: Viele Menschen in Deutschland sind offen für das Thema Organspende. Das ergab eine Bevölkerungsumfrage vom Forsa-Institut. Demnach ist jeder fünfte Befragte grundsätzlich bereit, nach seinem Tod Organe zu spenden. Die Umfrage ergab aber auch, dass sich ebenso viele noch gar nicht mit dem Thema beschäftigt haben. „Dabei sprechen die Fakten für sich“, sagt Peter Rowohlt, Krankenhausesperte der DAK-Gesundheit. „Ein einzelner Spender kann bis zu sieben schwer kranken Menschen helfen.“ Und: In Deutschland ist es wahrscheinlicher, selbst einmal ein Spenderorgan zu benötigen als Organspender oder -spenderin zu werden. Was viele nicht wissen: Im Organspendeausweis kann jeder genau festlegen, ob und was im Fall der Fälle gespendet werden soll, welche Organe oder Gewebe. Man hat auch die Möglichkeit, eine Person festzulegen, die im Ernstfall entscheiden und auch einer Organspende widersprechen darf. „Eine Unsicherheit ist oft der Datenschutz“, so Rowohlt. „Da der Organspendeausweis aber an keiner Stelle registriert wird, bleibt die Entscheidung bei jedem Einzelnen.“ Auch wer seine eigene Entscheidung zur Spende ändert, hat es einfach. Der bisherige Ausweis sollte dann vernichtet werden. „Ansonsten ist es am besten, ihn im Portemonnaie bei sich zu tragen“, rät der Krankenhausesperte. Ab dem 16. Lebensjahr können Jugendliche sich für die Organspende entscheiden. Ein Höchstalter gibt es nicht. Beim Blick über den europäischen Tellerrand liegt Deutschland mit der Organspendebereitschaft im unteren Mittelfeld. Vor allem in Spanien und Österreich ist die Spendenbereitschaft bedeutend höher. Schlusslichter sind Griechenland und Polen. „Die Entscheidung für oder gegen einen Organspendeausweis ist eine ganz persönliche“, sagt Peter Rowohlt. „Die DAK-Gesundheit möchte dabei informieren und unterstützen.“



„Ich kann so Leben retten und lebe selbst auch ein Stück weiter – ein schöner Gedanke.“



„Mir fehlen noch Infos, vor allem medizinische, damit ich eine Entscheidung treffen kann.“

**Pro** ← → **Contra**

**Isabell, 39, Bremen:**

„Ich bin absolut für den Organspendeausweis und habe meinen schon seit einigen Jahren im Portemonnaie. Für mich gibt es dafür viele Gründe. Der wichtigste ist, dass ich so wirklich Leben retten kann. Wenn ich einmal sterbe, brauche ich die Organe ja nicht mehr, aber jemand anderes könnte damit weiterleben. Ich finde, das ist ein schöner Gedanke, und ich lebe auch ein Stück weiter. Außerdem ist es für Familien schon schwer genug, wenn jemand stirbt. Bei mir wissen alle Bescheid und müssten dann im Fall der Fälle diese Entscheidung nicht treffen, da ich es schon getan habe. Ich hoffe, dass sich viel mehr Menschen dafür entscheiden.“

**Dirk, 40, Hamburg:**

„Mir fehlen noch grundlegende Infos über Ablauf, Verbindlichkeit und vor allem medizinische Hintergründe zur Organspende. Ich habe zwar ab und zu in der Presse verfolgt, wenn darüber berichtet wurde – aber das hat mich bisher noch nicht überzeugt. Zudem hat mich der Transplantationskandal vor einiger Zeit etwas verunsichert. Ich finde, es ist eine schwere Entscheidung, für die ich mir einfach noch mehr Zeit nehmen möchte. Ich finde es gut, dass wir in Deutschland nicht die Widerspruchsregelung haben, bei der jeder als Organspender in Frage kommt, wenn er nicht aktiv widerspricht.“

**Infos auf allen Kanälen**

Umfangreiche Informationen zum Thema Organspende gibt es auch bei uns im Internet unter [www.dak.de/organspende](http://www.dak.de/organspende). Hier werden grundlegende Fragen zur Gesetzgebung, zu medizinischen Aspekten, dem Transplantationskandal und den neuen Regelungen beantwortet. Ebenfalls online: die Voraussetzungen, um Spender zu werden, sowie Infos darüber, was bei Patientenverfügungen und Organspende zu beachten ist. Darüber hinaus bietet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein Infotelefon an. Unter der kostenlosen Rufnummer **0800 90 40 400** erhalten Sie **montags bis freitags zwischen 9 und 18 Uhr** ganz persönlich Auskunft.



Die DAK-Gesundheit vergibt bereits seit langem kostenlose Organspendeausweise und Infomaterial in ihren Servicezentren. Auch für alle weiteren Fragen stehen Ihnen unsere Experten zur Verfügung.



Ein Anruf genügt bei **DAKdirekt**  
**040 32532555\***  
Unsere Kundenberater helfen Ihnen gern.



\*24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif

FOTOS: ITOCKPHOTO, FOTOLIA, DAK-GESUNDHEIT/WIGGEBER

# FAMILIE & FREIZEIT



**Erholung pur:** Mit unserem Wohlfühlprogramm 2013 tanken Sie und Ihre Familie neue Kraft für den Alltag

## DAK-WOHLFÜHLPROGRAMM 2013 NOCH FREIE PLÄTZE IM SOMMER

Ob Ostsee, Sauerland oder Bayerischer Wald: Das diesjährige Wohlfühlprogramm der DAK-Gesundheit bietet Ihnen 33 ausgewählte Hotels in ganz Deutschland. Auch fünf 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. Gönnen Sie sich ein paar entspannende Tage, denn in unserem Wohlfühlprogramm sind Top-Anwendungen ebenso im Reisepreis enthalten wie seit Neuestem ein Reise-Komfortschutz. Auf [www.gesundheitsplusreisen.de](http://www.gesundheitsplusreisen.de) finden Sie alle Angebote mit gesundAktiv-Vorteil\* – bei Online-Buchung gibt es zudem 3 Prozent Rabatt! Am besten melden Sie sich gleich für den kostenfreien Newsletter an, so sind Sie immer über aktuelle Angebote informiert.

