

fit!

DAS MAGAZIN
IHRER DAK-GESUNDHEIT
für Familie und Beruf

1_2014
www.dak.de



KOCHSPASS MIT
MAX DEM DAKS

EINFACH
MEHR ERWARTEN:
BIS ZU
600 EURO
FÜR DIE FAMILIE
SIND DRIN!!!

FREIZEITTIPPS

GENIEßEN SIE DEN
WONNIGEN WINTER

ANTISTRESSREZEPTE

NERVENNAHRUNG
FÜR JEDEN TYP

WECHSELWIRKUNGEN

RATLOS VOR DEM
BEIPACKZETTEL?

MEDIENKONSUM

KINDER IM UMGANG
MIT COMPUTER & CO.

LOHN FÜR GUTE VORSÄTZE

SO HOLEN SIE SICH GELD ZURÜCK

DAK
Gesundheit



06 Winterwonen: So werden Sie auch die kalte Jahreszeit lieben



12 Nervennahrung: Sieben Tipps für gesundes Essen gegen Stress



34 Mobilität: Ambulante Reha ist auch neben dem Job möglich

GESUNDHEIT & BERUF

- 4 NEWS**
Diätfalle Büro
Testsiege für Bonusprogramme
Stress als Schmerzauslöser
Gesund zur Arbeit
Ehrenamt tut der Seele gut
Befreiungskarte 2014 jetzt anfordern
- X 6 AB IN DEN WONNIGEN WINTER**
Zehn gute Gründe, die kalte Jahreszeit zu lieben: von romantischem Kerzenlicht bis hin zu wärmenden Lieblingsgerichten – probieren Sie es aus!
- X 12 NAHRUNG FÜR DIE NERVEN**
Was ist wirklich gesund in stressigen Zeiten? Sieben Tipps für wahre Nervennahrung
- 16 MEHR SCHADEN ALS NUTZEN**
Wer sich krank ins Büro schleppt, ist eine wandelnde Virenschleuder. Erfahren Sie mehr über ein Phänomen, das Präsentismus heißt

X = Unsere Titelthemen

MEINE DAK

- 18 NEWS**
Dialog im Berater-Chat
Plakate gegen Komasaufen
Medikamente im Visier
Hilfe vom Arzt-Termin-Service
Gesundheit per Newsletter
- X 20 GELD ZURÜCK FÜR GUTE VORSÄTZE**
fit!-Autoren plaudern aus dem Nähkästchen – und stellen ihre Favoriten unter den DAK-Angeboten vor
- 28 EINSATZ FÜR TOPLEISTUNGEN**
Im Parlament der DAK-Gesundheit gestalten gewählte Vertreter die Grundzüge der Kassenpolitik mit
- 32 WEGE AUS DER SUCHT**
Die fehlende Grenze zwischen Job und Freizeit führte Frank Baum in die Alkoholsucht. Ein Patientenbericht
- 34 SCHNELL WIEDER MOBIL SEIN**
Zur Kur sein – und doch zu Hause schlafen? Das geht! Mit unseren Angeboten für ambulante Reha
- 36 NEWS UND BEITRÄGE**
Das ist neu ab Januar 2014



20 Unser Titelthema GELD ZURÜCK FÜR GUTE VORSÄTZE

Weniger Stress, mehr Zeit für Familie und Freunde, mehr Sport treiben – die Liste der guten Vorsätze ist oft lang. Fangen Sie an, sie in die Tat umzusetzen! Mit den richtigen Tarifen und Bonusprogrammen gibt es Geld von uns zurück – bis zu 600 Euro für die ganze Familie sind drin. Wäre das nicht etwas für Ihre Urlaubskasse?

Ab 1.1.2014: Nur noch mit eGK zum Arzt
Darum: Jetzt Bild einreichen!

Alle Infos auf Seite 44



44 Gesundheitskarte: Ohne Foto wird's jetzt kompliziert beim Arztbesuch



52 Familienspaß: Wie sich alle richtig austoben können

WISSEN & SERVICE

40 NEWS

Wer älter aussieht, lebt gefährlich
Hilfe bei Internetsucht
Wussten Sie schon, dass ... ?
Lexikon: Kinderkrankheiten
Neue Pillennamen gefordert
Spitzwegerich – Arzneipflanze 2014
Pflegeheime oft besser als ihr Ruf

42 SERIE INTOLERANZEN

Zöliakie ist eine einschneidende
Diagnose: Betroffene vertragen
kein Gluten und müssen auf viele
Lebensmittel verzichten

44 DIE NEUE MIT BILD

Warum es ohne Foto beim Arzt
bald kompliziert wird

X 46 RATLOS VOR DEM BEIPACKZETTEL

Alles Wichtige steht in der
Packungsbeilage – doch wer soll
das Fachchinesisch verstehen?

48 GROSSES FIT!-WISSENSQUIZ

Was wissen Sie über Blut?
Machen Sie den Test!

FAMILIE & FREIZEIT

50 NEWS

Sicher und gesund auf die Piste
Tipps: Fit durch den Winter
Selber laufen macht schlau
Die Fastenzeit beginnt

52 FITNESS BEI JEDEM WETTER

Die kalte Jahreszeit ist kein
Grund, auf dem Sofa zu liegen.
Die neuesten Trends für drinnen
und draußen

X 56 KINDER IM NETZ

Ein vernünftiger Umgang mit der
digitalen Technik ist erlernbar –
und wichtig für den Nachwuchs

58 MAX DER DAKS

51 IMPRESSUM

Testsieg:

Zum siebten Mal in Folge
ist die DAK-Gesundheit
„Service-Bester“ im großen
Krankenkassentest von
FOCUS MONEY



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

haben Sie sich auch etwas für das neue Jahr vorgenommen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Denn viele Menschen stecken sich konkrete Ziele für die kommenden Monate. Hoch im Kurs steht die Gesundheit: weniger Stress, mehr Bewegung und gesünderes Essen. Wir möchten Sie gern dabei unterstützen! Sie leben gesund, gehen zur Vorsorge und nehmen an Gesundheitskursen teil – wir geben Ihnen und Ihrer Familie dafür pro Jahr bis zu 600 Euro zurück! Wie das geht, erzählen unsere *fit!*-Autoren ab Seite 20.

■ Auch Ihr Nachwuchs kann sich ein ordentliches Finanzpolster zulegen. Wer von Geburt an an unserem Junior-AktivBonus teilnimmt, erhält mit 18 Jahren bis zu 3.300 Euro! Deshalb haben uns die unabhängigen Tester von Focus Money aktuell erneut ausgezeichnet – für die besten Bonusprogramme und Geldzurück-Tarife für Familien. Mehr dazu auf Seite 5.

■ Jetzt im Winter heißt es wieder: Achtung, Virenalarm! Etwa jeder Zweite leidet mindestens ein- oder zweimal pro Saison unter einer Erkältung. Dabei hat der Winter auch schöne Seiten: Entdecken Sie die kalte Jahreszeit doch einmal positiv für sich – denn sie ist besser als ihr Ruf. Zehn Gründe, den Winter zu lieben, und viele Tipps finden Sie ab Seite 6.

■ Wen es jetzt trotzdem erwischt hat, der sollte seine Erkältung auskurieren. Unser Beitrag zum Thema Präsentismus zeigt anschaulich: Wer sich krank ins Büro schleppt, entlastet vielleicht seine Kollegen – steckt sie aber womöglich auch an. Außerdem werden Krankheiten dadurch verschleppt. Erfahren Sie mehr über das Phänomen Präsentismus ab Seite 16.

Viel Spaß beim Lesen und einen gesunden Start ins neue Jahr wünscht Ihnen
Ihr



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



TIPP ZUR ERKÄLTUNGSZEIT GROSSMUTTERS GEHEIMREZEPT

Hühnersuppe ist nicht nur lecker und wärmt angenehm nach einem Spaziergang an kalter Winterluft, sie ist auch ein uraltes Hausmittel bei Erkältungen.

DIÄTFALLE BÜRO ÜBERGEWICHT STECKT AN

Wer mit übergewichtigen Kollegen zusammenarbeitet, nimmt selbst leichter zu. Das haben US-amerikanische Forscher in Längzeitstudien zum Gesundheitszustand Beschäftigter verschiedener Branchen festgestellt. Laut den Wissenschaftlern vom Healthways Center for Health Research in Franklin/Tennessee nehmen Normalgewichtige mit der Zeit unbewusst die Essgewohnheiten dickerer Kollegen an, die während der Arbeitszeit süße Getränke oder fettige Speisen konsumieren. Was natürlich nicht bedeutet, dass man anderen die Schuld fürs eigene Übergewicht in die Schuhe schieben kann: Jeder müsse selbst auf sich achten, heißt es – und etwa beim gemeinsamen Gang in die Kantine bewusst gesünder essen als der pfundige Zimmergenosse.



81

Prozent

aller Magen-OPs für
Übergewichtige erfolgten im ersten
Halbjahr 2013
bei Frauen.

TESTSIEGE FÜR DAK-GESUNDHEIT BESTE GELDPRÄMIEN FÜR FAMILIEN

Die DAK-Gesundheit gibt den besten Anreiz für gesundheitsbewusstes Verhalten: Bei einem aktuellen Kassenvergleich von „Focus Money“ kamen zwei DAK-Bonusprogramme für Familien auf Platz eins. Auch die Kombinationsangebote mit Wahlтарifen wurden ausgezeichnet. Für das Ranking hat das Magazin „Focus Money“ (45/2013 und 44/2013) die möglichen Geldprämien bei 81 Krankenkassen sowie die Kombination aus Wahlтарifen und Bonusprogrammen bei 79 Krankenkassen verglichen. „Unsere Spitzenplätze sind für uns eine erneute Bestätigung für das hohe Leistungsniveau der DAK-Gesundheit“, sagt Kassenchef Herbert Rebscher. „Unsere Gesundheitspakete bieten gerade für junge Menschen und Familien handfeste finanzielle Vorteile.“ Keine andere der getesteten Kassen bietet eine Prämie in dieser Höhe.



Der **DAK junior Aktiv Bonus**,

das Bonusprogramm für Kinder und Jugendliche, wurde mit einer jährlich erreichbaren Summe von bis zu 150 Euro ebenfalls Testsieger. Beim zweiten Ranking zu Wahlтарifen eroberte die DAK-Gesundheit den Spitzenplatz bei Versicherten in den Einkommensgruppen von 1.000 Euro und 4.000 Euro monatlich. Von Wahlтарifen profitieren Versicherte, die außer Vorsorge keine Leistungen in Anspruch nehmen. Mehr Informationen über die Bonusprogramme und Wahlтарife gibt es im Internet unter

www.dak.de/gesundheitspakete.



WENN DER KOPF SCHMERZT JEDER ZWEITE MACHT STRESS VERANTWORTLICH

Hinter Kopfschmerz steht meist Stress: Jeder zweite Betroffene macht diesen für sein Leiden verantwortlich. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Kopfwahl beeinträchtigt jeden Zehnten stark in seinem Alltag. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Als Soforthilfe greifen die meisten zu Schmerzmitteln oder gehen an die frische Luft. Ältere leiden weitaus seltener: 53 Prozent der Befragten ab 60 Jahre haben nie Kopfwahl, während dies bei den 14- bis 44-Jährigen nur auf 19 Prozent zutrifft. Ärztin Elisabeth Thomas von der DAK-Gesundheit erklärt das mit Stress durch Herausforderungen im Beruf, mit denen Jüngere besonders konfrontiert werden. Hier setzt auch das Online-Coaching „Smarter Leben“ an – als rezeptfreie Hilfe. Mehr Informationen gibt es unter www.dak.de/kopfschmerz.

KOOPERATION MIT VERSTAND EIN VOLLER ERFOLG

Die Aktion „Gesund zur Arbeit“ mit unserem Partner planet ebikes hat viele Kunden begeistert. Mit interessanten Gesundheitstipps rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung sowie attraktiven Prämien von über 40 Partnern und Sponsoren motivierte die Aktion Pendler in ganz Deutschland von Mai bis September zu einem gesünderen Lebenswandel. Ein großes Lob gilt all den Teilnehmern, die fleißig ihre Kilometer dokumentiert und so auch nachhaltig CO₂-Emissionen eingespart haben. Mit neuen Highlights startet die Kooperation „Gesund zur Arbeit“ nun ins neue Jahr. So können sich auch Unternehmen als Teams anmelden und gemeinsam etwas für Gesundheit und Nachhaltigkeit tun. Vielleicht geben Sie gleich mal einen Tipp an die Personalabteilung Ihres Arbeitgebers, denn von der Kooperation profitiert auch er – und das direkt! Wer die aktuellen Neuigkeiten und den Auftakt der neuen Saison nicht verpassen möchte, meldet sich schon jetzt zum Newsletter an auf www.gesund-zur-arbeit.de oder wird „Gesund zur Arbeit“-Fan auf Facebook (www.facebook.com/aktiongesundzurarbeit).

ENGAGEMENT TUT DER SEELE GUT LÄNGER UND GESÜNDER LEBEN DANK EHRENAMT

Ehrenamtliche Helfer tun nicht nur anderen etwas Gutes, sondern offenbar auch sich selbst, wie britische Forscher durch den Vergleich von 40 Untersuchungen zum Thema Ehrenamt herausfanden. Ehrenamtliche Tätigkeiten könnten demnach zu einem längeren Leben beitragen und auch die geistige Gesundheit scheint davon zu profitieren. So konnte beobachtet werden, dass die Gefahr, vorzeitig zu sterben, bei freiwilligen Helfern um rund 20 Prozent geringer war als bei Studienteilnehmern ohne Ehrenamt – so weit das Team um Dr. Suzanne Richards von der University of Exeter im Fachblatt „BMC Public Health“. Ehrenamtliche litten zudem seltener unter Depressionen, waren zufriedener mit ihrem Leben und fühlten sich wohler. Dies müsse aber noch in weiteren Studien bestätigt werden, schränken die Forscher ein. Keine Besserung wurde dagegen bei körperlichen Beschwerden festgestellt.



UNSER SERVICE FÜR SIE BEFREIUNGSKARTE 2014

Keine Belege mehr sammeln und mit der Befreiungskarte Ihrer DAK-Gesundheit zum Arzt oder in die Apotheke gehen: Wir bieten Ihnen wie in jedem Jahr die Möglichkeit, Ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze im Voraus zu überweisen, damit Sie für das ganze Jahr 2014 davon befreit sind. Sie haben im abgelaufenen Kalenderjahr hohe Zuzahlungen geleistet und möchten unser Angebot nutzen? So einfach geht's:

- Sie füllen einen Befreiungsantrag aus, den Ihnen Ihr Servicezentrum gern zusendet.
- Unsere Kundenberater errechnen anhand Ihrer Einkommensnachweise Ihre persönliche Belastungsgrenze und teilen Ihnen die Höhe der Vorauszahlung mit.
- Sie überweisen den Betrag oder lassen ihn abbuchen und erhalten umgehend Ihre Befreiungskarte für 2014.

Interessiert? Dann rufen Sie an:
DAKdirekt 040 32532555*

*zum Ortstarif





NEUSCHNEE

Flockenflaum zum ersten Mal zu prägen
mit des Schuhs geheimnisvoller Spur,
einen ersten schmalen Pfad zu schrägen
durch des Schneefelds jungfräuliche Flur –

kindisch ist und köstlich solch Beginnen,
wenn der Wald dir um die Stirne rauscht
oder mit bestrahlten Gletscherzinnen
deine Seele leuchtende Grüße tauscht.

Christian Morgenstern (1871–1914)



AB IN DEN WONNIGEN WINTER



Eisige Kälte, rutschige Straßen, Dunkelheit – leicht macht sich da Frust breit. Doch die kalte Jahreszeit hat auch ihre schönen Seiten.

Wir haben zehn Gründe für Sie, den Winter zu lieben

Wie haben wir als Kinder gejuchzt, als der erste Schnee fiel! Konnten es nicht abwarten, den Schlitten aus dem Keller zu holen und die Abhänge hinunterzusausen, stundenlang mit Freunden draußen zu sein, uns mit Schneebällen zu bewerfen. Und spätnachmittags durchnässt nach Hause zu kommen, wo die heiße Schokolade schon auf dem Küchentisch dampfte.

Eine Frage des Blickwinkels

Auch viele Dichter haben diese Winteridylle beschrieben, die sich so frisch anfühlen kann wie ein Neubeginn. Zum Beispiel Christian Morgenstern (siehe links).

Trübes Wetter, trübe Stimmung?