\*Der Preisvorteil ist Bestandteil des besonderen Leistungspaketes von gesundAktivReisen und wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



## UNSER EXPERTEN-RAT REISEN MIT KINDERN



### SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN

#### ESSEN UND TRINKEN – ABER MIT BEDACHT

Wichtig ist, dass vor allem die Kleinen regelmäßig trinken. Auf Eiswürfel im Urlaub lieber verzichten, bevorzugen Sie Getränke aus Dosen oder geschlossenen Flaschen. Reisekrankheit Nummer eins sind Magen-Darm-Erkrankungen, die durch mangelnde Hygiene oder ungewohnte Speisen auftreten und für die Kleinen richtig gefährlich sein können. Die beste Empfehlung für das Essen lautet daher: Schälen, kochen, braten – oder weglassen.



### DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN

#### RUHIGER FAHRSTIL MINIMIERT ÜBELKEIT

Kindern wird auf langen Autofahrten leicht schlecht. Versuchen Sie ein gleichmäßiges Tempo einzuhalten, vermeiden Sie hektisches Bremsen und gehen Sie vor Kurven früh vom Gas. Auch Rauchen im Auto, Zugluft und laute Musik können Übelkeit auslösen. Ebenso wie Spielkonsolen oder Lesen: Während der Fahrt sollten die Kinder aus dem Auto, nicht nach unten schauen. Für alle Fälle Reisekaugummi aus der Apotheke holen.



### UWE DRESEL, DIPLOM-SPORTLEHRER

#### PAUSEN ZUM TOBEN NICHT VERGESSEN

Wer mit dem Auto verreist, macht am besten regelmäßig längere Pausen und hält nicht nur kurz zum Tanken. Wenn Kinder sich zwischendurch richtig austoben können, fällt ihnen das Stillsitzen anschließend viel leichter. Sich selbst können Sie dabei gleich mit in Bewegung bringen! Extra-Tipp: An einen gründlichen Sicherheits-Check im Hotel denken. Weisen Sie größere Kinder bei einem Rundgang auf Gefahrenstellen hin wie etwa am Pool.



### FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE

#### PASSEN SIE IHRE PLÄNE IHREN KINDERN AN

Eltern sollten sich besonders viel Zeit für die Planung ihres Urlaubs nehmen. Es gilt: Kinder sind keine Erwachsenen! Je kleiner sie sind, desto weniger vertragen sie es, aus ihrem gewohnten Rhythmus gerissen zu werden. Lange Flüge und großer Zeitunterschied überfordern sie. Eine gute Alternative sind Reisen mit der Bahn, bei denen Kinder nachts den nötigen Schlaf finden und tagsüber Platz zum Spielen haben. Auch gut: den Nachwuchs mit Geschichten über Land, Leute und Gebräuche auf das Ziel einstimmen.



## RICHTIGE HAUTPFLEGE IM SOMMER ACHTUNG PFIRSICHAUT

Tagescreme mit Pfirsichduft, Lotion mit Orangenflair: Kosmetika mit Fruchtsäuren liegen im Trend. Doch gerade im Sommer ist Vorsicht geboten – der Zusatz kann empfindliche Haut reizen. „Die Pflege muss dem Hauttyp entsprechen“, sagt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Bei normaler Haut reicht nach dem Waschen meist eine milde, rückfettende und feuchtigkeitsspendende Creme. Fettige Haut zwischendurch einfach waschen und nur bei Bedarf Feuchtigkeitspflege nutzen. Trockene Haut am besten mit leicht rückfettenden Salben pflegen, um Austrocknungsektzemen vorzubeugen. Problematisch ist im Sommer auch das Aufbewahren von Kosmetika: Temperaturschwankungen und Sonnenlicht schaden. Besonders Naturkosmetik ohne Konservierungsstoffe sollte innerhalb weniger Wochen verbraucht werden. Auch Mascara und Cremerouge halten nicht ewig. Kosmetika im Kühlschrank aufzubewahren, hilft zwar, verändert aber häufig die Konsistenz.



## DER BESTE SCHUTZ VOR MÜCKEN & CO. BLUTSAUGER CHANCENLOS

Sie summt. Sie sticht. Und dann dieses Jucken! Um Mücken abzuhalten, gibt es diverse Methoden. Geben Sie Hausmitteln den Vorzug: Eine mit Gewürznelken gespickte Zitrone oder Zitronenmelisse in einer Vase am Fenster halten die Plagegeister fern. Mit Moskitogaze und nach Einbruch der Dunkelheit geschlossenen Fenstern gehen Sie auf Nummer sicher. In lauen Sommernächten im Freien lange Hosen, Langarm-Shirts und Strümpfe tragen. Mückenabwehr zum Einreiben ist ratsam, jedoch nicht für den dauerhaften Gebrauch, auch wenn die Rezeptur schon hautfreundlicher geworden ist. Auf die zarte Haut von Babys und Kleinkindern gehört ein solches Mittel auf keinen Fall – Kinderwagen mit Moskitonetzen schützen. Elektroverdampfer sollten äußerst sparsam genutzt werden. Die freigesetzten Substanzen sind zwar wirkungsvoll. Reizungen der Schleimhäute und Taubheitsgefühle der Haut lassen sich aber nicht ganz ausschließen.



## IMPRESSUM



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

**Verantwortlich** Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),  
Leiter Unternehmenskommunikation,  
Frank Meiners, Leiter Redaktion

**Verantw. Redakteurin bei der DAK-Gesundheit**  
Gabriela Wehrmann, **fit!**-Redaktion,  
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg,  
Tel.: 040 2396 1409, 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.

**Gestaltung & Bildredaktion**  
Natalia Degenhardt

**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren**  
Dr. Thorsten Dargatz (FR), Irene Habich (FR), Sabine  
Henning (FR), Mirja Kuckuk (FR), Oliver Laskowsky,  
Annemarie Lüning, Nina Osmer, Elke Spanner,  
Dorothea Wiehe, Carolin Wollschläger

**Schlussredaktion:** Mirja Kuckuk (FR)

**Reproduktion** Otterbach Medien, Hamburg  
**Druck** Evers-Druck, Meldorf

**Verantwortlich für Anzeigen** G+J Media Sales,  
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg

**Executive Director Direct Sales** Heiko Hager,  
Tel.: 040 3703-5300;

**Director Brand Sales** Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;  
**Ad Management** Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311,  
Maiko Tabel, Tel.: 040 3703-5313