Sind wir erwachsen, ist von dieser Freude häufig nur wenig übrig. Morgens gehen wir im Dunkeln aus dem Haus, im Licht der Straßenlaternen kommen wir wieder zurück. Weil wir zu wenig Tageslicht bekommen, sackt die Stimmung in den Keller. An Radfahren oder Joggen ist bei glatten Wegen nicht zu denken. Auch die Angst auszurutschen schränkt uns in unserer Beweglichkeit ein. Wenn wir Pech haben, will der Winter einfach nicht enden.

Vom Winter profitieren

Wie die Natur, so braucht auch der Körper Ruhezeiten, um sich zu erholen und zu erneuern. „Im Zyklus des Lebens liegt eine ungeheure Stärke“, sagt der Münchner Psychologe und Biorhythmusforscher Till Roenneberg. „Die Melancholie der Winternächte ist emotional sinnvoll, um nachzudenken und auf neue Ideen zu kommen.“

Schlafen Sie gut

Bis zum Frühjahr befindet der Körper sich in einer Art Mini-Winterschlaf. Er regelt seine Temperatur leicht herunter. Der Parasympathikus dominiert: der Teil des Nervensystems, der Schlaf und Verdauung regelt. Wir schlafen durchschnittlich pro Nacht 20 Minuten länger als im Sommer.

Wach und lebendig

Obwohl uns jetzt nach mehr Ruhe zumute ist: Der Alltag fordert uns weiter. Dann hilft es, den Blick auf die schönen Seiten des Winters zu lenken. Wir können durchaus die Freude der Kindheit zurückgewinnen und uns so Glücksmomente bereiten. Wenn wir etwa draußen unterwegs sind, fühlen wir uns in der eisig frischen Luft oft wach

und lebendig. Der Grund dafür ist, dass der Blutdruck steigt.

Bei Schnee wird die Welt stiller: Der Schall versickert in den Luftschichten, die zwischen den Eiskristallen liegen. Vielleicht hören Sie jetzt das Tschilpen und Zwitschern einer Amsel oder eines Rotkehlchens? Mehr als 35 Arten von Vögeln überwintern hierzulande. Sie lassen sich in Gärten, Parks und auf dem Balkon beobachten.

Jetzt Freunde einladen

Wenn Sie bei Kälte doch lieber zu Hause bleiben, laden Sie einfach Freunde zu sich ein. Erfüllte Beziehungen machen glücklich, wusste schon der griechische Philosoph Epikur. Warum nicht mal wieder bei „Mensch ärgere dich nicht“ den Gegner rausschmeißen oder bei einer Monty-Python-Komödie herzlich lachen – und danach Bratäpfel essen? Die in der Füllung enthaltenen Nüsse stärken das Immunsystem, Gewürze wie Zimt wärmen unseren Körper von innen. Perfekt für kalte Tage! Der Winter hält viele Freuden bereit, auf den nächsten Seiten finden Sie unsere zehn Favoriten. Nehmen Sie sich Zeit, sie zu genießen!

10 GRÜNDE DEN WINTER ZU LIEBEN



AKTIV IM SCHNEE

Wie schön ist es, in der Winterstille zu Fuß unterwegs zu sein! Der Schnee knirscht unter den Füßen, die Luft ist frisch und klar. Viele Regionen in Deutschland stellen sich auch im Winter auf Wanderer ein. Die Wege sind geräumt oder präpariert, sodass man kilometerweit laufen kann. Wandern gilt als optimale Ausdauersportart: Es kräftigt Knochen, Lunge, Herz, Kreislauf und das Abwehrsystem. Die vielen Sinneseindrücke sorgen dafür, dass der Kopf frei wird. Allerdings: Nehmen Sie sich besser nicht so viel vor wie etwa im Sommer. Auf weißen Wegen ist es anstrengender voranzukommen. Selbst bekannte Routen sind manchmal nicht wiederzuerkennen, man verläuft sich leichter und kann an gefährliche Abhänge geraten. In den Bergen daher mindestens zu dritt unterwegs sein und eventuell eine Stirnlampe einpacken, falls die Dunkelheit kommt. Auf Lawinenwarnungen achten. Wer sich in einer Region auch abseits der gekennzeichneten Wanderwege auskennt, kann sich Schneeschuhe unterschallen. Weil diese das Körpergewicht auf eine größere Fläche verteilen, gleitet man damit auch durch den Tiefschnee. Langlauf fordert viele Muskelregionen, schont Gelenke und die Wirbelsäule. Zugleich trainiert diese Sportart das Herz-Kreislauf-System. Damit Sie auf der Loipe nicht vorzeitig schlappmachen: vorher Kondition aufbauen und lieber zu Beginn des Urlaubs leichtere, blau gekennzeichnete Loipen wählen.



WASSER-LEICHTIGKEIT

Wenn es sich draußen gar nicht aushalten lässt – das nächste Schwimmbad ist bestimmt nicht weit. Also runter mit den Winterklamotten und rein ins Wasser. Wie leicht man sich auf einmal fühlt! Nur etwa ein Zehntel dessen, was wir an Land auf die Waage bringen, tragen wir im Wasser mit uns herum. Dafür sorgt der Auftrieb. Ist der Körper ganz nah unter der Wasseroberfläche, sind wir sogar fast schwerelos. Im Winter bestens geeignet ist Rückenschwimmen. Denn bei Kälte und Regen ziehen wir oft unbewusst die Schultern hoch. Dabei verspannen sich leicht die Nackenmuskeln, und die Bandscheiben der Halswirbelsäule werden überlastet. Wenn wir flach gestreckt auf dem Rücken liegen, bleibt der Kopf automatisch im Wasser, der Nacken wird frei. Die Arme so weit wie möglich abwechselnd nach hinten schwingen. Die Rückwärtsbewegung lockert die Schultermuskulatur.

WIRSING-LINSEN-EINTOPF

- 1 halber Kopf Wirsing
- 150 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 250 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- Sambal Oelek, 1 Stück Ingwer, Curry, Kreuzkümmel, frische Minze, Salz und Pfeffer

So geht's (für vier Personen): Den Wirsing vom Strunk befreien, die Blätter waschen und in Stückchen schneiden, die Zwiebeln und den Ingwer hacken, die Karotten würfeln und den Knoblauch pressen. Die Gemüsewürfel in etwas Olivenöl scharf anbraten, das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Den Wirsing hinzufügen und warten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Brühe ablöschen und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Sobald der Wirsing bissfest gegart ist, das Gemüse mit dem Zauberstab pürieren. Die Linsen einrühren und den Eintopf 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Sambal Oelek, Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und die kleingehackte Minze einrühren.



EISSCHOLLEN IN SICHT

Warum an einem trüben Winternachmittag nicht mal mit den Kleinen in die Arktis reisen und trotzdem ganz gemütlich zu Hause bleiben? Dafür einen Parcours aus Polstern, Hockern, Kissen und Kuscheltieren quer durch die Wohnung bauen. Und schon können alle über die „Eisschollen“ hüpfen, krabbeln, balancieren. Danach auf Forschermission gehen. Der Schatzmeister legt kleine Zettel als Botschaften an verborgenen Stellen der Wohnung aus. Die erste Nachricht weist mit einem kleinen Wort- oder Bilderrätsel auf das Versteck der zweiten – und so weiter. Am Ende findet das Suchteam den Schatz, zum Beispiel einen Kuschel-Eisbären oder eine Dose mit Leckereien. Für den gemütlichen Teil des Nachmittags ein Iglu bauen. Dafür Decken und Tücher über einen Tisch und Stühle legen. Sich mit Taschenlampen, Obst und Nüssen und einem Buch bewaffnen und in kuscheliger Atmosphäre lesen.

WÄRMENDER WIRSING

Haben Sie schon einmal überlegt, warum wir manche Gerichte lieber in der kalten Jahreszeit zubereiten? Wenn es draußen fröstelt, ist Wintergemüse ein wahrer Gaumenschmaus und Balsam für die Seele. Nebenbei stärkt es das Immunsystem. Wirsing zum Beispiel enthält jede Menge Vitamin C. Mit roten Linsen und Ingwer kombiniert, ergibt er einen gesunden und köstlichen Eintopf: Linsen sind voll mit Zink und wertvollen Proteinen, die zur Abwehr von Krankheitskeimen dienen. Ingwer ist ein Bakterienkiller und wärmt von innen.

SCHICKE SCHICHTEN

Draußen ist es eisig, drinnen überheizt. Und was jetzt anziehen? Der dicke Skipulli ist wenig stylisch, die Thermohose so gar nicht schick fürs Büro. Optimal geeignet ist dann der Zwiebellook. Dafür trägt man viele leichte Kleidungsschichten übereinander. Die Luft dazwischen wird vom Körper erwärmt und bildet so ein richtig wohlige Polster. Schal, Mütze und Handschuhe nicht vergessen! Im Büro kann man schichtweise ablegen. Und auch die schicken Schuhe für drinnen aus der Tasche ziehen. Nur die Strumpfhose unter der Hose bekommt man umständlich aus. Wie wär's mit Stulpen für draußen? An eisigen Tagen eignen sich Tops und Unterhemden aus atmungsaktiven Materialien. Baumwolle saugt den Schweiß auf und das kühlt aus.



DAS GUTE LIEGT AUF DER HAND

Im Winter nehmen wir uns eher die Zeit, gemütlich zu Hause zu entspannen. Versuchen Sie es doch mal mit Mudras: Das sind heilende Handstellungen und Massagen, die vor allem in östlichen Kulturkreisen praktiziert werden. Finger-Yoga soll auf die Energiebahnen einwirken, die unseren Körper durchziehen. Auch das Immunsystem kann man damit stärken. Zur Vorbereitung für das „Kampf-Mudra“ den rechten Zeigefinger mit dem Zeigefinger und Daumen der linken Hand fassen. Die rechte Hand schütteln, als wolle sie den Finger aus der Umklammerung befreien. Bis 20 zählen. Bei allen Fingern beider Hände wiederholen. Für das Mudra den linken Daumen mit den vier Fingern der rechten Hand umfassen. Den rechten Daumen zwischen Zeigefinger und Daumen an den linken Handrücken legen. Ein paar Minuten halten, dabei tief ein- und ausatmen. Danach auf der anderen Seite wiederholen. Das „Kampf-Mudra“ hilft dem Körper, Krankheiten abzuwehren.

LICHT IM DUNKEL

Was wäre der Winter ohne das warme Licht der Kerzen! Mit ihm verbinden wir positive Eigenschaften wie zum Beispiel Reinheit, Klarheit und Leben. Eine Akuthilfe gegen innere Unruhe ist eine Kerzenmeditation. Die Konzentration auf die Flamme hilft unserem Geist, den Moment bewusst zu erleben. Und das macht glücklich! Dazu die Kerze in einer Entfernung von einem bis zwei Metern in Augenhöhe aufstellen und sich auf ein Kissen oder einen Stuhl setzen. Die Flamme beobachten: den hellen Kern, die weiche Aura um ihn herum, die Schatten und die Muster, die durch die Bewegung der Flamme entstehen. Wenn Gedanken hochkommen, sie wahrnehmen und dann ziehen lassen. Sich fünf bis zehn Minuten auf die Kerze konzentrieren. Wer möchte, kann danach die Augen schließen und sich vorstellen, dass sich das Licht in seinem Inneren fortsetzt und zu einer Sonne heranwächst, die in alle Richtungen wärmt und strahlt. Nach zehn Minuten die Augen öffnen und wieder bei der Kerze ankommen. Klärt den Geist und hilft, inneren Abstand zu quälenden Gedanken zu gewinnen.



ZWEI IN EINEM

Besonders wenn man unter Druck steht, melden sich Erkältungen und die Haut ist gereizt. Optimal, wenn Sie nur wenig Zeit haben: ein Kamille-Dampfbad. Das ist gut für Haut und Hals. Die ätherischen Öle der Kamille bekämpfen Bakterien und wirken Schnupfen entgegen. Die heiße Luft tötet Erreger in den Atemwegen ab und öffnet die Poren. So können Talg und Verstopfungen leichter abfließen. Das reinigt die Haut und sorgt für wohlig-warmes Befinden. So geht's: Geben Sie eine Handvoll Kamillenblüten oder drei bis vier Beutel Kamillentee in eine Schüssel und übergießen Sie diese mit etwa 70 Grad heißem Wasser, das auf dem Herd gedampft, aber nicht gekocht hat. Halten Sie Ihr Gesicht über die Schüssel und legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf, sodass der Dampf nicht entweichen kann. Atmen Sie mehrmals mit geschlossenen Augen tief durch die Nase ein. Nach etwa zehn bis 15 Minuten beenden. Wem es zu Beginn zu heiß ist, der nimmt einfach den Kopf etwas höher. Nach dem Dampfbad ausruhen, die Haut auskühlen lassen und eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

SCHWUNG AUFNEHMEN

Sie wollen im neuen Jahr mehr Sport treiben, die Weihnachtspfunde loswerden, endlich Gesangsunterricht nehmen. Vielleicht haben Sie sogar schon alles dafür klargemacht. Doch da melden sich die Zweifel: Warum soll ausgerechnet mir das gelingen? Oder Sie finden 20 andere Dinge plötzlich viel wichtiger; den inneren Schweinehund kennt jeder von uns, mehr oder weniger stark ausgeprägt. Er ist eine Instanz in uns, dem vor allem unsere Sicherheit am Herzen liegt. Allem Unbekannten blinzelt er skeptisch ins Gesicht. Tritt dieser innere Wächter auf, verbannen wir unsere Wünsche und Sehnsüchte ganz leicht wieder. Dabei begleiten Ängste und Selbstzweifel jede Veränderung. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Sie etwas Neues wagen. Ist der Himmel gerade besonders trübe, nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, in Ruhe mit dem inneren Wächter zu reden. Hören Sie sich in einem stillen Dialog seine heimlichen Sorgen um Ihr Wohlergehen an und schreiben Sie sie vielleicht sogar auf. So können Sie gemeinsam nach einer Lösung suchen – und er hat es nicht mehr nötig, Sie zu sabotieren.

SCHNEESCHAUFEL-WORKOUT

Der Stoffwechsel braucht Tageslicht, um Wohlfühlhormone zu aktivieren. Sich auch im Winter so oft wie möglich draußen zu bewegen, beugt Vitamin-D-Mangel und Winterblues vor. Wer frische Luft ans Gesicht lässt, sorgt außerdem dafür, dass die Nasenschleimhaut feucht bleibt und Keime abwehren kann. Steigen Sie zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aus und drehen Sie in der Mittagspause eine Runde um den Block. Planen Sie am Wochenende Zeit für einen Spaziergang ein oder verabreden Sie sich mit einer Freundin zum Walken. Auch Schneeschippen ist ein gesundes Workout. Achten Sie aber darauf, den Rücken gerade zu halten. Wer viel Sport treibt und spürt, dass sich eine Erkältung ankündigt: lieber etwas kürzer treten, anstatt das übliche Pensum schaffen zu wollen. Denn wenn man sich überfordert, verschlimmern sich die Beschwerden. Ist der Organismus insgesamt geschwächt, können die Krankheitserreger sogar das Herz angreifen.

NAHRUNG FÜR DIE NERVEN

„Süßes streichelt die Seele.“

Jeder kennt solche Sprüche. Sie lenken leicht davon ab, was wirklich gesund ist in stressigen Zeiten. Sieben Ausreden – und Tipps für wahre Nervennahrung

„Hauptsache, schnell was in den Bauch bekommen!“

Essen kann mehr als nur satt machen. Das vergessen viele, die an stressigen Tagen nur flott das Loch in ihrem Bauch füllen wollen. Eine leckere Mahlzeit kann helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das funktioniert besser, wenn man sich Zeit nimmt und sein Essen zelebriert. Eine einfache Suppe vermittelt neben objektiver Wärme auch ein Stück Wohligkeit. Am besten Fernseher und Computer ausschalten, den Tisch schön decken und langsam jeden Löffel genießen. Auch gut: mit Familie, Freunden oder Arbeitskollegen die Mahlzeit teilen. Gemeinsames Essen stärkt das Selbstwertgefühl sowie den Zusammenhalt im Team und der Familie – und die Nerven!



„Eine Tasse Kaffee genügt mir völlig“

Der Chef wartet und die Kinder brauchen noch ihr Schulbrot: Da scheint für mehr als einen Kaffee keine Zeit zu sein. Tatsächlich kostet ein Joghurt mit Obst und Haferflocken nur wenige Minuten, bringt aber ordentlich Kraft. Nur mit Kaffee allein kommt unser Motor irgendwann ins Stottern. Morgens fährt er schon auf Reserve und braucht die Kohlenhydrate aus Flocken und Obst, um wieder in Schwung zu kommen. Joghurt und Flocken bieten zudem den Eiweißbaustein Tryptophan. Er ist Vorläufer des Botenstoffs Serotonin, der als Glückshormon die Stimmung heben kann.