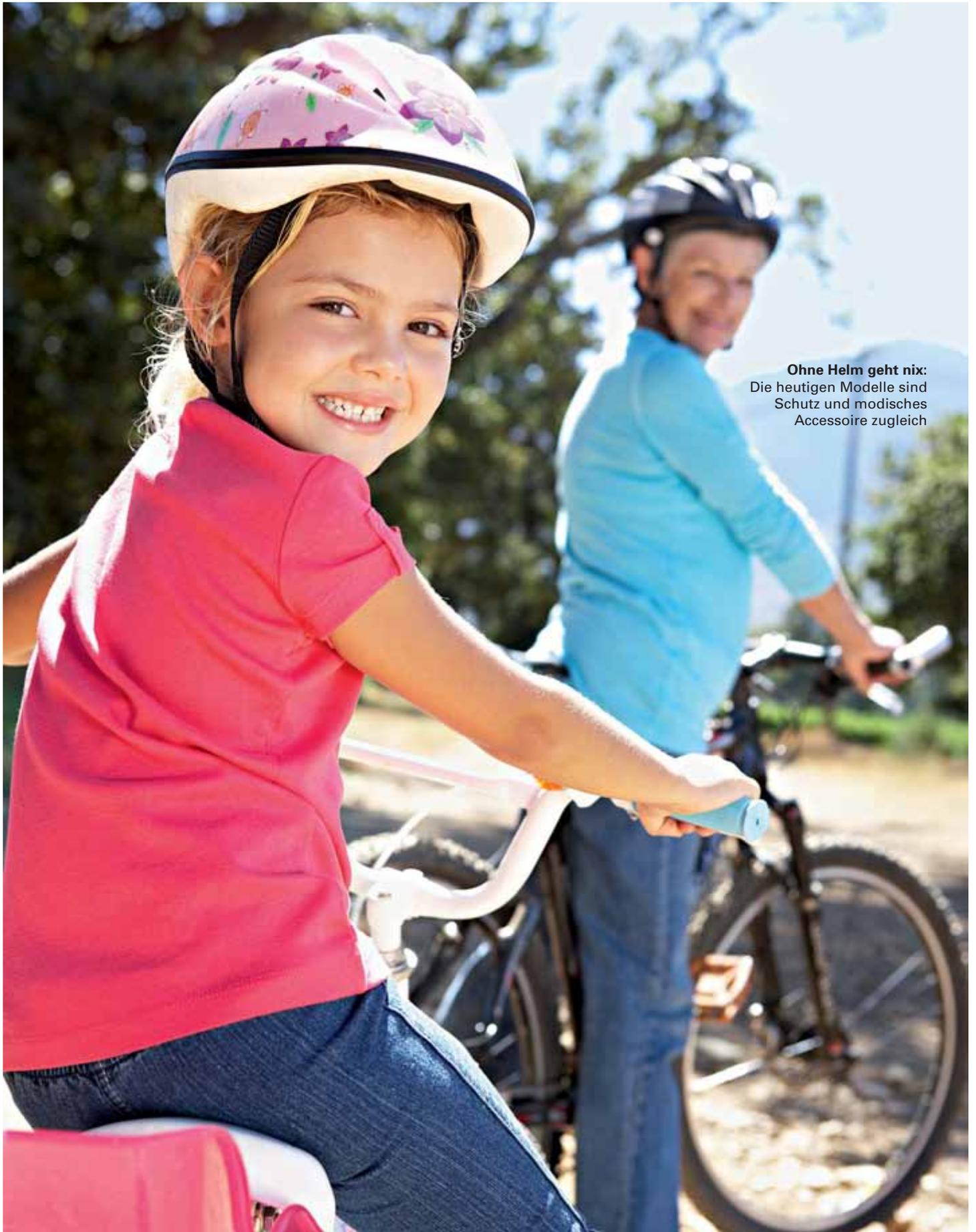
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 16a ab 1.1.2013

Alle Anzeigen G+J Media Sales,  
außer Seiten 26/27 und 52.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 03.06.2013

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.



**Ohne Helm geht nix:**  
Die heutigen Modelle sind  
Schutz und modisches  
Accessoire zugleich

# RICHTIG IN DIE GÄNGE KOMMEN

Fast jeder besitzt heute ein Fahrrad. Was also liegt näher, als in die Pedale tretend wunderschöne Landschaften zu erkunden. Mit unseren Tipps bleiben Sie dabei fest im Sattel – und zudem fit und gesund

**G**anz nah dran an der Natur, am Menschen und am Leben. Das geht nicht im Auto oder im Zug, sondern am besten mit dem Rad. Ob Tagesausflüge, Wochenendtouren oder gleich ein ganzer Urlaub – Touren mit dem Bike erleben einen ungeahnten Boom, vor allem hierzulande. Von bergig bis flach, durch Wälder oder rund um Seen, abwechslungsreiche Landschaften laden zum Entdecken ein. Das Schöne: So ganz nebenbei hält man sich fit und gesund.

Wer sich der wachsenden Zahl der reisenden Pedalritter anschließen möchte, braucht natürlich vor allem eins: ein geeignetes und gut vorbereitetes Rad. Diejenigen, die am liebsten im flachen Gelände unterwegs sind, kommen mit einem City-Bike gut zurecht. Geht es in bergige Regionen, sollte es ein Trekkingrad sein, und für alle, die gerne auch mal unebenes Gelände erkunden möchten, empfiehlt sich ein Mountainbike. Aber egal, auf welchem Rad man unterwegs ist, es muss auf jeden Fall der Straßenverkehrsordnung entsprechen. Obligatorisch deshalb vor jeder Tour: ein vernünftiger Check.



## RADELN ZUM JOB

20 Prozent der Berufstätigen pendeln bis zu zwei Stunden täglich. Über die Hälfte ist mindestens eine Stunde unterwegs - meist in Auto, Bus oder Bahn.

Die DAK-Gesundheit ruft

jetzt als Kooperationspartner der bundesweiten Aktion „Gesund zur Arbeit“ dazu auf, den täglichen Weg zum Job gesünder zu gestalten. Auf der Internetseite zur Aktion finden Interessierte praxistaugliche Tipps, wie Pendler für mehr Bewegung im Alltag sorgen können. Der erste Schritt ist oft leichter als vermutet: Einfach mal eine Station früher aussteigen und schon legen wir täglich ein paar hundert Meter zu Fuß zurück. Wer mitmacht, kann online in einer Art Logbuch festhalten, wie aktiv sein Arbeitsweg war. Als Motivation lockt ein Gewinnspiel: Unter allen Teilnehmern, die monatlich an mindestens fünf Tagen aktiv zur Arbeit gependelt sind, werden attraktive Preise verlost. Ein kleiner Anreiz, den inneren Schweinehund leichter zu überwinden, so die Initiatoren der Aktion. „Gesund zur Arbeit“ läuft vorerst bis Ende September und kann von jedermann genutzt werden, egal, ob Einzelpersonen oder Teams aus Unternehmen daran teilnehmen möchten. Vielleicht lohnt es sich ja, das Fahrrad aus dem Keller zu holen und demnächst einfach mal zum Job zu radeln?



**GESUND  
ZUR  
ARBEIT**



Klicken Sie einfach rein und machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

[www.gesund-zur-arbeit.de](http://www.gesund-zur-arbeit.de)

### Inspektion zum kleinen Preis

Das Wichtigste sind die Bremsen. Sie sind je nach Streckenlänge und Gewicht einer besonderen Belastung ausgesetzt. Im Zweifelsfall lassen Sie einen Fachmann einen Blick drauf werfen. Sind die Bremsbeläge verschlissen, ist ein Austausch nötig. Auch die Kette sollte auf Verschleiß überprüft werden. Bei Fahrrädern mit Kettenschaltung darf sie sich am vorderen Kettenrand um höchstens fünf Millimeter anheben. Tipp: Viele Fahrradhändler bieten eine Inspektion zu günstigen Preisen an!

Ein absolutes Muss sind prall gefüllte Reifen. Der Maximaldruck ist auf der Flanke in bar oder psi (1 Bar = 14 psi) angegeben. Optimal aufgepumpte Reifen rollen leichter, schonen die Felgen und sind der beste Schutz vor einem Platten. Da aber trotz guter Vorbereitung immer mal was passieren kann, kommen Flickzeug, Ersatzschlauch und Multifunktionswerkzeug immer mit auf eine längere Tour.



### Immer sicher unterwegs

Prüfen sollte man dabei auch den Rundlauf der Räder. Bei einer Acht oder gebrochenen Speichen muss das Rad zur Reparatur. Nicht mehr zu retten ist eine rostige Kette – ist sie nur durch Öl oder Dreck verschmutzt, lässt sie sich meist mit einer alten Zahnbürste gut reinigen. Nach dem Säubern freut sich die Kette auf etwas Sprühöl. Es hält den Gliederstrang geschmeidig.

Zu einer jeden Ausfahrt gehört unbedingt ein sicherer Helm. Keine Sorge: Fahrradhelme haben sich optisch gemauert, sind heute nicht nur wertvoller Kopfschutz, sondern auch modisches Accessoire. Wer bereits seit langem mit Helm fährt, sollte aufs Herstellungsdatum schauen. Nach etwa fünf Jahren ist ein Austausch ratsam. Das Material kann unter UV-Einfluss deutlich an Stabilität verlieren.



## RADELN MIT GEPÄCK

### „Weniger ist mehr“ heißt die Devise.

Denn jedes zusätzliche Kilo spürt man deutlich in den Oberschenkeln. Die schwerste Last, aber unentbehrlich: der Proviant. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser, für jeden Mitfahrer müssen mit. Plastik- oder Aluflaschen sind wegen des leichteren Gewichts zu bevorzugen. Wer unterwegs Gasthöfe ansteuert, kann auf die Mitnahme von fester Nahrung weitestgehend verzichten. Eine Notration Müsliriegel ist trotzdem ratsam, bei abseitigen Strecken auch Obst, Trockenobst und Gemüse. So können Sie die Energiespeicher des Körpers schnell wieder auffüllen. Die klassische Landkarte sollte immer dabei sein, auch wenn es heute tolle GPS-Navigationssysteme gibt. Nicht zuletzt an Sonnencreme, Handy, Geld und Papiere denken!

## Die Sache mit der Kondition

Damit die Radtour auch Spaß bringt, sollte sie Ihrer Fitness angepasst sein. Die meisten Touren sind nach Levels eingeteilt: Bei Level 1 handelt es sich um leichte Tagesetappen zwischen 30 und 60 Kilometer. Sie sind fast immer ebenerdig, mit nur leichten Steigungen. Die Straßen sind asphaltiert oder gut ausgebaut. Dieses Level ist für Familien mit Kindern ab zehn Jahren geeignet. Dauer: fünf bis sechs Stunden Fahrtzeit.

In Level 2 sind die Tagesetappen zwischen 40 und 70 Kilometer lang. Es kann etliche Steigungen geben, die von einigermaßen gut trainierten Radlern gut zu meistern sind. Meist ist man rund sechs Stunden auf Naturstraßen unterwegs. Die Touren sind geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren. Bei Level 3 handelt es sich um anspruchsvolle Radtouren, 50 bis 80 Kilometer lang, zum Teil mit Steigungen bis zu 1200 Höhenmetern – und das hauptsächlich auf Naturstraßen und Wanderwegen. Sie sind nur für gut Trainierte mit ausgezeichneter Kondition zu empfehlen. Das höchste Level 4 ist den Rad-Cracks vorbehalten.

## Das richtige Outfit

Die richtige Kleidung für Radler sollte leicht, atmungsaktiv, schnell trocknend, wind- und wasserdicht sein. Forderungen, die heutige Funktionskleidung perfekt erfüllt. Getragen wird sie nach dem Zwiebelprinzip: Spezielle Unterwäsche sorgt für ein angenehmes Mikroklima auf der Haut, weil sie den Schweiß vom Körper wegtransportiert. Die zweite Schicht besteht aus einer Fleece-Jacke oder einem Fleece-Pulli. Ideal sind schmale Schnitte, die trotzdem Bewegungsfreiheit ermöglichen. Bei Wind und Regen schützt eine Wetterschutzjacke, auch Hardshell genannt. Spezielle Radhosen mit Polsterung sind bei längeren oder mehrtägigen Touren auf jeden Fall zu empfehlen.

Gut vorbereitet steht einer Radtour nun nichts mehr im Wege. Und die Gesundheit profitiert: Die Gelenke werden weniger beansprucht als etwa beim Joggen. Beim Radfahren schlägt das Herz schneller, Lunge und Stoffwechsel arbeiten effektiver, die Muskeln werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Weil man draußen unterwegs ist, stärkt es obendrein die Abwehrkräfte. Also lassen Sie Ihren Drahtesel nicht länger warten. Gute Fahrt!