„Ich brauche erst mal etwas Süßes“

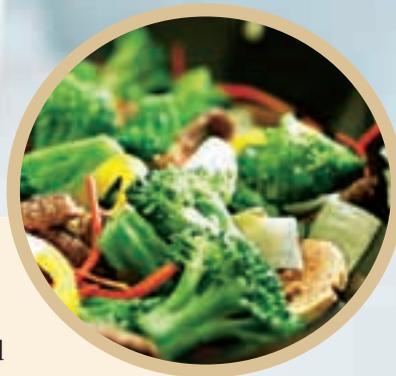
Süßes sorgt für einen schnellen Kick. Direkt nach dem Genuss steigt der Blutzuckerspiegel an und das Gehirn bekommt neue Nahrung. Leider hält der stimulierende Effekt nur kurze Zeit an, und Bonbons haben außer Zucker kaum etwas zu bieten. Besser ist, sich ein paar süße Trauben zu gönnen oder etwas Trockenobst: Ananas, Mango und Feigen sind lecker und bringen den Spurenelemente- und Mineralstoffhaushalt auf Vordermann. Bei Heißhungerattacken kann gekochtes Getreide helfen, Dinkel- oder Haferflocken zum Beispiel. Die Stärke beruhigt den Körper und gibt ihm neue Kraft.





„Ich kann jetzt wirklich nichts essen“

Es gibt Menschen, die bei Stress anfangen, besonders viel zu futtern. Anderen schlägt er auf den Magen. Durch unzureichende Ernährung kann sich Stress allerdings noch verstärken. Wer sich appetitlos fühlt, dem hilft unter Umständen etwas Bewegung. Ein flotter 20-minütiger Spaziergang in der Mittagspause bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Lust auf eine leichte Mahlzeit an. Abends können appetitliche Happen zum Essen verführen. Sehr lecker ist Kräuterbrot: Quark mit etwas Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrührt auf kleinen Brotscheiben. Wählen Sie ein Brot aus fein gemahlenem Dinkelvollkornmehl, Ihr stressgeplagter Magen wird es besser vertragen.



„Kochen muss vor allem fix gehen, wenn viel ansteht“

Die Verpackung vom Tiefkühlgericht abreißen und einfach die Aluschale in den Herd stellen: Wer ansonsten viel zu tun hat, mag nicht lange in der Küche stehen. Nur: Auch eine Tiefkühllassagne braucht Zeit, bis sie im Ofen Farbe annimmt. Derweil lässt sich auch eine knackige Gemüsepfanne kochen mit duftendem Basmatireis. Fertigprodukte sind im Schnitt teurer und man isst viel Unnützes. Frisches Gemüse hingegen enthält jede Menge Vitamine, Enzyme und Mineralien für eine ausgeglichene Psyche. In Kohlgemüse steckt zum Beispiel der Anti-Stress-Mineralstoff Magnesium.

„Ich habe gerade gar keinen Durst“

Haben Sie wirklich keinen Durst oder nur keine Zeit, sich ein Glas Wasser zu holen? 1,5 Liter alkohol- und zuckerfreie Flüssigkeit empfehlen Ernährungsexperten pro Tag. Kleine Portionen über den Tag verteilt, lassen sich leichter trinken als große. Morgens kann ein Glas sprudelndes Mineralwasser beleben. Die Kohlensäure regt das Nervensystem an und bringt den Kreislauf in Schwung. Tagsüber ergeben mit kochendem Wasser übergossene Ingwerscheiben ein erfrischendes Getränk, das den Geist oft wacher macht als noch mehr Kaffee.



„Grünzeug – nein danke!“

Essen soll schmecken und nicht noch zusätzlich Stress verursachen. Wer sich zu Grünzeug zwingt, obwohl es ihm nicht schmeckt, der sucht anschließend unter Umständen weiter nach Befriedigung und isst mehr als nötig. Nicht jeder muss ein Salatfreund sein. Auch für Pommes- und Pizza-Typen gibt es Alternativen: Statt Pommes frites empfiehlt sich zum Beispiel eine Backkartoffel mit etwas Sour Cream plus Brokkoliröschen. Und probieren Sie mal Vollkornpizza mit viel Gemüse. Nach dem Backen mit frisch geriebenem Parmesan würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln, herrlich! Vollkornprodukte und auch Kartoffeln enthalten wertvolle B-Vitamine, die als wahre Nervenvitamine gelten.



FOTOS: THINKSTOCK.DE | © ALENA OZEROVA | © WESEETHEWORLD - FOTOLIA.COM

BAUSTEINE FÜR GUTE NERVEN

Bei der Nervennahrung spielen der Eiweißbaustein Tryptophan und das Vitamin B2 in der ersten Liga. Ideal sind Kombis, in denen viel von beidem steckt. Hier ein paar Rezeptideen

FISCH & KOHL

Brokkoli-Lachs-Salat:

Gekochte Brokkoliröschen mit Räucherlachs und einigen Blättern Endiviansalat auf einem Teller anrichten. Kefir mit einem Löffel Öl verrühren, mit Curry, Salz, Pfeffer und Honig würzen und als Soße darüberträufeln. Mit gerösteten Mandelblättchen und Dill garnieren.



VOLLKORN & BANANE

Frühstücksbecher mit Knuspermüsl:

Magerquark mit etwas Schmand (24 % Fett) oder saurer Sahne (10 % Fett) und Mineralwasser glatt rühren, zusammen mit Bananenscheiben und Knuspermüsl in eine Schüssel füllen, mit etwas Ahornsirup und einem Klecks Preiselbeeren aus dem Glas garnieren.



JOGHURT & FLEISCH

Ciabattabrötchen mit Schweinefilet:

Etwas Salatgurke und eine halbe rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Ein Ciabattabrötchen aufschneiden, mit dünnen Filet-, Gurken- und Zwiebelscheiben sowie einem Salatblatt belegen. Gewürzten Joghurt (Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer) daraufgeben.





Genuss ist jetzt Herzenssache.

Sie wollen genießen und sich gleichzeitig bewusst ernähren? Die neuen Omega-3-Produkte von EDEKA bieten Ihnen eine köstliche Wurstvielfalt und versorgen ihren Körper gleichzeitig mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

- Die köstliche Entdeckung für bewusste Genießer
- Erstmals in Deutschland und exklusiv bei EDEKA
- Feine Aufschnitte und herzhaft Wurst in vielen leckeren Sorten
- Mit hochkonzentrierten Omega-3-Fettsäuren
- Verfahren und Rezeptur vom Fraunhofer Institut IVV entwickelt



Die gesunde Vielfalt
in Ihrem Kühlregal

Wussten Sie schon?

Die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) sind nur in bestimmten Fischarten enthalten. Wissenschaftlern des Fraunhofer Instituts gelang es jetzt, diese schwierig zu handhabenden Fettsäuren in natürlich-konzentrierter Form in feine Aufschnitt- und Wurstprodukte zu übertragen. Erstmals in Deutschland und exklusiv bei EDEKA.



EDEKA REZEPT-TIPP

4 Portionen · Fertig in 30 Minuten

Wurstsalat mit Lyoner im Glas

- 1** 80 g Lyoner-Scheiben in Streifen schneiden.
- 2** 1/4 Paprikaschote waschen, vom Stiel befreien und klein würfeln. 3 Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit der Wurst in eine Schüssel füllen.
- 3** Für das Dressing 2 EL Gemüsebrühe mit 1 TL Weinessig und Salz verrühren. Pfeffer, 1 EL Rapsöl und 1 TL Schnittlauchröllchen unterrühren.
- 4** Das Dressing über den Wurstsalat gießen, durchmischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschmecken und im Glas anrichten.

WEITERE REZEPTE UNTER WWW.EDEKA.DE



Mehr über unsere
Omega-3-Produkte erfahren?
Jetzt Code abschnappen!

MEHR SCHADEN ALS NUTZEN



Wer sich krank ins Büro schleppt, entlastet damit vielleicht seine Kollegen – steckt sie aber womöglich auch an. Erfahren Sie mehr über ein Phänomen, das Präsentismus heißt

Bei jeder Grippewelle trifft man sie: die Kollegen, die sich für unentbehrlich halten. Sie tragen nicht nur eine fragwürdige Arbeitsmoral, sondern auch jede Menge Viren mit sich herum. Mitfühlende Blicke? Respekt, weil selbst eine Krankheit sie nicht davon abhält, pünktlich zum Dienst zu erscheinen? Die Reaktionen fallen erfahrungsgemäß anders aus. Abstand statt Mitgefühl. Groll statt Respekt. Die Kollegen wollen sich nicht auch noch anstecken. Tatsächlich schaden Mitarbeiter, die krank zur Arbeit kommen, ihrem Unternehmen.

Erhöhte Unfallgefahr

Präsentismus nennen Wissenschaftler das Phänomen, dass Mitarbeiter trotz Grippe oder Depression auf ihrem Bürostuhl sitzen. Besonders häufig gehen Patienten mit chronischen Krankheiten trotz ihrer Beschwerden zur Arbeit, also zum Beispiel Berufstätige mit Rückenschmerzen oder Allergien. Zu Buche schlagen aber auch Kollegen, die einen leichten Infekt verschleppen, bis sich dieser zu einer handfesten oder gar chronischen Erkrankung ausgewachsen hat. Denn wenn sie

krank am Schreibtisch sitzen oder in der Werkstatt stehen, leidet darunter die Qualität ihrer Arbeit. Natürlich können sie sich in ihrem Zustand nicht so gut konzentrieren. Sie sind anfälliger für Fehler, auch die Gefahr eines Unfalls steigt. Im Ergebnis leisten sie weniger, und das über einen längeren Zeitraum, als wenn sie sich auskurieren und voll einsatzfähig wieder zur Arbeit kommen.

Weniger Leistung

Bei Allergien beispielsweise ist die Produktivität Studien zufolge um 82 Prozent gemindert. Bei psychischen Erkrankungen sinkt sie um 71 Prozent, bei Herzerkrankungen um 19 Prozent. Wer Migräne oder Kopfschmerzen hat, ist in seiner Arbeitsleistung sogar um 89 Prozent beeinträchtigt. Hinzu kommen die langfristigen Folgen. Bei Mitarbeitern, deren allgemeiner Gesundheitszustand als eher schlecht zu bezeichnen ist, erhöht sich durch Präsentismus langfristig vor allem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wachsende Angst

Natürlich kommen nicht nur die Kollegen krank zur Arbeit, die sich für

unentbehrlich halten. Viele haben schlicht Angst, dass eine Krankschreibung ihren Job gefährden könnte. Oder dass die Kollegen murren, ihnen würde dadurch mehr Arbeit aufgesteckt. Umstrukturierungen, Entlassungen, finanzielle Sorgen und die Angst vor Arbeitslosigkeit tragen erheblich zu Präsentismus bei. So sind befristet Beschäftigte seltener krankgeschrieben als ihre unbefristet angestellten Kollegen – ein Indiz dafür, dass sie aus Angst um ihren Job krank zur Arbeit kommen.

Seelische Probleme

Besonders groß ist die Hemmschwelle, wegen psychischer Krankheiten zu Hause zu bleiben. Jeder dritte Arbeitnehmer ist im vergangenen Jahr trotz seelischer Beschwerden zur Arbeit gegangen, so das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Zwar sagte die Hälfte dieser Beschäftigten, dass die



Probleme sie nicht in der Arbeit behindert hätten. Bei manchen Formen der Depression empfehlen die Ärzte sogar, zur Arbeit zu gehen, um den Alltag aufrechtzuerhalten. Jeder Dritte der Präsentisten hat in der Umfrage aber auch seine Sorge geäußert, durch die Erkrankung Nachteile im Job zu erleiden. Und jeder

Vierte wollte ausdrücklich vermeiden, dass die Kollegen oder Vorgesetzten von der psychischen Krankheit erfahren, und ist deshalb zur Arbeit gekommen. Dabei ist die Entscheidung, sich krankschreiben zu lassen, wegen der Folgen für Kollegen und das Unternehmen nicht nur eine rein private. Vor allem bei

ansteckenden Krankheiten. Rein rechtlich betrachtet darf man seine Kollegen nämlich nicht schädigen. Aus dem Arbeitsvertrag folgt grundsätzlich die Verpflichtung, sich gesund zu erhalten. Und dazu gehört es eben auch, als Virenschleuder zu Hause in den eigenen vier Wänden zu bleiben.

PSYCHISCHE KRANKHEITEN SIND IMMER NOCH EINTABU

Psychische Krankheiten führen besonders oft zu Präsentismus. Denn auch wenn Depressionen oder Angststörungen heutzutage weniger stigmatisiert sind als noch vor wenigen Jahren, fällt es vielen Betroffenen schwer, sich zu ihren psychischen Problemen zu bekennen. Die DAK-Gesundheit hat dazu im Rahmen ihres Gesundheitsreportes 2013 eine

Forsa-Umfrage unter 3.000 Beschäftigten durchgeführt. Das Ergebnis: 65 Prozent aller Befragten wäre es unangenehm, wegen einer psychischen Krankheit auszufallen, statt aufgrund körperlicher Symptome zu Hause zu bleiben. Das ist weit mehr als jeder zweite Befragte. Und jeder dritte war im vorigen Jahr tatsächlich trotz psychischer Belastungen im Büro. Denn

nicht wenige fürchten Nachteile im Job, wenn die Kollegen oder Vorgesetzten von der psychischen Erkrankung erfahren.

Der DAK-Gesundheitsreport ist im medhochzwei-Verlag als Buch erschienen und kann für 19,95 Euro bestellt werden auf:

www.dak.de/gesundheitsreport

MEINE DAK



AB JANUAR 2014: NEUE CHAT-ZEITEN!

Echtzeit-Dialog: Der DAK-Berater-Chat freut sich auf Ihre Fragen – montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr

DAK-BERATER-CHAT

ZWEI BILDSCHIRME – EIN DIALOG

Es ist fast so, als ob Sie Ihrem Kundenberater gegenüber säßen: Über den Berater-Chat der DAK-Gesundheit lassen sich Fragen einfach und effektiv klären. Neuland für Sie? Dann einfach mal ausprobieren! Vielleicht möchten Sie uns ja mitteilen, dass sich Ihre Anschrift geändert hat. Vielleicht wollen Sie Ihr Kind für den **DAK junior AktivBonus** anmelden oder wüssten gern, ob der Kurs für Raucherentwöhnung, den Sie sich ausgesucht haben, von der DAK-Gesundheit gefördert wird. In Fällen wie diesen müssen Sie weder in unser Servicezentrum kommen, noch zum Telefon greifen – bloß in die Tasten hauen. Dann sind Ihre Fragen schon so gut wie beantwortet.

Und so geht's

Falls Sie zur Gattung der Online-Erlediger gehören, haben Sie vermutlich keine Berührungängste. Die sind aber auch sonst unnötig. Um unseren Berater-Chat zu nutzen, müssen Sie keine besondere Software installieren. Gehen Sie einfach während der Chat-Öffnungszeiten – montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr – auf www.dak.de/berater-chat. Jetzt kommt es darauf an, ob Sie eine allgemeine Frage haben oder sich auf Ihre Mitgliedsdaten beziehen möchten. Im ersten Fall können Sie anonym bleiben. Einfach einen Namen eingeben, mit dem Sie im Chat angesprochen werden möchten, Nutzungs- und Teilnahmebedingungen bestätigen, und los geht's!

Qualifiziert und sicher

Wenn die Anfrage Ihre konkreten Daten betrifft, melden Sie sich zunächst bei „Meine DAK“ an. Ihr Name und Ihre Krankenversicherungsnummer werden Ihrem Gegenüber dann angezeigt. Anders als bei der Kommunikation per Brief oder E-Mail können Sie sofort nachhaken, wenn Ihnen etwas noch nicht ganz klar ist. Unser großes Plus: Sie chatten stets mit einem qualifizierten Kundenberater, nicht etwa mit einem Callcenter oder gar einem nur virtuellen, nicht menschlichen Ratgeber. Natürlich kann niemand sonst Ihren Dialog mitlesen. Nur für eines eignet sich unser Chat (noch) nicht: für medizinischen Rat. Nutzen Sie hierzu bitte unsere Experten-Hotlines – alle Nummern finden Sie unter www.dak.de/hotline.

INFOS FREI HAUS

KENNEN SIE SCHON UNSEREN NEWSLETTER?