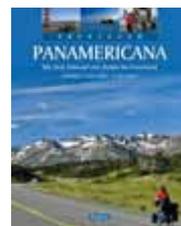
## RADELN MIT KIDS

Eine Radtour ist für Kinder ein Riesenspaß. Damit auch die Großen Freude daran haben, ist Planung hier besonders wichtig. Bauen Sie den Ausflug um die Interessen der Kinder herum. Je nach Streckenlänge mit Zwischen- und Tageszielen, am besten solchen mit Belohnungs- oder Erlebnischarakter. Das kann ein Abenteuerspielplatz sein, ein schattiger Platz an einem Badesee oder das schön gelegene Eiscafé. Die Streckenlänge sollte maximal 40 Kilometer betragen und möglichst verkehrsfrei sein. Ideal sind Flusstouren, die oft über eine gute Fahrradinfrastruktur verfügen. Auch mit ganz kleinen Kindern sind Ausflüge möglich. Sie können in modernen Kindertransportern Platz nehmen. Aber Achtung: Wer seine Kindern hinter sich herzieht, muss mehr Kraft aufwenden und die Streckenlänge der eigenen Fitness anpassen.

## MIT DEM RAD NACH FEUERLAND

**GEWINN-  
SPIEL**

22.000 Kilometer, 15 Länder, ein Traum: DAK-Kundin Andrea Schuster ist mit ihrem Mann auf der Pan-Americana von Alaska nach Feuerland geradelt, durch extrem unterschiedliche Landschaften: Von den Weiten Alaskas über den heißen Dschungel Mittelamerikas bis zum kargen Feuerland. Mal Autobahn, mal Schotterstraße. Die Erlebnisse aus 18 Monaten Abenteuer sind in einem Buch festgehalten: Viele Bilder und packende Stories nehmen den Leser mit auf die abenteuerliche Reise. Sie wollen eines von 10 Büchern gewinnen? Beantworten Sie unsere Frage und mailen Sie die Antwort an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de):



**Durch wie viele Länder führt die Pan-Americana-Reise der Schusters?**  
Mehr Infos zum Buch und zur Reise gibt's auf [www.pan-america.de](http://www.pan-america.de)

Einsendeschluss ist der **31. August 2013**. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



### ALLE WICHTIGEN INFOS

Wer Deutschland oder auch andere Länder per Rad entdecken will, findet im Internet auf der Homepage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC) unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) unzählige Informationen und viele weitere wertvolle Tipps für tolle Ausflüge und Touren.

# Das Beste für Fitness, Wellness & Gesundheit!

## 1 Relax-Liege

Genießen Sie den Sommer in dieser bequemen Relax Schaukel-Liege mit robustem Alu-Rahmen für draußen und drinnen!

**NEU: Auflage**  
— für das Plus  
an Komfort!



Platzsparend  
klappbar!

UVP € 139,<sup>95</sup>

»Anthrazit«  
Best.-Nr. RR 70555

»Beige«  
Best.-Nr. RR 70777

nur € 99,-

Auflage € 49,95  
Best.-Nr. RR 70950

- Inkl. Kopfkissen mit Klett
- Attraktiver, pflegeleichter Bezug
- Auch im Haus ein echter Blickfang  
Maße: L 155 x B 98 x H 84 cm,  
geklappt L 155 x B 45 x H 125 cm  
Gewicht: nur 6 kg

**Set: Relax-Liege inkl. Auflage**

»Anthrazit«  
Best.-Nr. RR 70966

»Beige«  
Best.-Nr. RR 70967 € 129,<sup>95</sup>

## 2 Hörverstärker

### Zer-Set »Top Sound«

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

- Verstärkt Geräusche und Stimmen auf eine Distanz von bis zu 10 m.
- Inkl. 4 Batterien
- Angenehmer Tragekomfort

UVP € 39,<sup>99</sup>

Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. RR 31139

nur € 24,<sup>95</sup>



Zer Set

## 3 Mini Heimtrainer 2.0

Mobilisiert Muskeln, Fitness und Wohlbefinden!

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
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Widerstand stufenlos einstellbar
- Schwungmasse: 2 kg
- Mit Anti-Rutschmatte

Ideal für's Training  
zwischen durch!

Best.-Nr. RR 10803

nur € 49,<sup>99</sup>



Weiten-  
verstellbare  
Fußschlaufen

Praktischer  
Tragegriff

Anti-Rutschmatte

## 4 Heimtrainer X-Bike

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

- 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

Passt  
geklappt  
in die  
kleinste  
Ecke!

UVP € 199,-

8-fache manuelle  
Widerstandseinstellung

Best.-Nr. RR 10631

nur € 129,-



Gesund  
& fit auf  
kleinstem  
Raum!

## 5 Toppedo Elektro-Alu-Rad, 26 Zoll

Den Trend des 21. Jahrhunderts zum unschlagbaren Preis!

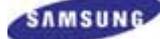
Genießen Sie alle Vorteile eines hochwertigen Elektrorades zum absoluten Top-Preis. Am Lenker wählen Sie die gewünschte Leistungszugabe von bis zu 250 W und lassen sich beim Treten in die Pedalen helfen. Der tiefe Einstieg ermöglicht zudem ein leichtes und sicheres Aufsteigen.

Weitere Qualitätsmerkmale:

- Radgröße: 26 Zoll,
- Rahmenhöhe: 48 cm
- Maße: ca. L 181 x B 61 x H 115 cm
- Gepäckträger mit Spanngurt, Speichenreflektoren
- Sattelhöhe per Schnellverschluss verstellbar von 51-69 cm
- Lenkerhöhe: ca. 105 cm, Gewicht: ca. 25 kg, max. Benutzergewicht: 100 kg
- Belastbarkeit Gepäckträger: ca. 25 kg
- Beleuchtung über Akku ein schaltbar
- Alu-Schutzbleche vorne & hinten
- Felgenbremse vorne + Rücktrittbremse
- Leichter Alurahmen

Technische Daten:

- 250 W Vorderrad-Nabenmotor
- Samsung Lithium-Ionen Akku 36V/8Ah – wartungsfrei, kein Memory-Effekt
- Reichweite Akku: ca. 40-50 km (Bspl. Person mit 75 kg Körpergewicht, ebene Strecke)
- Akku-Ladezeit: 6-8 h, 5 Stufen zur Tretunterstützung: Leistung des Motors in 50W Schritten einstellbar. Von 50W bis 250W
- Höchstgeschwindigkeit max. 25 km/h
- Lieferung inkl. Ladegerät



Übersichtliches LCD Display auf dem Lenker. Über Tastschalter leicht zu bedienen. Alle Anzeigen immer gut im Blick, z.B. Ladezustand, Uhrzeit, Geschwindigkeit, eingestellte Motorleistungsstufe, etc.



Mit viel Spaß durch  
den Sommer!