Holen Sie sich die DAKnews ins Haus: Unser Newsletter informiert Sie nicht nur über interessante Themen rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung, sondern Sie erhalten auch aktuelle Informationen aus der Krankenversicherung. Wenn Sie unseren Newsletter bestellen, bleiben Sie ganz bequem auf dem Laufenden. Auch unser Kundenmagazin „fit!“ können Sie über den Newsletter als Online-Ausgabe für zu Hause oder unterwegs beziehen, je nachdem, wo Sie das Magazin am liebsten lesen möchten. Die Online-Ausgabe steht Ihnen dann jeweils bereits einige Tage vor dem Postversand zur Verfügung – optimiert für alle Endgeräte von PC bis Tablet. Abonnieren Sie unseren regelmäßigen Newsletter oder Ihr Online-Magazin gleich hier: www.dak.de/abo.



MEDIKAMENTE IM VISIER EXPERTEN PRÜFEN NUTZEN

Seit zwei Jahren lässt die Regierung neue Medikamente auf ihren Zusatznutzen prüfen. Die Bilanz ist erschreckend: Von 48 neuen Medikamenten sind 26 durchgefallen, weil sie nicht besser sind als bewährte Mittel. Drei waren sogar schlechter. Nur 22 Neuzugänge überzeugten im Test. Die Experten nahmen zum Beispiel Produkte gegen Krebs, Diabetes, Epilepsie und andere schwere Krankheiten unter die Lupe. Ziel der strengen Kontrollen ist es, die Versorgung der Patienten zu verbessern und unnötige Kosten für das Gesundheitssystem zu vermeiden. Denn nur wenn ein Medikament wirklich etwas bringt, können die Hersteller Preise mit den Krankenkassen verhandeln. Auch Stiftung Warentest prüft regelmäßig Nutzen und Kosten vieler Medikamente. Für DAK-Versicherte ist der Zugang zur Datenbank mit mehr als 9.000 Arzneimitteln kostenlos. Wer sich auf www.dak.de/meinedak anmeldet, bekommt hier verständliche Informationen über Wirkstoffe, Wechselwirkungen und Anwendung.



AKTUELLE UMFRAGE BEHANDLUNG ERST NACH WARTEZEIT?

Frauen warten im Durchschnitt länger auf einen Facharzt-Termin – das ist das Ergebnis einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. 37 Prozent der Frauen warten sogar oft länger als vier Wochen, aber nur 19 Prozent der Männer. Insgesamt kennen 28 Prozent der Befragten längere Wartezeiten. Auffallend ist dabei der relativ hohe Anteil der Patienten aus Ostdeutschland (39 Prozent). Ein weiteres Gefälle ist zwischen den Generationen zu erkennen: Etwas mehr als ein Drittel der 18- bis 29-Jährigen muss sich schon mal länger in Geduld üben, doch nur ein Viertel der Senioren. Spiegelbildlich fällt die Antwort auf die Frage aus, ob eine mehr als vierwöchige Wartezeit in Ordnung wäre: Die Jüngeren bejahen das mehrheitlich (60 Prozent), die Älteren nicht (38 Prozent). Die DAK-Gesundheit hat für das Problem langer Wartezeiten ein spezielles Angebot. „Um unseren Kunden diese Belastungen so weit wie möglich zu ersparen, bieten wir einen Arzt-Termin-Service an, der in der Mehrzahl der Fälle kurzfristig einen Termin beim Spezialisten vereinbart“, sagt Vorstandschef Herbert Rebscher. Alle Infos dazu gibt's auf www.dak.de/arzttermin.



PLAKATWETTBEWERB KREATIV GEGEN KOMASAUFEN

Jubiläum einer erfolgreichen Präventionskampagne: Der DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ findet 2014 zum 5. Mal statt. Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren entwickeln mit ihren Bildern kreative Botschaften gegen das Rauschtrinken. Hintergrund: Jährlich landen rund 26.000 Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus. Der aktuelle Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung lobt „bunt statt blau“ als beispielhafte Präventionskampagne zum Thema Alkoholmissbrauch. Bislang haben 52.000 junge Künstler teilgenommen. Der Wettbewerb 2014 endet am 31. März. Es gibt Geld- und Sachpreise zu gewinnen. Weitere Informationen unter www.dak.de/bunststattblau.

AUSZEICHNUNG QUALITÄT AUF SYLT

Für seine wissenschaftliche Arbeit „Kombiniertes stationär-ambulantes Therapieprojekt zur erfolgreichen und nachhaltigen Prävention und Behandlung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen“ wurde der Leitende Arzt der DAK-Fachklinik „Haus Quickborn“, Dr. Mark Dankhoff, mit dem gemeinsam von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) ausgeschriebenen Präventionspreis ausgezeichnet. Die DAK-Gesundheit bietet seit Jahren ein spezielles Therapieprogramm für acht- bis 16-Jährige an – inklusive Aufenthalt im Haus Quickborn auf Sylt. In altersgerechten Gruppen wird gegessen, gekocht und Sport getrieben. Der Aufenthalt dauert sechs Wochen und ist Teil eines einjährigen Therapiekonzepts, das auch die Eltern zu Hause einbezieht. Ausführliche Infos zum Therapiekonzept finden Sie auf www.dak.de/hausquickborn.



GELD ZURÜCK FÜR GUTE VORSÄTZE

Unsere **fit!**-Autoren plaudern aus dem Nähkästchen – und stellen Ihnen ihre ganz persönlichen Favoriten unter den DAK-Angeboten vor

Weniger Stress, mehr Zeit für Familie und Freunde, mehr Sport treiben – die Liste der guten Vorsätze ist oft lang. Und häufig kommen alljährlich die gleichen Ziele dazu. Eins haben sie gemeinsam: gesund bleiben, Balance finden, ankommen trotz Alltagsstress. Wer mit der Umsetzung hadert, dem können die DAK-Gesundheitspakete beim Durchhalten helfen – mit mehr Leistungen, noch mehr Service, und: es gibt Geld zurück! So profitiert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Geldbeutel. Bis zu **600 Euro** können Familien bei-

spielsweise von der DAK-Gesundheit zurückbekommen, Singles bis zu **255 Euro** (siehe Beispielrechnung auf Seite 24). Aber auch einzelne Angebote lohnen sich bereits. Lernen Sie hier die Highlights der Redaktion kennen!

3.300 Euro Finanzpolster für Theo

Was mache ich, wenn Theo keinen Gemüsebrei essen will? Geht Durchschlafen auch ohne Schrei-Programm? Muss er nicht langsam mal krabbeln? Unser Kinderarzt beantwortet mir immer geduldig meine Fragen. Die meisten habe ich ihm während der sechs U-Untersuchungen im ersten Lebensjahr gestellt, bei denen er Theo auf Herz und Nieren geprüft und mit den empfohlenen Schutzimpfungen versorgt hat. Weil Babys sich rasend schnell entwickeln, sind die Abstände zwischen den „Us“ am Anfang kurz. Gut für Theos Gesundheit. Neuerdings unterstützt die DAK-Gesundheit Kinder mit dem Junior-Aktivbonus: Für die „Us“, für Impfungen und Vereins-sport sammelt Theo Punkte. Mit 18 finanziert ihm das Programm vielleicht den Führerschein, bis zu 3.300 Euro Prämie sind drin. Damit kann ich ihn hoffentlich auch während wilder Pubertätsphasen für Gesundheit interessieren.

www.dak.de/juniorbonus

Tipp: Der DAK-Erinnerungsservice hilft, an Vorsorgetermine oder Schutzimpfungen zu denken.

Dagmar Schramm, 36,
mit ihrem Sohn Theo,
1 Jahr alt



Helge Dickau, 33

Geld zurück, ohne zu feilschen

Bei einem guten Angebot kann ich nicht widerstehen. Deshalb finde ich es spannend, in Antiquariaten zu stöbern oder auf Flohmärkten zu feilschen, und dafür nehme ich mir auch gerne Zeit. Dabei geht's mir weniger um das Sparen: Es ist einfach ein gutes Gefühl zu wissen, dass ich nicht mehr bezahlt habe als nötig – vielleicht sogar weniger. Deshalb gefällt mir der DAK-Tarif ProBalance. Das Prinzip ist einfach: Wenn ich gesund bleibe, zur Vorsorge gehe, regelmäßig meine Werte checken lasse und einmal im Jahr einen Fragebogen ausfülle, bekomme ich von der DAK-Gesundheit Geld zurück. Und wenn ich doch mal krank werde, zahle ich die Kosten zwar selbst, aber nur bis zu einer festen jährlichen Grenze, die ich mir selbst aussuchen kann. Unterm Strich bleibe ich so immer im Plus. Und sollte es später mal an die Familienplanung gehen, profitieren auch Partnerin und Kind – denn wenn es denen so gut geht wie mir, erhöht sich die Prämie noch.

www.dak.de/probalance

Tipp: Singles sparen bis zu 255 Euro im Jahr, Familien bis zu 600 Euro (siehe auch Seite 24).

Gute Zeiten für meine Zähne

Dafür, dass ich den richtigen Biss habe – im wahrsten Sinne des Wortes –, habe ich einiges auf mich genommen. Mit 25 musste ich sogar unters Messer: Kieferoperation. Dazu kam zur Vor- und Nachbereitung monatelang eine feste Zahnspange. Klar, dass ich das gute Resultat der Behandlung seither hege und pflege. Dabei habe ich meine Zahnärzte lange eher willkürlich ausgewählt: Bekam ich gleich einen Termin oder war die Anfahrt kurz, bin ich erst mal geblieben. Das ist passé, seit ich das Zahnärztenetzwerk der DAK-Gesundheit kenne, das DAKdent-net. Die beteiligten Ärzte bieten ein besonderes Qualitätsprogramm zu einem guten Preis. Obendrein ist mir meine Praxis rundum sympathisch. Bislang profitiere ich vor allem von dem Angebot zur Zahnreinigung: alle sechs Monate zum Festpreis von 58 Euro. Aber auch Implantate oder Zahnersatz gäbe es über das DAKdent-net günstiger. Klingt vielleicht etwas komisch, aber: Ich gehe genauso gern zur Zahnreinigung wie zur Kosmetikerin – wenn es dabei kurz mal etwas unangenehm wird, weiß man ja, wofür es gut ist.

www.dak.de/zaehne

Tipp: Für eine professionelle Zahnreinigung bekommen Sie in unserem Bonusprogramm 1.000 Punkte.



Annemarie Lüning, 42



Frank Hethey, 46



Innere Ruhe mit der Lauf-App

Bei den ersten Kilometern frage ich mich manchmal, warum ich mir das eigentlich antue. Vor allem, wenn die kältere Jahreszeit anbricht und ich in völliger Dunkelheit unterwegs bin. Womöglich noch bei Glatteis, wenn jeder Schritt zu einem Eiertanz wird. Aber was für eine Genugtuung, wenn ich den Deich erreiche und vielleicht sogar unter einem winterlichen Sternenhimmel laufe. In solchen Momenten fühle ich mich ganz in Einklang mit mir selbst. Das ist fast wie Yoga, wie eine Übung zur Versöhnung von Körper und Geist. Diese einsamen Runden in der freien Natur haben etwas Metaphysisches an sich – je weiter ich mich vom Ausgangspunkt entferne, desto näher komme ich mir selbst. Einen Widerspruch zum Leistungsgedanken sehe ich nicht. Mein Tempo ist mir wichtig, ich will gute Zeiten laufen. Darum habe ich mir auch die DAK-Fit-check-App auf mein Smartphone geladen. Der praktische Nebeneffekt: Durch mein Laufprogramm sammle ich jede Menge Bonuspunkte, die ich gegen bares Geld eintauschen kann. Da macht sich Freizeitsport dann sogar noch bezahlt.

www.dak.de/mediathek

Tipp: Das Bonusprogramm der DAK-Gesundheit belohnt nicht nur sportliche Aktivität. Auch für die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen, Präventionskursen und Hilfe für andere wie zum Beispiel durch eine Blutspende gibt's Geld zurück!

www.dak.de/bonus



Nina Osmers, 39

Ernährungsberatung, wann ich sie will

Mein Handicap ist das Hamburger Franzbrötchen – am besten noch warm zum zweiten Frühstück mit unendlich viel Butter und Zucker gebacken. Seitdem ich Job und Familie unter einen Hut bringen muss, wurde das Essen tagsüber leider öfter mal zur Nebensache. Den Bäcker um die Ecke steuerte ich dafür immer häufiger an. Als die Hose dann zwickte, habe ich vor Kurzem die Reißleine gezogen. Dabei hat mir unser EAT-Mail-Programm geholfen. Das DAK-Online-Coaching begleitet mich nun 14 Wochen und gibt mir viele Anregungen für gesunde Alternativen und konkrete Tipps, um mein Laster zu umschiffen. So kaufe ich jetzt morgens öfter mal auf dem Markt nebenan frisches Obst. Ich finde die Online-Variante zum klassischen Ernährungskurs super, weil ich an keinen festen Termin gebunden bin. Ich klicke mich rein, wann ich will: abends auf dem Sofa, morgens in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit oder mal zwischendurch am Wochenende. Und Bonuspunkte gibt es dafür auch. Mein Erfolg: Die ersten zwei Kilo bin ich schon los.

www.dak.de/coaching

Tipps: Die DAK-Online-Coachings gibt es auch für mehr Bewegung, weniger Stress und zur Raucherentwöhnung.

Entspannter reisen

Wenn wir als Familie verreisen, ist das ein Balance-Akt: Die Kinder wollen Strand, mein Mann glatte Pisten fürs Rad und ich selbst fremde Städte. Wir schaffen ein empfindliches Gleichgewicht – nur wenn was schief läuft, bricht das Chaos aus. In einem Frankreichurlaub hatte mein Sohn plötzlich eine dicke Wange, eine Entzündung der Speicheldrüsen. Wir fuhren im Mietwagen durch Bordeaux, wollten an den Atlantik, mussten aber einen Arzt finden. Es war heiß, unser Sohn wimmerte vor Schmerzen und unsere Tochter meckerte über verpasste Badechancen. Zum Glück hatte ich die Rufnummer der Auslands-Hotline der DAK-Gesundheit in der Tasche: Anruf genügte und ein deutschsprachiger Arzt gab uns kurz vor seinem eigenen Urlaub noch einen Termin. Stress pur. Die nächste Reise plane ich ohne Kinder, aber mit der DAK-Gesundheit. Im Wohlfühlprogramm 2014 gibt es ein Traumangebot für Italien. Mit üppigem Wellness-Paket – und Venedig nur 40 km entfernt.

www.dak.de/reisen
DAKAuslanddirekt +49 40 325325900

Tipps: Auf Seite 25 erfahren Sie mehr über Reisen mit gesunden Extras zu besten Preisen.



Dorothea Wiehe, 46



WAS SIE ALS SINGLE UND FAMILIE ERWARTEN DÜRFEN.

Ihr Single-Plan bis zu 255 € jährlich!

Grundprämie 60 €, wenn Sie gesund bleiben und keine Leistungen wie Zahnersatz oder Krankenhausaufenthalt in Anspruch nehmen.

Grundprämie
60 €

Durchführung gesetzlich empfohlener Vorsorge-Untersuchungen, je nach Alter und Geschlecht sind dies z. B. Darm-/ Brustkrebs-Vorsorge

Vorsorge-untersuchungen
30 €

Bestätigung guter Gesundheitswerte: BMI (Body Mass Index), Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin

Gesundheitswerte prüfen
60 €

Teilnahme an einer Studie der DAK-Gesundheit

Fragebogen ausfüllen
30 €

Teilnahme am **DAKgesundAktivBonus**

Bonuspunkte sammeln, bis
75 €

Ihr zusätzliches Familien-Plus: bis zu 345 € jährlich!

Durchführung gesetzlich empfohlener Vorsorge-Untersuchungen bei einem mitversicherten Kind

Vorsorge-untersuchungen
30 €

Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheitswerte prüfen und Gesundheitsfragebogen ausfüllen bei bis zu zwei mitversicherten Erwachsenen

Zusätzlich bis zu
240 €

Teilnahme eines weiteren erwachsenen Familienmitglieds am **DAKgesundAktivBonus**

Bonuspunkte sammeln, bis
75 €

Mehr Leistung, mehr Service, mehr Geld zurück – bei uns können Sie MEHR erwarten

Sie leben gesund und möchten Geld sparen? Dann nutzen Sie das neue Jahr und sichern sich mit unseren Gesundheitspaketen mehr Leistung, mehr Service und mehr Belohnung für Vorsorge. Sie wählen beispielsweise aus einem großen Kursangebot rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung, lassen sich beim Arzt durchchecken und profitieren doppelt: Denn wir geben Ihnen dafür Geld zurück! Familien können sich so bis zu 600 Euro jährlich sichern (Beispielrechnung für ProBalance-Tarif siehe links). Das wäre etwas für Ihre Urlaubskasse? Sprechen Sie uns an – persönlich in Ihrem Servicezentrum, per Telefon oder online.



Kompetente Beratung am Telefon unter **DAKdirekt** 040 325325555 zum Ortstarif



Schnell und einfach via E-Mail an service@dak.de



Antwort direkt im Online-Chat auf www.dak.de/berater-chat*
* Mo–Fr von 8 bis 20 Uhr





REISEN MIT DEM GESUNDEN EXTRA

Mehr als 10.000 Kunden haben unsere günstigen und exklusiven Reiseangebote bereits genutzt

Steht eigentlich Ihre Urlaubsplanung schon? Nicht? Im Wohlfühlprogramm 2014 werden Sie mit Sicherheit fündig! Denn mit den **Gesundheits+Plus-Reisen** hat unser Kooperationspartner seit 2008 ein echtes Sahnestück für Kunden der DAK-Gesundheit im Programm: entspannende Urlaubsangebote exklusiv für Sie und Ihre Familie. Angesteuert werden die beliebtesten Ziele für Gesundheitsurlaub in Deutschland und Europa – zu sehr günstigen Konditionen. Extras wie Massagen, Yoga oder Eintritt in Thermalbäder sowie Aktivkurse zum Fitwerden und Fitbleiben sind ohne Aufpreis mit dabei.

Das ist neu

- teilweise zusätzlicher Frühbucherrabatt oder eine Verlängerungsnacht gratis
- 3% Rabatt vom Reisepreis bei Online-Buchung unter: www.gesundheitsplusreisen.de
- HanseMercur Komfortschutz inklusive u. a. Reiserücktritt- bzw. Reiseabbruchversicherung

Infos und Buchung:

+ 49 941 6464470**

www.gesundheitsplusreisen.de

**montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr. Ortsübliche Telefongebühren, Anrufe aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig.

*gesundAktivReisen ist Veranstalter der angebotenen Reisen und stellt die zusätzlichen Leistungen sowie günstigen Preise zur Verfügung. Beides wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Gesundheit mit Spaß

Kurzum: Mit den **Gesundheits+Plus-Reisen** ist es kinderleicht, im Urlaub etwas für die Gesundheit zu tun. Sie gewinnen Abstand von der Hektik und dem Lärm des Alltags. Bei vielen Reisen helfen auf Wunsch qualifizierte Trainer dabei, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Die Qualität der Angebote garantiert unser Kooperationspartner gesundAktivReisen*. Noch ein Pluspunkt: Der Komfortreiseschutz der HanseMercur ist für Sie und Ihre Angehörigen inklusive.

Familienfreundliche Ferien

Im aktuellen Wohlfühlprogramm erwarten Sie 45 Angebote in fünf Ländern, Berge und Meer, Wochen- und Kurzreisen, Reisen für Singles ebenso wie für Familien. Ziele sind bekannte Kurorte, die schon seit Jahrhunderten die Menschen anziehen, Regionen mit bewährten natürlichen Heilmitteln, aber auch besonders familienfreundliche Feriengebiete. Buchen können Sie die Angebote so einfach wie jede andere Urlaubsreise. Probieren Sie es in diesem Jahr doch mal aus!



Bäderarchitektur:
das First Class Steigenberger Strandhotel and Spa in Zingst

ZWEI REISEN – NUR EINER ZAHLT

gesundAktivReisen feiert Geburtstag – und Sie feiern mit! Exklusiv für unsere Kunden gibt es ein besonderes Geburtstagsangebot: First-Class-Kurzurlaub an der Ostsee. Entspannen Sie im First Class Steigenberger Strandhotel and Spa im Ostseeheilbad Zingst, inklusive folgender Leistungen:

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück
- 3-Gang-Menü am ersten Tag
- 1 x Entspannungs-Lounger/Pers.
- Upgrade in „Superior“-Zimmer
- Nutzung des Spas auf 1.400 qm
- ein Begrüßungsgetränk im Zimmer
- Leihbademantel bei Anreise

Das Gesamtpaket erhalten Sie für **nur 249 Euro für zwei!**

Ihr Urlaubsort: Zwischen Rostock und Stralsund auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst gelegen, ist Zingst heute ein anerkanntes Seeheilbad. Das frühere Seefahrerdorf besticht mit seinem 18 Kilometer langen Sandstrand sowie heilkräftigem Reizklima. Naturliebhaber kommen voll auf ihre Kosten: Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft beginnt quasi direkt vor der Haustür.

Ihr Hotel: Nur die Promenade und der Deich trennen das First Class Steigenberger Strandhotel (Foto links) vom öffentlichen Sandstrand. Das 117-Zimmer-Haus liegt in Höhe der Seebrücke nahe beim Kurpark, ist ganz im Stil der klassischen Bäderarchitektur gehalten und dabei modern und luxuriös ausgestattet. Im À-la-carte-Restaurant „Nautica“ mit Terrasse werden vielfältige internationale und regionale Kreationen serviert, in der „Oyster Bar“ frische Austern und Snacks.

Anreise: montags, mittwochs und freitags, letzte Abreise: 17.4.2014

DAK Gesundheit

Naheliegend:

Testsieger-Empfeher haben gut lachen

Da liegen zwei ja genau richtig: verliebt im Schnee, versichert bei der DAK-Gesundheit und eine schöne Prämie im Wert von 20,- € haben sie sich auch verdient. Dafür haben sie ihren Freunden einfach einen Wechsel zur DAK-Gesundheit empfohlen, der Krankenkasse mit den erstklassigen Testergebnissen – und jetzt haben sie gut lachen! Unser Partner **Trattler.com** bietet in seinem Online-Shop für Berg- und Wandzubehör sowie Sportartikel eine riesige Auswahl an Schuhen, Bekleidung und Accessoires aller Top-Marken.

Für Ihre Empfehlung!



**20€
GUTSCHEIN***

**Trattler
ONLINE-SHOPPING**

www.trattler.com/dak

*gültig bis 31.12.2014.

deuter OLANG GORETEX rieber MEINDL LEKI LOWA sleeply more... SALOMON

Der Gutschein gilt für das gesamte Sortiment unter „www.trattler.com/dak“.



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

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.
 Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2014 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

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

VORNAME/NAMEN

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAMEN

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 31.03.2014 an:
 DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
 Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

fit 1/14



Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



TEST-SIEGER
DAK-Gesundheit

FOCUS-MONEY 21/13

GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

EINSATZ FÜR TOPLEISTUNGEN

Im Parlament der DAK-Gesundheit gestalten gewählte Vertreter die Grundzüge der Kassenpolitik mit



Die DAK-Gesundheit ist kein profitorientiertes Unternehmen, sondern eine Solidargemeinschaft. Deshalb können die Kunden auch selbst bestimmen, wie ihre Kranken- und Pflegeversicherung grundsätzlich gestaltet sein soll. Sie wählen dazu alle sechs Jahre ihr Parlament, den Verwaltungsrat.

Ehrenamtlich aktiv

Was sind das für Menschen, die sich ehrenamtlich im Verwaltungsrat engagieren? Die amtierenden Verwaltungsräte kommen aus ganz

Deutschland, es sind 28 Versicherten- und zwei Arbeitgebervertreter. Sie arbeiten unentgeltlich und bekommen für ihren oft sehr zeitintensiven Einsatz lediglich eine geringe Aufwandsentschädigung. Dabei sind die Aufgaben der Verwaltungsräte vielfältig: Sie wählen und kontrollieren den hauptamtlichen Vorstand, verabschieden den Haushalt mit allen Leistungs- und Verwaltungsausgaben und beschließen die Satzung. Sie haben Einfluss auf alle freiwilligen Leistungen der Kasse, die über den gesetzlichen

Rahmen hinausgehen: Bonusprogramme beispielsweise, Wahltarife und innovative Versorgungsmodelle. Darüber hinaus schalten sich Verwaltungsräte auch in sozial- und gesundheitspolitische Debatten ein und beziehen in Berlin Position.

Nah dran an der Basis

Verwaltungsräte sind Menschen, die sich kümmern. Sie suchen das Gespräch vor Ort, um zu erfahren, was Versicherte konkret brauchen. **fit!** stellt Ihnen sieben Verwaltungsrätinnen und -räte persönlich vor:



Wir wollen wieder selbst über die Beiträge entscheiden

Als junger Mann hat Gerhard Hippel die Wende in der DDR erlebt – auch den Neuanfang im Bereich der Krankenversicherung. „Mehr Selbstverwaltung, weniger Staat! Es hat mich fasziniert, dass Betroffene ihre Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen können.“ Der staatliche Einheitsbeitrag, den es heute seit fünf Jahren gibt, ist für ihn ein rotes Tuch: „Er passt nicht zur Idee der Selbstverwaltung. Wir im Verwaltungsrat müssen das Recht zurückbekommen, den Beitragssatz unserer Kasse festlegen zu können.“ Politiker sollten wieder mehr auf die Entscheidungskompetenz ehrenamtlicher Selbstverwalter setzen. In seinem Hauptberuf als Beamter der Stadt Erfurt arbeitet Hippel selbst mit Ehrenamtlichen zusammen. Er weiß, dass der Staat gut daran tut, seinen Bürgern zu vertrauen.

Name: Gerhard Hippel | **Liste:** DAK-Mitgliedergemeinschaft

Motto: *Demut und Dankbarkeit ermöglichen Zufriedenheit*

Unser solidarisches System auch 2014 weiter stärken

„Wir haben eines der besten Krankenkassensysteme der Welt.“ Barbara Krell-Jäger kann nicht verstehen, wenn Menschen es schlecht reden: „Jeder bekommt bei uns die gleichen medizinisch notwendigen Leistungen, egal wie es um seine finanzielle Leistungskraft bestellt ist.“ Um das solidarische System zu stärken, engagiert sie sich im Verwaltungsrat. Sie nimmt in Kauf, dass die Sitzungstermine Zeit kosten. Zeit, die sehr kostbar ist, denn Krell-Jäger ist voll berufstätig und hat über drei Jahre die Pflege für ihre Mutter organisiert. Durch ihre Tätigkeit als Beratungspflegerin der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns hat sie Einblicke ins Gesundheitswesen. „Das hilft mir bei den Themen, die im Verwaltungsrat wichtig sind.“



Name: Barbara Krell-Jäger | **Liste:** DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Motto: *Loslassen schafft Freiheit*



Wir müssen die Pflegeversicherung weiterentwickeln

„Ich will mich nicht mit bestehenden Verhältnissen arrangieren, weil es immer Möglichkeiten gibt, sie zu verbessern“, so beschreibt Rolf Aschenbeck seinen Antrieb, sich zu engagieren. „Es ist notwendig, sich für die einzusetzen, die sich nicht selbst helfen können“, erklärt der Diplom-Sozialpädagoge, der lange als Gewerkschaftssekretär gearbeitet hat. Bis heute ist es ihm wichtig, zu gestalten statt zu verwalten. Beispiel Pflege: „Der bestehende Pflegenotstand muss beendet werden. Er ergibt sich auch aus der schlechten Bezahlung der Pflegekräfte.“

Aschenbeck fordert deutliche Verbesserungen für die Pflegebedürftigen selbst, etwa durch die Einführung eines erweiterten Pflegebedürftigkeitsbegriffs. „Das Pflegerisiko muss auch in Zukunft solidarisch abgesichert sein. Wir dürfen die Versorgung der Pflegebedürftigen nicht einem zweiten Gesundheitsmarkt überlassen.“

Name: Rolf-Dieter Aschenbeck | **Liste:** BfA-Gemeinschaft

Motto: *Gestalten statt verwalten*



Mehr Gesundheitsförderung in die Arbeitswelt bringen

Thomas Wolters beobachtet als Betriebsrat im Einzelhandel bei REWE, dass die Arbeitswelt immer härter wird. „Firmen stehen in der Verantwortung, ihren Mitarbeitern etwas zur gesundheitlichen Prävention anzubieten. Unsere Kasse muss sie dabei unterstützen.“

Name: Thomas Wolters | Versichertenvertreter der bisherigen BKK Gesundheit | **Motto:** *Gesundheit ist leichter verloren als gewonnen*

Qualität und Effizienz im Gesundheitswesen fördern

„Fünf Kinder, drei Hunde und zwei Pferde!“ Das Privatleben von Hans-Wilhelm Schmoor ist bunt. Es hält den Personalleiter bei Siemens nicht davon ab, sich für alle zu engagieren, die gesund leben und arbeiten wollen.



Name: Hans-Wilhelm Schmoor | Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit | **Motto:** *Nutze den Tag!*



Im Verwaltungsrat für Versicherte eintreten

„Als gewählte Vertreterin will ich dafür sorgen, dass die Interessen der Versicherten im Fokus bleiben.“ Luise Klemens ist privat begeisterte Motorradfahrerin. Durch ihre Arbeit als Gewerkschaftsführerin in Bayern weiß sie, wo Menschen in Sachen Gesundheit der Schuh drückt.

Name: Luise Klemens | **Liste:** ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft | **Motto:** *Gesundheit darf kein Luxus sein*

Soziale Gerechtigkeit immer mitdenken

Hannes Kreller ist Diplom-Volkswirt und arbeitet für die Katholische Arbeitnehmer-Bewegung Deutschlands. Er will, dass es bei seiner Kasse gerecht zugeht. „Ohne soziale Gerechtigkeit und Solidarität ist für mich Krankenversicherung undenkbar.“



Name: Hannes Kreller | **Liste:** Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen | **Motto:** *Menschlich, sozial, gerecht*

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 Arbeitnehmerorganisationen 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

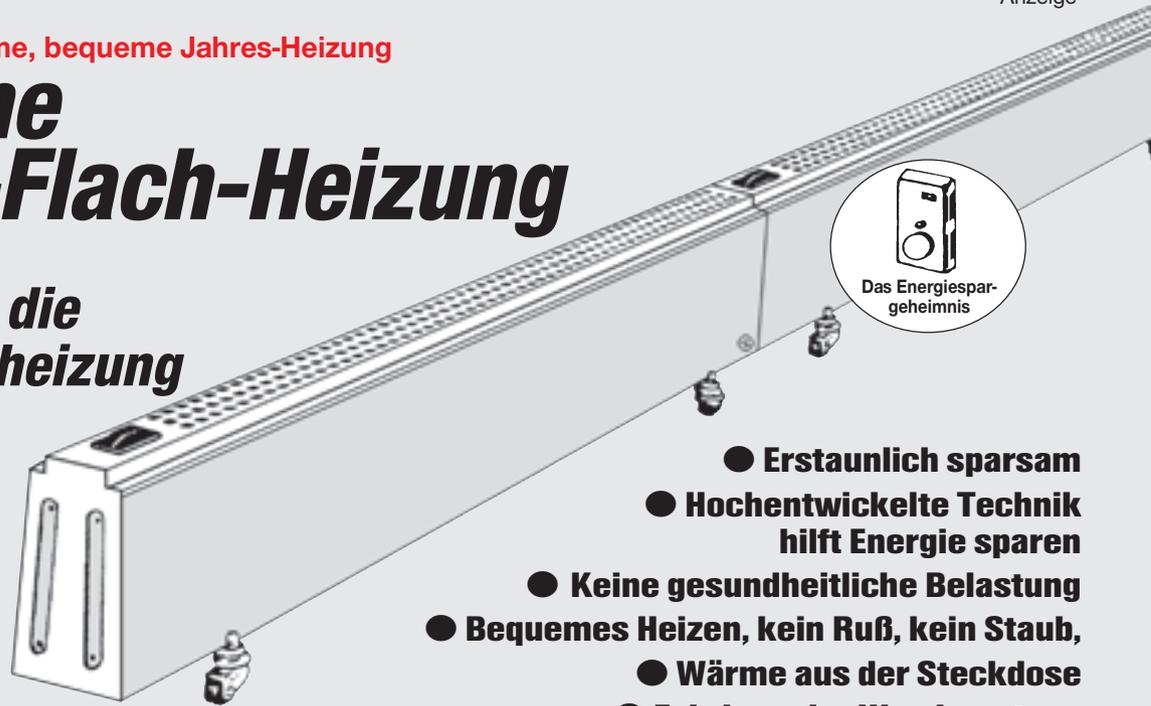
Die gemeinsame Adresse aller Selbstverwalter lautet:
c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR, Postfach 101444, 20009 Hamburg, Telefon: 040 2396-1691, Fax: 040 2396-1996
 Die nächste VR-Sitzung ist am 3. April 2014 in Hamburg. Infos: www.dak.de/verwaltungsrat

Die technisch neue, sparsame, bequeme Jahres-Heizung

Elektrische Speicher-Flach-Heizung

Gute Gründe für die neue Fußleistenheizung

- Nur hinstellen, fertig
- Wohlbefinden durch gesundes Raumklima
- Mit Luftbefeuchter konkurrenzlos
- Nur 22 cm hoch
- Nur 12 cm tief



- Erstaunlich sparsam
- Hochentwickelte Technik hilft Energie sparen
- Keine gesundheitliche Belastung
- Bequemes Heizen, kein Ruß, kein Staub,
- Wärme aus der Steckdose
- Fahrbar oder Wandmontage

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

Neue Zeit - Heizen ohne Wartung

Längeres Nachheizen ohne Strom, kein Gebläse. Eine echte elektrische Zentralheizung mit eingebautem Wärme-Schamotte-Kern. Elektrisch regelbare Flächentemperatur im Heizprogramm, bei wirtschaftlichem Stromverbrauch immer gleichmäßig wohlige Wärmeabgabe wie bei einer Zentralheizung. Überall aufstellbar, ob Wohn-

Schlaf-, Kinderzimmer, Flur, Toilette, Bad oder andere Räume in Alt- und Neubauwohnungen/-Häusern. Keine Stemm- oder Mauerarbeiten erforderlich, einfach auspacken. Zugelassen von den anerkannten europäischen Prüfstellen. Bei jedem Umzug können Sie diese wirtschaftliche elektrische Heizung

ohne Schwierigkeiten mitnehmen und werden dadurch unabhängig. Diese ideale Heizung ist eine Weiterentwicklung unseres Werkes, das schon im Jahre 1892 Wärmegeräte herstellte. Eine langjährige Garantie auf alle Teile übernimmt unser Werk. Werksvertretungen in ganz Europa.