Best.-Nr. RR 70752

nur € 799,-

## 6 Ergometer

### »aktiv Pro 5.0«

Hochwertiger Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit für ein gesundes Training! Das ergonomische Design und der übersichtliche Computer sowie das geräuscharme und geschmeidige Trainingsverhalten erleichtern Ihnen die Trainingseinheit.

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
- 24-stufige, computer-gesteuerte Widerstand-verstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen
- Sattelhöhe vertikal per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm

UVP € 299,-

Fit und gesund  
durch den Sommer

Best.-Nr. RR 108930

nur € 199,-



Handpuls-  
messung

- Maße: L 110 x B 56 x H 149 cm
- Bodenhöhenausgleich
- Transportrollen
- Gewicht: ca. 30 kg
- Inkl. 230 V Netzadapter

Computeranzeige von:

Programm, Schwierigkeits-grad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett



## 8 Favourite Pillow

Ob zu Hause oder auf Reisen – dieses Kissen werden Sie nicht mehr missen wollen! Individuell formbar durch einfachen Dreh und dadurch vielseitig einsetzbar.

- Maße: Ø ca. 33 cm, 8 cm breit

Stützt optimal: Kopf,  
Nacken, Rücken und Knie!

Best.-Nr. RR 21539

nur € 14,<sup>95</sup>

Füllung:  
Formstabile  
Mikro-Polysty-  
rol-Kügelchen



## 9 Schurwoll-Sesselschoner

Mit Armlehnen und Seitentaschen für Brille, Fernbedienung usw.

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

Hautfreundlich und  
klimaregulierend!

»Natur«  
Best.-Nr. RR 21485

»Folklore«  
Best.-Nr. RR 21540

nur € 29,<sup>95</sup>



Natürlicher  
Sitzkomfort  
zum Wohlfühlen!

Folklore



WOOL MARK



Natur

## 7 Drehkissen

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

- Bequeme Ein- und Ausstiegshilfe für das Auto, Stuhl, Bett und Sofa
- ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Max. belastbar bis 150 kg

Für mehr Sitzkomfort  
und Mobilität!

Best.-Nr. RR 90508

nur € 19,<sup>95</sup>



Um 360° drehbar

## 10 Ohren- & Nasenhaarschneider

Schnell, sanft und sicher!

Lästige Haare in Nase und Ohren gehören der Vergangenheit an. Durch seine einfache Handhabung & seine kompakten Maße ist er ideal für die Reise & zu Hause.

- Rotationsmesser aus Edelstahl
- Batteriebetrieben 1 x 1,5V AA (nicht enthalten)
- Gewicht: ca. 300 g
- Maße: L 13,5 x ø 4 cm

Unter Wasser leicht  
zu reinigen!

Best.-Nr. RR 10911

nur € 7,<sup>99</sup>



## 11 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 »druckentlastenden« High-Tech Material der modernen Schlafforschung. Das Besondere: Nur Visiko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. Viele Kunden berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen und**

**viele weitere Beschwerden können vermieden werden** (siehe Kundenrezensionen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)). Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer 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.

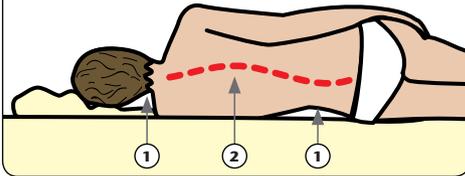
Zufriedene Kunden schreiben:

- »...wort wörtlich schlafen wie auf Wolken!!«
- »...ein ganz neues Schlafgefühl...«
- »...keine Druckschmerzen mehr...«
- »...sehr zu empfehlen, bester Schlafkomfort...«
- »...Rücken-Bein-und Kopfschmerzen sind verschwunden...«



### Unbequeme Schlafposition!

**Falsch:** Unnatürliche Schlafposition

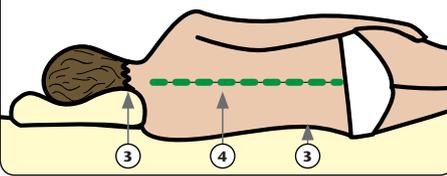


- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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

### Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!

**Richtig:** Natürliche, körperangepasste Schlafposition



- 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 und daher druckausgleichend! Muskeln, Haut und Nerven werden so am geringsten belastet.

Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: [www.aktivshop.de](http://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, wohlig weich an
- Mit Sommer- & Winterseite
- Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug



Ideal für Rücken und Bandscheiben – länger fit, weniger Beschwerden

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

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

Im Internet Gutscheincode eingeben: **AKTIV3113**

Im Set nochmals **30€ sparen!**

Bekannt aus der **TV** TV-Werbung

Antibakteriell **aloe vera**

In allen Breiten erhältlich! Länge 200 cm, 4 cm dick. Im Coupon finden Sie auch Sondergrößen in 190 cm Länge ideal für Schlafsofas, Caravan und Boot. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40 % Polypropylen, 60 % Polyester) und 100 % Visiko-Mineralschaum nur bei uns so günstig!

Matratzenauflage (4 cm dick) einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!



Visiko aus der Weltraumforschung führt nach Studien<sup>1</sup> zu deutlich ruhigerem Schlaf: Der Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20mal, weil Visiko sich dem Körper ideal anpasst und druckausgleichend ist und damit die Durchblutung verbessert.

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden Oct. 1994

Produktvideo unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

Unser großes Sortiment finden Sie unter: [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

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

So liegen Sie immer richtig!



Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« günstig »neu«!

## 12 Gästematratze »Deluxe« mit 4 cm Visiko

Die Gästematratze ist mit einer Höhe von 15 cm genauso dick wie eine normale Matratze. Sie hat eine Liegeschicht aus 4 cm Visiko-Mineralschaum und ist leicht zusammenklappbar.

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

Ideal auch als Sitzhocker oder Bandscheibenwürfel!



Best.-Nr. **RR 21445**  
nur € **89,-**

Rufen Sie jetzt **kostenfrei** an:

**0800 - 4 36 00 05**

Mo. - Fr. 8-22 Uhr  
Sa.+So.10-18 Uhr

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

[www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

**aktivshop** GmbH

Postfach 1263  
48429 Rheine  
service@aktivshop.de



Kein Mindestbestellwert!