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

Ein entscheidendes Kapitel bei Neubau- oder Altbau-Wohnungen/-Häusern ist die zweckentsprechende Lösung der Heizungsfrage. Da es

6 Monate im Jahr zu kalt und weitere 3 Monate zu ungemütlich ist, müssen zumindest Wohnräume mit einer guten und sparsamen

Heizungsanlage ausgestattet sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Kostenloser Katalog-Service 0800 94 29 93 75



**Der neue Katalog ist da!
Sofort kostenlos anfordern!**

Senden Sie noch heute diesen COUPON an unser Werk!

Coupon ausfüllen, ausschneiden, aufkleben oder im Umschlag einsenden.
Kostenlose Hotline: 0800 / 94 29 93 75

INFORMATION

Für Sie kostenlos

F 1549

Senden Sie diesen Coupon noch heute ohne Briefmarke ab. Sie erhalten unverbindlich und kostenlos unseren neuesten Farb-Katalog über Fußleisten-Heizgeräte und Teilzahlung. Direkt ab Fabrik.

Name/Vorname

Straße

PLZ, Ort



Telefon zwecks Rückruf angeben

Unsere Kunden schreiben:
„Ich heize jetzt billiger“

Portofrei
absenden
oder gleich
faxen
040/58 49 00

Deutsche Post ANTWORT

WIBO-Info-Dienst

Abt. Energiesparen

Postfach 61 05 04

22425 Hamburg

„DIE DREI BESTEN JAHRE MEINES LEBENS“

„Wer gut feiern kann, kann auch gut arbeiten!“ Die fehlende Abgrenzung zwischen Job und Freizeit führte Frank Baum (Name geändert) in die Alkoholsucht

16,5 %

der Deutschen trinken zu viel Alkohol – vor allem Männer

2–3 %
gelten als abhängig

1,5 MIO.

Menschen sind medikamentenabhängig – doppelt so viele Frauen wie Männer

Frank Baum ist 43 Jahre alt und arbeitet als Art Director in einer Werbeagentur. Seine Freizeit verbringt der kreative Kopf beim Sport oder in seinem Garten. Er fährt viel Fahrrad und genießt sein Leben. Vor vier Jahren sah das anders aus. Eines Morgens fand er sich in der Ambulanz eines Krankenhauses wieder. Freunde hatten die Reißleine gezogen, weil sie eine Alkoholsucht vermuteten. Zu Recht: Baum war körperlich und psychisch am Ende.

Alkohol gehört einfach dazu

Jahrelang sah niemand ein Problem. Als Jugendlicher schlug der Hamburger öfter mal über die Stränge, wie viele andere auch. Als er in einer Werbeagentur anfang, ging das Feiern weiter: Ob Kundentermin oder Etatgewinn – Anlässe zum Anstoßen gab es viele. „Der Chef hat nicht kommentiert, wenn einer viel trank, sondern wenn man ablehnte“, erklärt er. Mittags ein Glas zum Essen, ein Drink, um auch am Abend noch kreative Ideen zu schmieden, all das gehörte dazu. Nach einem stressigen Tag im Büro brauchte er

einen Schlummertrunk, um abschalten zu können. „Richtig problematisch wurde es erst, als es der Agentur schlecht ging und ich meinen Job verlor“, sagt Baum. „Ich hatte keine Struktur mehr und trank schon morgens.“ Die Initiative seiner Freunde war sein Glück. Er entgiftete und machte eine stationäre Therapie. „Während der Behandlung habe ich nicht nur erkannt, dass ich ein Suchtproblem habe, sondern auch, dass ich jahrelang depressiv war“, so Baum. Gemeinsam mit den Therapeuten ging er beide Probleme an und baute sich neue Strukturen auf. „Ich habe außerdem gelernt, wie ich bei Suchtrisiken im Alltag standhaft bleiben kann.“ Auch die Treffen mit seiner Selbsthilfegruppe geben ihm Kraft. In ein paar Wochen will er die ersten drei Jahre Abstinenz mit einem selbstgekochten Festmahl feiern. „Die letzten drei Jahre waren die besten meines Lebens“, sagt er. „Ich habe mehr Energie, neue Interessen und viel mehr Lebenslust. Das ist für mich die beste Motivation, nüchtern zu bleiben.“

▶▶▶ HILFE BEI SUCHTPROBLEMEN

Die DAK-Gesundheit trägt die Kosten für ambulante und stationäre Suchtbehandlungen. Broschüren wie „Alkohol im Alltag“ zeigen Betroffenen, Angehörigen und Arbeitgebern Wege aus der Sucht auf. Im Rahmen eines Projekts in Frankfurt/Main können Unternehmen Mitarbeiter zu Suchtbeauftragten weiterbilden lassen. In Kooperation mit dem Friedrichsdorfer Institut für Therapieforschung und anderen Facheinrichtungen werden sie zu Ansprechpartnern für suchtkranke Kollegen und beraten gleichzeitig Führungskräfte.

FOTOS: THINKSTOCK.DE

Betroffene melden sich fast **3** Mal öfter krank



40.000

sterben pro Jahr an den Folgen des Konsums



3 FRAGEN AN

Gabriele Bartsch,
Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen

WAS EMPFEHLEN SIE SUCHTGEFÄHRDETEN ARBEITNEHMERN?

▶ Wer erkennt, dass er ein Alkoholproblem hat, braucht Strategien, um konsequent Nein zu sagen. Es hilft, eine gute Begründung parat zu haben, wenn der nächste Kollegegeburtstag mit Sekt ansteht. Manchmal ist Offenheit das beste Mittel.

WIE KOMMT MAN RAUS AUS DER SUCHT IM JOB?

▶ Erfreulicherweise haben viele Firmen Programme, um Suchtgefährdete aufzufangen. Suchtbeauftragte, Führungskräfte oder Personalverantwortliche suchen das Gespräch mit Betroffenen und schlagen Hilfsangebote vor, zum Beispiel eine ambulante Therapie. Ein Stufenplan sorgt dafür, dass sich etwas ändert. In einigen Branchen gehört Alkohol leider immer noch zum guten Ton. Das muss sich dringend ändern. Ich sehe die Chefs in der Pflicht.

WO FINDEN BETROFFENE HILFE, WENN ES KEIN PROGRAMM AM ARBEITSPLATZ GIBT?

▶ Gute Freunde können mit Rat und Tat unterstützen, aber auch Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen zeigen Wege aus der Sucht und helfen Betroffenen, ihr Problem zu erkennen und anzugehen.



SCHNELL WIEDER MOBIL SEIN

„Zur Reha sein“ – und doch zu Hause schlafen? Das geht! Die Rehabilitation nach einer Erkrankung muss nicht zwingend weit weg in einer Kureinrichtung stattfinden, sondern kann auch am Wohnort dafür sorgen, dass Sie wieder gesund werden

Das Kniegelenk ist nicht nur das komplizierteste, sondern auch eines der am meisten beanspruchten Gelenke. Schmerzen im Knie sind für fünf bis zehn Millionen Menschen in Deutschland Alltag. Irgendwann geht es dann nicht mehr – der Körper braucht ein neues Kniegelenk. Um im Anschluss an eine derartige Operation schnell wieder auf die Beine zu kommen, haben Kunden der DAK-Gesundheit die Qual der Wahl: Sie können sich entscheiden zwischen ambulanter und stationärer Rehabilitation.

Den Alltag meistern

In Deutschland begegnen viele Menschen der ambulanten Rehabilitation noch immer mit Skepsis. Dabei liegen die Vorteile auf der Hand. Der wichtigste Unterschied: Die Patienten müssen ihr gewohntes Umfeld nicht verlassen. Eine schlechtere medizinische Betreuung ist nicht zu befürchten. Im Gegenteil, sagt DAK-Expertin Jutta Herdemerten. Sie ist sich sicher: „Bei einer ambulanten Behandlung wird man viel schneller mobilisiert.“ Das liegt auch daran, dass die Patienten von Anfang an

mit den Herausforderungen des Alltags konfrontiert werden – dazu gehört zum Beispiel, täglich die Stufen in ihre Wohnung zu bewältigen, sich mit Freunden oder der Familie zu treffen – eben ganz alltägliche Dinge zu erledigen. Für viele Patienten ein echtes Training und ein gutes Beispiel dafür, wie hilfreich die Lebenswirklichkeit bei der Rehabilitation sein kann. „Das Selbstheilpotenzial wird dadurch aktiviert“, beschreibt Herdemerten den Vorteil gegenüber einer stationären Behandlung in einer Rehabilitationsklinik.

„FÜR JÜNGERE PATIENTEN IST AMBULANTE REHABILITATION BESONDERS GEEIGNET“

Ambulante Reha stößt nicht immer auf Gegenliebe. Der Orthopäde und Rheumatologe Dr. Rolf Schobeß aus Halle an der Saale erklärt, warum ambulante Reha sogar effektiver sein kann als stationäre

Herr Dr. Schobeß, wird Patienten zurecht oft nur zu stationärer Reha geraten?

◆ Bei mehrfach erkrankten Patienten, die sich allein schlecht versorgen können und keine Angehörigen vor Ort haben, ist dies sicher die bessere Option. Doch bei allgemein guter Gesundheit sollte man die ambulante Reha als Alternative erwägen und sich umfassend beraten lassen – bei planbaren Operationen schon vorher beim behandelnden Arzt.

Also ist ambulante Reha ein gleichwertiges Behandlungsmodell?

◆ Die Qualität ist in keiner Hinsicht schlechter, ambulante Reha kann sogar effektiver sein. Es gibt keinen Leerlauf, die fünf Tage in der Woche werden voll ausgeschöpft. Dazu kann der Patient bestimmte Übungen zu Hause ausprobieren und Probleme erkennen, die sich im Alltag ergeben. Je jünger die Patienten, desto besser ist die ambulante Reha als Behandlungsmodell geeignet. Sie ist lebensnäher und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Wie erklären Sie sich Vorbehalte gegen ambulante Reha?

◆ Sie gilt häufig als Sparmodell der Kassen. Viele meinen, aus Kostengründen würden Abstriche bei der Qualität gemacht. Das trifft aber nicht zu. In den Kliniken arbeitet hochqualifiziertes Personal. Es wird ja auch nicht bei der medizinischen Leistung gespart, nur das Drumherum schlägt zu Buche. Und auf die Kosten zu achten, ist schließlich nicht verboten.



Dr. Rolf Schobeß

Ideal für Berufstätige

Ambulante Rehabilitation kommt für alle Altersklassen infrage. Bei Berufstätigen fallen lange Ausfallzeiten weg, oft besteht die Möglichkeit einer flexiblen Reha ohne durchgängige Krankschreibung. „Zum Beispiel könnte man nachmittags wieder arbeiten. Das erleichtert die Rückkehr ins Berufsleben“, sagt Herdemerten. Gerade bei langwierigen Krankheiten wollen viele Betroffene lieber heute als morgen zurück an ihren Arbeitsplatz. Voraussetzung für eine ambulante Rehabilitation ist

ein DAK-Vertragspartner in der Nähe. Ein solches Rehaszentrum sollte innerhalb von höchstens 45 Minuten zu erreichen sein.

Dennoch kann ambulante Reha nur funktionieren, wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen. „Auch die übrige medizinische und häusliche Versorgung muss sichergestellt sein“, betont DAK-Expertin Herdemerten. Deshalb kann die Entscheidung für die ambulante Reha immer nur in enger Abstimmung mit Familie, Arbeitgeber und behandelndem Arzt erfolgen.

MÖGLICHE INDIKATIONEN

- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hauterkrankungen
- Krebserkrankungen
- Geriatrische Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Psychische und psycho-somatische Erkrankungen
- Suchterkrankungen
- Atemwegserkrankungen

Dauer

Bis zu drei Wochen lang besuchen Sie montags bis freitags jeweils vier bis sechs Stunden das Rehaszentrum. Dort erhalten Sie alle für Sie notwendigen Behandlungen, zum Beispiel Krankengymnastik, Entspannungstherapie, medizinische Trainingstherapie, Elektrotherapie, Massagen und psychosoziale Unterstützung. Häufig bieten die ambulanten Rehasentren einen Fahrservice an, sodass Sie keinen Aufwand mit der An- und Abreise haben.

Service

Sie haben eine der genannten Erkrankungen? Erkundigen Sie sich auch nach unseren DAK-Spezialisten-Netzwerken! Arzt, Krankenhaus und Rehas-einrichtung arbeiten hier Hand in Hand, damit Sie schnell wieder auf den Beinen sind. Infos gibt's im Internet auf www.dak.de/dakspezialistennetzwerk oder unter unserer Hotline **DAKdirekt 040 325325555**, 24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif.

DIE NEUEN BEITRÄGE FÜR 2014

BEITRAGSSÄTZE			
KRANKENVERSICHERUNG			
- allgemeiner Beitragssatz	15,5 v. H.	Pflegeversicherung	
		- allgemeiner Beitragssatz	2,05 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz	14,9 v. H.	- mit Zuschlag für Kinderlose	2,30 v. H.
		Rentenversicherung	18,90 v. H.*
		Arbeitslosenversicherung	3,00 v. H.
Krankenversicherungspflichtgrenze/ Jahresarbeitsentgeltgrenze		Monat	Jahr
		4.462,50 Euro	53.550,00 Euro
Beitragsbemessungsgrenzen		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		4.050,00 Euro	48.600,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	5.950,00 Euro	71.400,00 Euro
	Ost	5.000,00 Euro	60.000,00 Euro
Geringfügigkeitsgrenze	450,00 Euro		
Beiträge für geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.	Pauschalbeitrag des Arbeitgebers (AG)	
Rentenversicherung	18,9 v. H.	Beitragsanteil des Arbeitgebers 15 v. H. bzw. 5 v. H. bei Beschäftigung im Privathaushalt, Beitragsanteil des Arbeitnehmers 3,9 v. H. bzw. 13,9 v. H. bei Beschäftigung im Privathaushalt	
Rentenversicherung	15,0 v. H.	Pauschalbeitrag des AG bei Befreiung auf Antrag von der RV-Pflicht	
Bezugsgröße		Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung		2.765,00 Euro	33.180,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	West	2.765,00 Euro	33.180,00 Euro
	Ost	2.345,00 Euro	28.140,00 Euro

In der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung geht es mit unveränderten Beitragssätzen ins neue Jahr. Die Bundesregierung hat jedoch zum 1. Januar 2014 die Beitragsbemessungs- und Jahresarbeitsentgeltgrenzen angehoben.

Hier unser Überblick zu den Beiträgen 2014 mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss. Ergeben sich aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen, informieren wir Sie aktuell im Internet auf:

www.dak.de/beitrag

*unter Vorbehalt

BEITRAGSSÄTZE UND BEITRÄGE FÜR FREIWILLIGE MITGLIEDER				
Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ¹⁾	
	Beitragssatz	mtl. Beitrag	allgemeiner mtl. Beitrag	mtl. Beitrag inkl. Zuschlag
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze				
ohne Krankengeldanspruch ³⁾	14,9 v. H.	603,45 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	627,75 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
Selbstständige²⁾				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	603,45 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	627,75 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
Selbstständige^{2) 4)}				
mit Einkommensnachweis mindestens 2.073,75 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 308,99 Euro	mind. 42,51 Euro	mind. 47,70 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 321,43 Euro	höchstens 83,03 Euro	höchstens 93,15 Euro
Sonstige Mitglieder²⁾ (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige)				
mindestens 921,67 Euro	14,9 v. H.	137,33 Euro	18,89 Euro	21,20 Euro
höchstens 4.050,00 Euro	14,9 v. H.	603,45 Euro	83,03 Euro	93,15 Euro
Berechnung der Beiträge				
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.				
Familienversicherung				
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder		385,00 Euro mtl.		
Einkommensgrenze bei geringfügiger Beschäftigung		450,00 Euro mtl.		

¹⁾ Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,025 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

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

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

⁴⁾ Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ih-AG) oder Einstiegsgeld erhalten sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 2.073,75 Euro mtl.), informiert Sie Ihr Team der DAK-Gesundheit vor Ort.

ZAHLEN & FAKTEN



PFLEGEVERSICHERUNG ZUSCHLAG FÜR KINDERLOSE

Kinderlose Mitglieder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben, zahlen einen Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten (gilt nicht für Mitglieder, die vor dem 1.1.1940 geboren wurden).

Sofern Sie diesen Zuschlag noch zahlen, obwohl Sie ein Kind haben, senden Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkunde. Wenn uns der Nachweis nicht innerhalb von drei Monaten nach Geburt Ihres Kindes vorliegt, dürfen wir den Zuschlag nur für die Zukunft streichen. Sofern Ihre Beiträge von einer anderen Stelle (Arbeitgeber, Rentenversicherungsträger) gezahlt werden, legen Sie die Geburtsurkunde bitte dort vor.

BEKANNTMACHUNG GRUNDPAUSCHALE 2014

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2014 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 223,9387 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.

GELD ZURÜCK BARES FÜR RENTNER MIT JOB

Rentner mit versicherungspflichtigem Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2013 auf Antrag teilweise erstatten lassen, wenn die gesamten Jahreseinkünfte über der Beitragsbemessungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung liegen. Diese Grenze betrug 2013 3.937,50 Euro monatlich bzw. 47.250 Euro fürs Jahr. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird von der Beitragserstattung nicht berührt.

UNFALLVERSICHERUNG PFLEGEPERSONEN SIND GESCHÜTZT

Wer einen Angehörigen zu Hause pflegt, steht auch unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn er zu einem Geldautomaten geht, um vom Konto des Pflegebedürftigen Geld abzuheben und damit für dessen Versorgung einzukaufen. Das geht aus einem aktuellen Urteil des Bayerischen Landessozialgerichts hervor.

IHRE BEITRÄGE 2014 ...



... FÜR BESCHÄFTIGTE

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



... FÜR AUSZUBILDENDE

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



... FÜR STUDIERENDE

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten beträgt weiterhin 64,77 Euro monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet im Monat 12,24 Euro (13,73 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 62 Euro für die Kranken- und 11 Euro für die Pflegeversicherung. Anträge dafür und mehr Infos gibt es auf: www.dak.de/beitrag



... FÜR RENTNER

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der allgemeine Beitragssatz von 15,5 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt ein Beitragssatz von 8,2 Prozent.

1 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage – einmalig günstig!

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



Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

Sie sparen 1000,- €

UVP € 1999,-

- schwarz Best.-Nr. DU 21600
 - Creme Best.-Nr. DU 21602
 - Rot Best.-Nr. DU 21601
- nur € 999,-

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

Unser Spitzenmodell!



Massage-Tag für Tag!



um 90° drehbar

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

Shiatsu-Rollenmassage im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich!

Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar (Neigungswinkel 105°-168°, also bis zur Liegeposition)

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

Nirgendwo bekommen Sie diesen Massagesessel so günstig. Meistens zahlen Sie für eine vergleichbare Qualität mehr als das Doppelte!

Das sagen begeisterte Kunden:

- »...sehr wohltuend...«
- »...wirkungsvolle Massagefunktion...«
- »...jedem der Rückenprobleme hat zu empfehlen...«



2 Heimtrainer X-Bike

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

- 4 kg Schwungmasse
- 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. DU 10631
nur € 129,-

Fit durch den Winter!

4 Ergometer

»aktiv Pro 5.0«

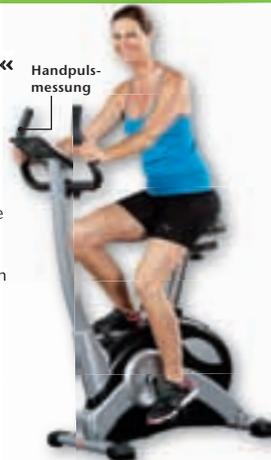
Hochwertiger Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit für ein gesundes Training! Das ergonomische Design und der übersichtliche Computer sowie das geräuscharme und geschmeidige Trainingsverhalten erleichtern Ihnen die Trainingseinheit.

- Qualitätsmerkmale:
- Leistung 20-400 Watt
 - 24-stufige, computergesteuerte Widerstandseinstellung
 - 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 Winter

Best.-Nr. DU 108930
nur € 199,-



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

Computeranzeige von:

Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kcal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett



7 Laufband aktiv »Vital«

Motorisiertes Laufband – voller Trainingskomfort, wenig Platzbedarf, zum unschlagbaren Preis!

- Laufgeschwindigkeit: 1 - 10 km/h
- Lauffläche: B 36 x L 97 cm
- Belastbar bis 150 kg
- Aufstellmaß: H 125 x B 61 x L 140 cm
- Geklappt: H 125 x B 61 x T 24 cm
- Gewicht: 20 kg

3 Programme und manuelles Training

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Mit Motor

Transportrollen

Best.-Nr. DU 10910
nur € 199,-



Trainingscomputer mit Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Einfache Bedienung! 3 Trainingsprogramme und individuelles Trainieren

Rutschfeste Lauffläche

3 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. DU 90508
nur € 19,95



Um 360° drehbar

5 Hörverstärker

2er-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 € 39,99

Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. DU 31139
nur € 24,95



2er Set

8 Gästematratze

Die praktische Matratze kann als Gästebett, Sitzbocclo oder Tisch fungieren.

- Schlafkomfort durch 15 cm Schaumstoffkern.
- Material: Bezug: 100 % Baumwolle, Kern: Polyurethan-Schaumstoff.
- Maße: Matratze: ca. B 75 x H 15 x L 195 cm
- Hocker: ca. B 75 x H 45 x T 65 cm

Leicht und schnell zusammenklappbar!

Best.-Nr. DU 20737
nur € 59,95



So dick wie eine normale Matratze!

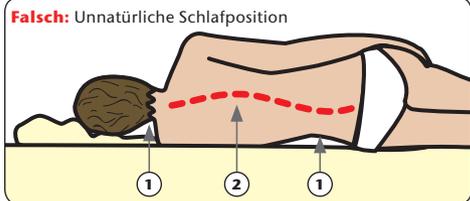
9 aktivmed Best-Schlaf-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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 wei-**

tere Beschwerden können vermieden werden (siehe Kundenrezensionen unter 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.

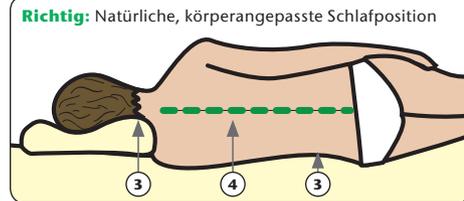
Unbequeme Schlafposition!



- 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!



- 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.

Visiko aus der Weltraumforschung führt nach Studien¹ zu deutlich ruhigerem Schlaf: Der Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visiko sich dem Körper ideal anpasst, druckausgleichend ist und damit die Durchblutung verbessert.

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

Im Set nochmals
30€ sparen!

Bekannt aus der
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 So liegen Sie immer richtig!

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



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

Zufriedene Kunden schreiben:

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



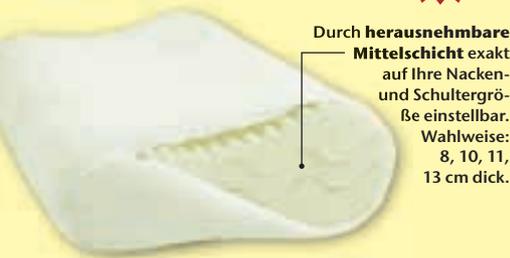
Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

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

Unser beliebtestes Kissen!

- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Mit Sommer- & Winterseite
- Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug
- Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage
- Ideal für Rücken und Bandscheiben – länger fit, weniger Beschwerden

0€
statt
€ 49,95



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

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

Im Internet Gutscheincode eingeben: **D1A514K**

Sie sparen bis zu € 118,-

UVP € 198,- nur bei uns ab € 79,95



10 Massagematte »Relax PLUS«

Mit dem Plus der intensiven Nackenmassage!

Mit den zwei Massageköpfen können Sie Ihren Nackenschmerzen effektiv entgegen wirken. Die fünf voreingestellten Massageprogramme sorgen für eine angenehme Ganzkörpermassage und sorgen je nach Wunsch auch für eine individuelle Massage von Nacken, Rücken, Lendenbereich und Beinen.



Knetmassage durch zwei Massageköpfe im Nacken-Schulterbereich

- 5 Massageprogramme, 4 Massagezonen, 2 Massageköpfe im Nacken-Schulterbereich, 8 effektive Vibrations-motoren und 2 individuelle Massagestärken
- Kabelfernbedienung
- Netzbetrieb
- Maße: L 165 X B 58 X H 4 cm

2 Intensitätsstufen

Extra: Shiatsu-massage für Schulter und Nacken

Best.-Nr. **DU 21657**
nur € **99,-**

UVP € 179,-

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

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preis ^{1,2}
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DU 20453	Gratis*
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DU 21317	49,95 €
1	Massagesessel schwarz ³	DU 21600	999,00 €
	Massagesessel creme ³	DU 21602	999,00 €
	Massagesessel rot ³	DU 21601	999,00 €
2	Heimtrainer X-Bike	DU 10631	129,00 €
3	Drehkissen	DU 90508	19,95 €
4	Ergometer »aktiv Pro 5.0«	DU 108930	199,00 €
5	Hörverstärker 2er-Set »Top Sound«	DU 31139	24,95 €
6	Standleuchte »Heliox«	DU 21241	129,95 €
	Schreibtischleuchte »Heliox«	DU 21240	99,95 €
7	Laufband aktiv »Vital«	DU 10910	199,00 €
8	Gästematratze	DU 20737	59,95 €
9	Visko-Auflage 80 x 200 cm	DU 21303	89,95 €
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	DU 21304	99,95 €
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	DU 21305	99,95 €
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	DU 21306	129,95 €
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	DU 21307	149,95 €
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	DU 21301	79,95 €
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	DU 21302	89,95 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	DU 21366	149,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	DU 21367	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	DU 21368	169,00 €
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	DU 21369	229,00 €
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	DU 21370	269,00 €
	2er-Set: Auflagen 80 x 190 cm	DU 21364	129,00 €
	2er-Set: Auflagen 90 x 190 cm	DU 21365	149,00 €
10	Massagematte »Relax PLUS«	DU 21657	99,00 €

aktivshop GmbH

Postfach 1263
48429 Rheine
service@aktivshop.de



Kein Mindestbestellwert!

.....
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. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.
- * Nur solange der Vorrat reicht!

WISSEN & SERVICE

BETRUG AUFGEDECKT

ACHTUNG, UNSERIÖS

Nepper, Schlepper ... ein trauriges Kapitel. Leider wurde auch der gute Name der DAK-Gesundheit schon für dunkle Geschäfte missbraucht. So gab sich zuletzt ein falscher Berater als DAK-Mitarbeiter aus, um einer älteren Dame teure Versicherungen zu verkaufen. Dank ihres umsichtigen Verhaltens konnte der Betrüger gefasst werden und entpuppte sich als Angestellter der Firma Klambt & Endres GmbH, einer Generalagentur der Nürnberger Versicherung. Die DAK-Gesundheit hat nun gegen diese Firma wie schon gegen andere schwarze Schafe eine einstweilige Verfügung auf Unterlassung der Aktivitäten erwirkt. Das heißt: Mitarbeiter von Klambt & Endres, die sich künftig auf die DAK-Gesundheit berufen, machen sich strafbar. Auch darf sich die Firma ohne Einverständniserklärung bei Verbrauchern nicht mehr telefonisch melden. Falls Sie selbst einmal ein ungutes Gefühl bei angeblichen Mitarbeitern der DAK-Gesundheit haben, notieren Sie bitte Namen und Nummer des Anrufers sowie das Datum und sprechen Sie umgehend Ihr DAK-Serviceteam an.



560.000 DEUTSCHE SIND INTERNETSÜCHTIG NEUE ANGEBOTE FÜR ABHÄNGIGE

In Deutschland gibt es einer Studie der Universität Lübeck zufolge 560.000 Internetsüchtige. Somit ist einer von hundert der 14- bis 65-Jährigen betroffen. Verantwortlich sind laut der vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Untersuchung vor allem soziale Netzwerke und Online-Spiele. Je 37 Prozent der Abhängigen gaben an, ihre Zeit im Netz hauptsächlich damit zu verbringen. Frauen und Männer sind etwa gleich stark vertreten, aber mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten: Während Frauen vor allem exzessiv in sozialen Netzwerken unterwegs sind, verfallen internetsüchtige Männer den virtuellen Spielen. Auch für die Therapie sind die Erkenntnisse wichtig: Bisherige Angebote zielen überwiegend auf Onlinespieler ab.



WER ÄLTER AUSSIEHT, LEBT GEFÄHRLICH HAUT UND HAAR ALS INDIKATOR

Menschen, die älter aussehen, als sie sind, erkranken eher am Herzen. Das ergab eine Langzeitstudie aus Dänemark mit 11.000 Teilnehmern, die zu Beginn mindestens 40 Jahre alt waren. 3.400 davon wurden in den nächsten 35 Jahren zu Herzpatienten, 1.700 erlitten einen Herzinfarkt. Unabhängig von Alter, Geschlecht und familiärer Vorbelastung hing das Risiko unmittelbar mit der Menge der Altersmerkmale zusammen. Besonders kritisch: Glatzenbildung, Geheimratsecken, Falten an den Ohrläppchen und gelbe Flecken am Augenlid. Beim Haarausfall könnte sich Testosteron doppelt negativ auswirken, die Flecken weisen auf hohe Cholesterinwerte hin. „Älter auszusehen ist ein Anzeichen für den schlechten Zustand von Herz und Gefäßen“, sagt Studienleiterin Anne Tybjaerg-Hansen von der Universität Kopenhagen. Immerhin: Falten im Gesicht und graue Haare wurden nicht als Risikofaktoren identifiziert.

WUSSTEN SIE SCHON ...?

... **dass immer mehr Handnutzer sich Anrufe einbilden?** Laut einer Umfrage des IT-Branchenverbandes BITKOM greifen fast 40 Prozent der Handnutzer manchmal zum Handy, obwohl es nicht geklingelt hat, Männer etwas häufiger als Frauen. Vor zwei Jahren berichteten „nur“ 31 Prozent von Phantomanrufen.

... **dass es eine App gibt, die hormonell wirksame Schadstoffe in Kosmetika aufspürt?** Die ToxFox-App für iOS-Geräte, entwickelt vom BUND, ermöglicht einen kostenlosen Kosmetikcheck – einfach per Barcode-Scan. Wer kein iPhone hat: Die mobile ToxFox-Seite aufrufen und die jeweilige Artikelnummer eingeben.

... **dass uns rote Speisen süßer erscheinen als andere?** Auch wenn das viele glauben: Rote Gummibärchen schmecken nicht süßer als grüne. Unser Gehirn ist daran gewöhnt, dass Rotes süßlich schmeckt und Grünes eher unreif. Das bewiesen jetzt auch Mainzer Forscher bei einem Test mit Weißwein und farbigem Licht.

UMFRAGE ZU PFLEGEINRICHTUNGEN HEIME OFT BESSER ALS IHR RUF

Pflegeheime schneiden bei Bewohnern und deren Angehörigen oft besser ab als im Urteil der Bevölkerung. Das ergab eine vom Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa) in Auftrag gegebene Befragung. Trotzdem: 70 Prozent der 1005 Befragten ziehen Pflege in häuslicher Umgebung vor. Nur eine Minderheit zwischen drei und 13 Prozent favorisiert das Heim oder betreutes Wohnen. Der Umzug ins Pflegeheim gilt den meisten als letzter Ausweg bei gravierender Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Derzeit werden zwei Drittel der 2,5 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland zu Hause gepflegt. Ins Heim ziehen sie durchschnittlich mit 82,9 Jahren. Aufgrund der höheren Lebenserwartungen rechnen Experten mit 4,5 Millionen Pflegebedürftigen bis 2050.