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis <sup>1,2</sup> :
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	RR 20453	Gratis*
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	RR 21317	49,95 €
	Relax-Liege Anthrazit	RR 70555	99,00 €
	Relax-Liege Beige	RR 70777	99,00 €
	Auflage für Relax-Liege	RR 70950	49,95 €
	Set: Liege + Auflage »anthrazit«	RR 70966	129,95 €
	Set: Liege + Auflage »beige«	RR 70967	129,95 €
2	Hörverstärker »Top Sound« 2er-Set	RR 31139	24,95 €
3	Mini Heimtrainer 2.0	RR 10803	49,99 €
4	Heimtrainer X-Bike	RR 10631	129,00 €
5	Elektro-Alu-Rad 26 Zoll <sup>3</sup>	RR 70752	799,00 €
6	Ergometer »aktiv Pro 5.0«	RR 108930	199,00 €
7	Drehkissen	RR 90508	19,95 €
8	Favourite Pillow	RR 21539	14,95 €
9	Schurwol-Sesselschoner Natur	RR 21485	29,95 €
	Schurwol-Sesselschoner Folklore	RR 21540	29,95 €
10	Ohren- & Nasenschneider	RR 10911	7,99 €
	Visiko-Auflage 80 x 200 cm	RR 21303	89,95 €
11	Visiko-Auflage 90 x 200 cm	RR 21304	99,95 €
	Visiko-Auflage 100 x 200 cm	RR 21305	99,95 €
	Visiko-Auflage 120 x 200 cm	RR 21306	129,95 €
	Visiko-Auflage 140 x 200 cm	RR 21307	149,95 €
	Visiko-Auflage 80 x 190 cm	RR 21301	79,95 €
	Visiko-Auflage 90 x 190 cm	RR 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	RR 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	RR 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	RR 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	RR 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	RR 21370	269,00 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 190 cm	RR 21364	129,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 190 cm	RR 21365	149,00 €
12	Gästematratze »Deluxe« 4 cm	RR 21445	89,00 €

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

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

3) Art. Nr. 5 Elektro-Alu-Rad 26 Zoll zzgl. 14,00 € Speditionskosten.

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

Im Internet Gutscheincode: **AKTIV3113** verwenden

# DAS GROSSE FIT!-WISSENS-QUIZ

Kräuter helfen heilen. Sie wissen, wie?

Dann sind unsere acht Quizfragen für Sie kein Problem!

**1.** Im Volksmund heißt es auch Kummerkraut. Eigentlich müsste es Kummer-weg-Kraut heißen, denn als Tee lindern die Blüten seit Generationen Bauchweh.

- A Heublume
- B Schlüsselblume
- C Echte Kamille
- D Johanniskraut



**3.** Thymian wirkt schleimlösend und antibakteriell. Als Tee tut er besonders gut bei Husten. Dafür übergießt man 1 TL Kraut mit ...

- A 1 Liter kochendem Wasser
- B 1 Liter warmem Wasser
- C ¼ Liter warmem Wasser
- D ¼ Liter kochendem Wasser

**2.** Öl dieser Heilpflanze kann Spannungskopfschmerz lindern: Es wird leicht auf Stirn und Schläfen einmassiert. Welche ist es?

- A Fenchel
- B Pfefferminze
- C Hagebutte
- D Rosmarin

**4.** Ein Melissentee hilft abends beim Zur-Ruhe-Kommen und Einschlafen. Melisse wächst gut im Garten oder auf dem Balkon. Sie verträgt ...

- A ... Sonne und regelmäßig Wasser
- B ... Schatten und regelmäßig Wasser
- C ... Sonne und kaum Wasser
- D ... Schatten und kaum Wasser





**5.** Ein Salbeiaufguss ist ein wirksames Mittel bei allen Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Wie oft soll man bei akuten Beschwerden möglichst damit gurgeln?

- A zweimal täglich
- B zu den Mahlzeiten
- C stündlich
- D einmal morgens

**6.** Heilkräuter können die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Welche Arzneimittel wirken schwächer, wenn man gleichzeitig Johanniskraut einnimmt?

- A Blutdrucksenker
- B Schmerzmittel
- C Anti-Baby-Pillen
- D Betablocker

**7.** Die Zwiebel ist kein Kraut, aber trotzdem gut bei Erkältungen. Wie wird sie eingesetzt?

- A In Scheiben geschnitten für heiße Umschläge
- B Gerieben in heißem Wasser zum Inhalieren
- C Gekocht für wärmende Fußbäder
- D Gehackt und mit Zucker bestreut für Hustensaft



**8.** In früheren Jahrhunderten haben sich Menschen mit Kräutergrüßen geheime Botschaften geschickt. Welche Kräuter waren Zeichen für Liebe?

- A Basilikum, Bohnenkraut
- B Minze, Melisse
- C Ringelblume, Rauke
- D Koriander, Kamille

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

# DAS GESUNDE PICKNICK



**MAX**  
DER DAKS

Findet alle  
Zutaten für  
ein gesundes  
Picknick!

Max und seine Freunde treffen sich, wenn es wärmer wird, gerne draußen zu einem Picknick. Als sie für einen Moment nicht aufpassen, hat eine freche Ameisenbande alle ihre Leckereien weggetragen. Kannst du Max' gesunde Sachen wiederfinden? Aber Vorsicht, auf dem Picknickplatz ist auch weniger Gesundes versteckt!



Schreibe alle gesunden Sachen, die du gefunden hast, auf eine Postkarte und schick' sie an Max. Die ersten Einsender bekommen von ihm einen Sportbeutel und ein kniffliges Puzzlespiel. Viel Spaß beim Suchen!

Max der DAKs, 20686 Hamburg



inkl. Hin- & Rückflug

## Inselzauber: Balearen & Kanaren

Freuen Sie sich auf die schönsten Inseln der Balearen und Kanaren sowie auf die Blumeninsel Madeira zur besten Reisezeit. Zunächst erwartet Sie Ibiza mit einzigartigen Stränden und romantischen Häfen. Über das herrliche Agadir erreichen Sie die Kanaren mit Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria und La Palma. Genießen Sie Madeira, das spanische Málaga sowie Alicante und lassen Sie sich von den glanzvollen Inseln Menorca und Korsika begeistern!



**Routenverlauf, Route A:** inkl. Flug ab Deutschland - Transfer zum Schiff und Einschiffung in Genua (Italien) - Ibiza (Spanien) - Gibraltar (Großbritannien) - Agadir (Marokko) - Lanzarote (Spanien) - Fuerteventura (Spanien) - Gran Canaria (Spanien) - La Palma (Spanien) - Madeira (Portugal) - Málaga (Spanien) - Alicante (Spanien) - Menorca (Spanien) - Korsika (Frankreich) - Genua (Italien) - inkl. Transfer zum Flughafen & Rückflug nach Deutschland

17 Tage / 16 Nächte

ab **1.699,-**

p.P./€ in der 2-Bett-Innenkabine (Stockbetten)\*

- ☛ inkl. Hin- und Rückflug ab / bis vielen deutschen Flughäfen\*
- ☛ berühmtes ARD-Fernschiff
- ☛ inkl. Vollpension mit Tischwein & Säften zu Mittag- / Abendessen
- ☛ inkl. deutschsprachige Reiseleitung

Termin:  
22.10. - 07.11.2013

inkl. Hin- & Rückflug

## Osterkreuzfahrt: Griechenlands Juwelen

Entdecken Sie Griechenlands Juwelen an Ostern 2014! Die Inseln Korfu, Rhodos, Kreta und Santorin sowie die Hauptstadt Athen erwarten Sie mit dem Ostergruß „Kalo Pascha“. Antike Weltwunder erleben Sie in Ephesus und im Tempel des Artemis. Außerdem reisen Sie zu den schönsten Zielen Südtaliens: Sizilien und Apulien. Auch Dubrovnik, die „Perle der Adria“ heißt Sie herzlich willkommen. Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Erlebnis!



**Routenverlauf, Route B:** inkl. Flug ab Deutschland - Transfer zum Schiff und Einschiffung in Venedig (Italien) - Auf See - Kerkyra / Korfu (Griechenland) - Gythion / Peloponnes (Griechenland) - Piräus / Athen (Griechenland) - Kusanadi (Türkei) - Rhodos-Stadt / Rhodos (Griechenland) - Heraklion / Kreta (Griechenland) - Thira / Santorin (Griechenland) - Auf See - La Valletta (Malta) - Catania / Sizilien (Italien) - Brindisi (Italien) - Dubrovnik (Kroatien) - Venedig (Italien) - inkl. Transfer zum Flughafen & Rückflug nach Deutschland

15 Tage / 14 Nächte

ab **1.799,-**

p.P./€ in der 2-Bett-Innenkabine (Stockbetten)\*

- ☛ inkl. Hin- und Rückflug ab / bis vielen deutschen Flughäfen\*
- ☛ berühmtes ARD-Fernschiff
- ☛ inkl. Vollpension mit Tischwein & Säften zu Mittag- / Abendessen
- ☛ inkl. deutschsprachige Reiseleitung

Termin:  
13.04. - 27.04.2014

### IHR SCHIFF: die deutschsprachige Albatros



Die überschaubare MS Albatros, vor allem bekannt aus der ARD-Fernsehserie „Verrückt nach Meer“, gehört zu den beliebtesten Kreuzfahrtschiffen in Deutschland. Das Schiff ist vollklimatisiert, komfortabel ausgestattet und renoviert (zuletzt 2011). Auch in Ihrer Kabine brauchen Sie auf keinerlei Annehmlichkeiten zu verzichten. Das erfahrene Reiseleiterteam macht Ihre Reise mit dem abwechslungsreichen Bordprogramm zu einem besonderen Erlebnis. Sportliche Aktivitäten, erfrischende Bäder im Pool oder eine entspannende Massage nach dem Saunagang: Langeweile ist an Bord ein Fremdwort. Genießen Sie auf Ihrer Reise ein Höchstmaß an Komfort - verbunden mit maritimer Gemütlich- und Gastlichkeit.

Erleben Sie sportliche Aktivitäten, erfrischende Bäder im Pool oder eine entspannende Massage nach dem Saunagang: Langeweile ist an Bord ein Fremdwort. Genießen Sie auf Ihrer Reise ein Höchstmaß an Komfort - verbunden mit maritimer Gemütlich- und Gastlichkeit.



Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter [www.riw-touristik.de](http://www.riw-touristik.de)); auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss. Mit Aushändigung des Buchungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 25% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

#### Termine

**Route A:** Inselzauber Balearen & Kanaren: 22.10. - 07.11.2013

**Route B:** Osterkreuzfahrt Griechenlands Juwelen: 13.04. - 27.04.2014

#### Ihre Preise mit Bestpreisgarantie (pro Person in Euro)

Kat.	Kabinenpreise	Route A	Route B
C2	2-Bett Innen ab <sup>1</sup>	1.699,-	1.799,-
I2	2-Bett Außen Glück	2.399,-	2.299,-
H2	2-Bett Außen <sup>2</sup> ab	2.479,-	2.399,-

Bei Buchung bis 31.08.2013 sind der Hin- und Rückflug für Sie bereits inklusive!

#### WEITERE KATEGORIEN AUF ANFRAGE



#### HOCHZEITSSPECIAL

Bei Hochzeit, Silber- oder Goldener Hochzeit in 2013 erhalten Sie € 500,- Rabatt je Paar (vorbehaltlich Verfügbarkeit).

\*bei Buchung bis 31.08.2013. <sup>1</sup>mit Stockbetten. <sup>2</sup>teilweise mit starker Sichtbehinderung. #Bitte beachten Sie, dass sich die Preise je nach Auslastung jederzeit ändern können. Sie erhalten bei Buchung aber garantiert den günstigsten, tagesaktuellen Marktpreis. REISEUNTERLAGEN: Sie benötigen einen noch mind. 6 Monate nach Reiseende gültigen Personalausweis oder Reisepass.

**JETZT ANRUFEN** und kostenlosen Sonderprospekt anfordern oder gleich Wunschkabine zum Sonderpreis sichern:

Telefonische Buchung und Beratung: **06128 / 740 810**

→ ausführliche Reisebeschreibung & Buchung auch im Internet: [www.riw-direkt.de/fit](http://www.riw-direkt.de/fit)

REISECODES:  
Route A: Balearen-fit  
Route B: Griechenland-fit



Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH  
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

Ändert sich Ihre Anschrift?  
Dann rufen Sie bitte an:

**DAKdirekt** 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif



Ihre DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Der CO<sub>2</sub>-neutrale Versand mit der Deutschen Post

**DAK**  
Gesundheit



Alles Gute für

# KRANKENKASSEN- MEHR-ERWARTER

Kein Mensch ist wie der andere. Deshalb gibt es bei der DAK-Gesundheit keine Standardlösungen – sondern Leistungspakete, die genau auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten sind. Die DAK-Gesundheitspakete® bieten Ihnen besten Service, viele finanzielle Vorteile und vor allem: ausgezeichnete Leistungen. Damit Sie gesund leben und arbeiten können.

Jetzt wechseln: [www.dak.de](http://www.dak.de)