NEUE ARZNEIMITTELNAMEN GEFORDERT ZUM SCHUTZ DER VERBRAUCHER

Barbie-Bonbons oder Pillenpackung? Manche Medikamente kommen so bunt und lustig daher, dass ernst zu nehmende Risiken oder Nebenwirkungen glatt in Vergessenheit geraten können. Das gilt nicht nur für Rezeptfreies gegen Halsweh oder Blähungen, sondern auch für rezeptpflichtige Produkte. Vor allem Antibabypillen sprechen junge Frauen mit romantischen Namen und Designs an. Das soll sich jetzt ändern, hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) beschlossen: Wörter wie „super“ und irreführende Markennamen fallen weg, dafür sollen Altersangaben und Wirkstoffmengen klar auf der Packung stehen. Eine gute Leitlinie zum Schutz der Verbraucher!



GEGEN HUSTEN IST EIN KRAUT GEWACHSEN ARZNEIPFLANZE DES JAHRES

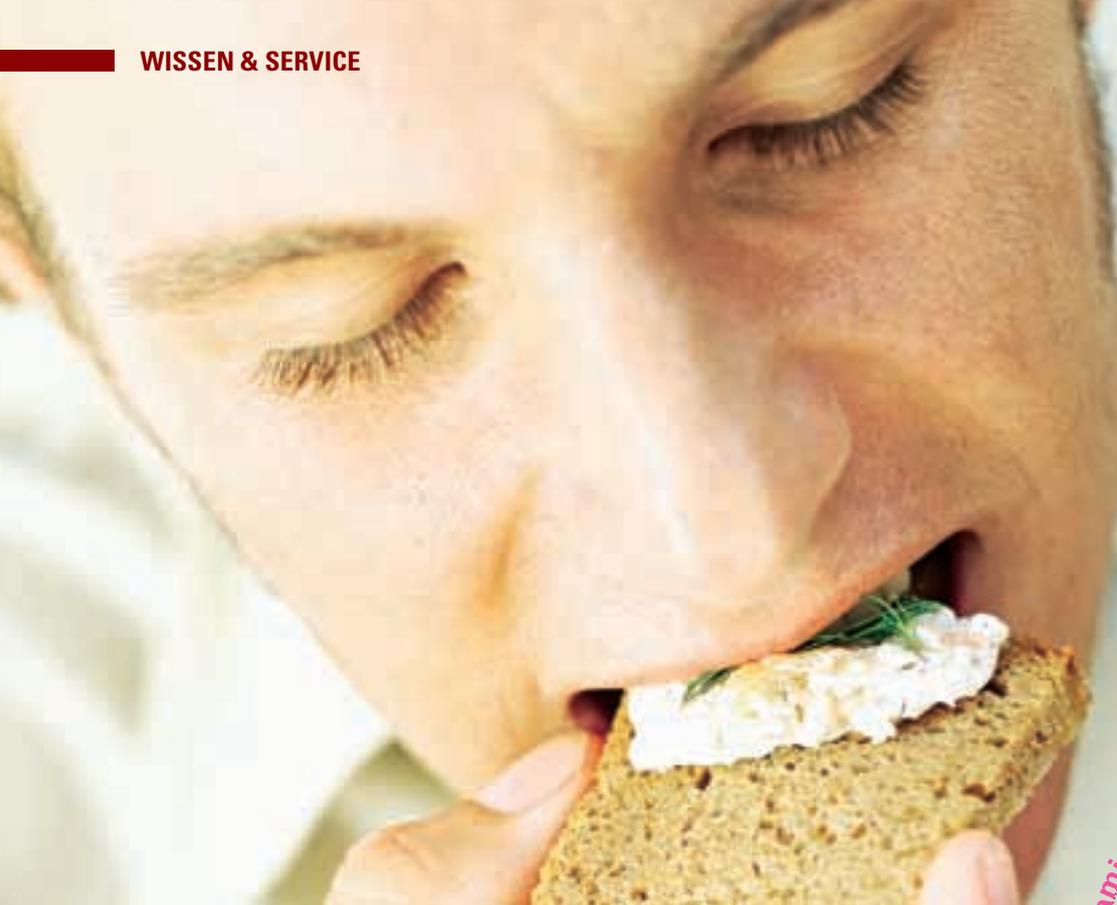
Spitz zulaufende längliche Blätter formen am Boden eine Rosette, aus der Blütenstängel wachsen – Spitzwegerich ist die Arzneipflanze des Jahres 2014. Die Pflanze wirke gegen Bakterien und könne etwa Hustenreiz lindern, begründeten Wissenschaftler der Universität Würzburg ihre Wahl. Spitzwegerich, häufig auf Wiesen und am Wegesrand zu finden, wird seit Jahrtausenden in der Heilkunde genutzt. „Spitzwegerichsirup als Hustenmittel ist im Handel erhältlich“, weiß Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. Das Mittel helfe besonders Kindern gut. Auch Spitzwegerichteer wirkt schleimlösend. Dazu einen Teelöffel frisch geschnittener Blätter mit einer Tasse Wasser kalt ansetzen und die Mischung acht Stunden ziehen lassen.



LEXIKON KINDER- KRANKHEITEN



Der Begriff ist keine Verniedlichungsform für eine Erkrankung. Er entstand ursprünglich, weil bestimmte Infektionskrankheiten so verbreitet und ansteckend sind, dass früher kaum jemand das Erwachsenenalter erreichte, ohne den krankmachenden Viren und Bakterien zuvor ausgeliefert gewesen zu sein. Zu den Kinderkrankheiten im engeren Sinne zählen Masern, Mumps, Röteln, Windpocken und Keuchhusten. Heute können uns wirksame Impfungen davor schützen.



BROTVERBOT

Zöliakie ist eine einschneidende Diagnose: Betroffene vertragen kein Gluten und müssen auf Brot, Kuchen und viele andere Lebensmittel verzichten. Ein Heilmittel gibt es bislang nicht

Ein Leben ohne Brot und Nudeln? Für viele ist das wohl kaum vorstellbar. Wer an Zöliakie leidet, muss jedoch auf noch mehr verzichten. Der Körper verträgt kein Gluten, und das ist in sehr vielem enthalten, was zum täglichen Leben gehört.

Gluten ist das Eiweiß, das Teig klebrig macht. Es wird deshalb auch Klebereiweiß genannt. Es steckt von Natur aus in Weizen, Roggen, Gerste und weiteren Getreidesorten. Vielen Nahrungsmitteln, aber auch Kosmetika und Arzneimitteln wird es beigemischt.

Bei einer Zöliakie löst das Gluten Entzündungen der Dünndarmzotten aus. Diese feinen Verästelungen

filtern Nährstoffe aus der Nahrung und schleusen sie ins Blut. Die Entzündungen stören diesen Vorgang und sorgen somit für einen Nährstoffmangel im Körper. Voraussetzung für Zöliakie ist eine vererbte genetische Veranlagung. Nicht bei jedem bricht die Krankheit aus, aber wer sie hat, behält sie ein Leben lang. Lediglich eine Gluten-Sensitivität, die nicht durch die genetische Struktur bedingt ist, kann wieder verschwinden.

Etwa jeder 250. Deutsche ist von Zöliakie betroffen – schätzungsweise. „Viele wissen gar nichts von ihrer Erkrankung“, sagt DAK-Expertin Silke Willms. Denn die typischen Symptome – Durchfall,

Blähungen, Erbrechen – treten nicht immer auf. Oft sind es indirekte Folgen eines Nährstoffmangels, die nicht mit einer Glutenunverträglichkeit in Zusammenhang gebracht werden. Das können Müdigkeit, Gelenkschmerzen und vieles mehr bis hin zu Knochenschwund sein.

Blutprobe und Endoskopie

Zur Diagnose nimmt der Arzt eine Blutprobe. Falls der Körper kein Gluten verträgt, können bestimmte Antikörper darin nachgewiesen werden. Üblicherweise folgt dann eine Endoskopie, bei der Gewebeproben aus dem Dünndarm entnommen werden. Darin kann man die gluten-

bedingt veränderten Zotten erkennen – der letzte eindeutige Beweis einer Zöliakie.

Ein Heilmittel gibt es noch nicht, den Beschwerden kann nur mit Verzicht begegnet werden. Schon eine unvollständige Liste glutenhaltiger Lebensmittel zeigt, was das bedeutet: Brot, Pizza, Pasta, Kekse, Kuchen, Bier ... All die Dinge mit Gluten wegzulassen heißt, den Ernährungsplan komplett umzukrempeln. Hinzu kommt, dass das Eiweiß in der Lebensmittelindustrie als Trägerstoff verwendet wird. Viele Fertigprodukte von Wurst bis Pudding enthalten deshalb Gluten.

Reismehl als Alternative

Mittlerweile gibt es aber viele Alternativen, etwa Backwaren aus Hirse, Buchweizen oder Reismehl. Auch Amaranth und Johannisbrotkernmehl sind verträglich. Spezialhändler bieten entsprechende Produkte an. Als Orientierungshilfe ist es

EU-weit vorgeschrieben, den Glutengehalt abgepackter Lebensmittel anzugeben. Als „glutenfrei“ dürfen nur Produkte bezeichnet werden, die höchstens 20 mg Gluten pro Kilo enthalten, bei bis zu 100 mg gilt die Kennzeichnung „sehr geringer Glutengehalt“.

Schon kleinste Mengen lösen die Entzündungen im Darm aus. Bei der Ernährung hört es daher nicht auf. „In der Küche muss eine ganz besondere Ordnung herrschen“, sagt Silke Willms. „Zum Beispiel lagert sich Gluten in Holzlöffeln ab, deshalb ist es besser, welche aus Kunststoff zu verwenden.“ Töpfe, Pfannen und Arbeitsflächen müssen sehr sorgfältig gereinigt werden. Und bei einigen Geräten wie Toastern ist es eventuell sogar sinnvoll, sie doppelt anzuschaffen, sodass sich Weizen und Buchweizen beim Frühstück nicht in die Quere kommen. Mit Disziplin und einer Ernährungsumstellung ist also ein Leben ohne Beschwerden möglich.

VORSICHT BEI PILLEN UND CO.

Gluten dient als Grundlage für Tabletten und kann in Augen- und Nasentropfen enthalten sein. Daher den Arzt immer über eine Zöliakie informieren und klären, ob ein verschriebenes Medikament Gluten enthält – um im Zweifelsfall auf Alternativen auszuweichen. Wichtig ist, dass der Arzt auf dem Rezept das Feld „aut idem“ ankreuzt. Nur so ist sicher, dass man in der Apotheke kein Ersatzprodukt bekommt, das genauso wirkt, aber Gluten enthält. Bei frei verkäuflichen Mitteln fragen Sie den Apotheker danach.

DIESE LEBENSMITTEL SIND VON NATUR AUS GLUTENFREI:

- Mais, Reis, Wildreis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Johannisbrotkernmehl, Mais-, Kartoffel- und Reisstärke, Sojamehl, Esskastanien, Maisgrieß
- Kartoffeln, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
- Milch, Naturjoghurt, reine Buttermilch, naturbelassener Quark, Frischkäse, Käse
- Tofu, Sojamilch
- Eier
- unverarbeitetes, naturbelassenes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte ohne Zusätze
- Pflanzenöle, Butter
- Zucker, Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- reine Gewürze und Kräuter
- Wasser, Kaffee, reiner Schwarz-, Kräuter- und Früchtetee, reine Fruchtsäfte
- Wein und Sekt



QUELLE: DGE

OHNE FOTO WIRD'S KOMPLIZIERT



Pass, Führerschein, Busfahrkarte – im Portemonnaie von Frank Weizel wimmelt es von Ausweisen. Mit der elektronischen Gesundheitskarte ist noch ein Fotoausweis dazugekommen. Sollte zumindest, denn er hat vergessen, seiner Kasse ein Foto zu schicken

Beim ersten Arztbesuch in diesem Jahr wurde es für Frank Weizel kompliziert. „Ich konnte meine Krankenversicherung nicht richtig nachweisen, da meine bisherige Karte in der Praxis nicht mehr akzeptiert wurde“, sagt Weizel. „Zuerst dachte ich, dass das doch nicht rechtens sei, weil meine alte Karte laut Ablaufdatum noch gültig war. Aber die Arzthelferin erklärte mir, dass per Gesetz jetzt nur noch die elektronische Karte gültig ist.“

Wer ohne neue Karte zum Arzt geht, wird dort zwar trotzdem behandelt, doch es kommt zu Problemen mit der Abrechnung. Denn: Ohne eGK kann die Praxis nicht mehr direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Statt einfach die Karte über den Tresen zu reichen, muss jetzt der Versicherungsschutz umständlich nachgewiesen werden. Damit alles auch weiterhin reibungslos abläuft, sollten deshalb alle Versicherten ab 15 Jahren ohne

neue Karte ihr Foto so bald wie möglich bei der DAK-Gesundheit einreichen. Das geht digital im Internet auf www.dak.de/egk oder einfach per Post mit dem zugeschickten Bildbogen. Im DAK-Servicezentrum vor Ort wird auch kostenfrei ein Foto für die eGK gemacht.

Mehr als 90 Prozent der Versicherten nutzen bereits die elektronische Gesundheitskarte mit Bild. Sie haben Fragen? Wir beantworten diese auch auf www.dak.de/berater-chat.

Schnelle Alternative:
Laden Sie Ihr digitales Bild einfach hoch auf www.dak.de/passbild

Warum die eGK mit Foto produziert wird

Mit dem Foto wird die neue Karte sicherer. Das Bild zeigt den Besitzer oder die Besitzerin und erschwert Verwechslungen oder den gezielten Missbrauch durch andere erheblich.

Einmalige Sonderpreise inkl. Bahnan- & Bahnabreise



Naturparadies Norwegen mit MS ARTANIA



Juwelen Skandinaviens mit MS DELPHIN

REISE A: Freuen Sie sich auf die vielfältige, atemberaubende Natur Norwegens, die man innerhalb von einer Woche nur während einer Kreuzfahrt erleben kann. Es erwarten Sie zerklüftete Fjorde mit tosenden Wasserfällen, prächtige Gletscher und romantische Dörfer – hier werden Ihnen grandiose Aussichten geboten!

8 Tage / 7 Nächte in der Außenkabine

schon ab **999,-**
p.P. in € in der 2-Bett Außenkabine (Sichtbehinderung)

- inkl. bequeme An- und Abreise mit der Deutschen Bahn (2. Klasse)
- inkl. bis zu 12 Gesund- und Aktivkurse, geleitet durch Experten°
- inkl. Vollpension an Bord
- inkl. Tischwein & Säfte zu Mittag- & Abendessen

Sondertermin: 13.09. – 20.09.2014



REISE B: Auf Ihrer Reise durch das zauberhafte Nordland heißen Sie sagenhafte Metropolen willkommen: Oslo erwartet Sie mit Königlichem Palast sowie idyllischen Parks, Göteborg mit beeindruckender Architektur und Kopenhagen mit der kleinen Meerjungfrau. Århus, die heimliche Hauptstadt Jütlands, freut sich ebenso auf Sie wie das herrliche Malmö!

8 Tage / 7 Nächte

schon ab **889,-**
p.P. in € in der 2-Bett Innenkabine

- inkl. bequeme An- und Abreise mit der Deutschen Bahn (2. Klasse)
- inkl. € 50,- Bordguthaben pro Person
- inkl. bis zu 12 Gesund- und Aktivkurse, geleitet durch Experten°
- inkl. Vollpension an Bord
- überschaubares Schiff mit langen Liegezeiten
- faire Nebenkosten

Sondertermin: 01.08. – 08.08.2014



Ihr Gesund- & Aktivprogramm während beider Routen: INKLUSIVE BIS ZU 12 KURSE AN BORD!

Ein qualifiziertes Gesundheitsteam bietet Ihnen während der Reise fast täglich ein vielfältiges Kursprogramm wie z.B. Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, Atemtherapie, Yoga und eine Rückenschule an, das im günstigen Sonderpreis bereits eingeschlossen ist.

Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis.

Ihr Premium-Schiff MS ARTANIA

Die deutschsprachige MS ARTANIA wurde durch den Berlitz Cruise Guide 2012 mit 4-Sternen Plus ausgezeichnet. Neu in der beliebten ARD-Fernsehserie „Verrückt nach Meer“ verbindet sie höchsten Komfort mit klassischer Kreuzfahrttradition und verfügt ausschließlich über Außenkabinen!

Sonderpreise		(p.P. in Euro)
Kat.	Kabine	Preis
H	2-Bett Außen (Sichtbehinderung)	999,-
I	2-Bett Außen Glück	1.199,-
PG	2-Bett Außen Superior Balkon Glück	1.399,-

Weitere Kategorien auf Anfrage



Ihr Premium-Schiff MS DELPHIN

Mit nur ca. 230 Kabinen bietet Ihnen die deutsche MS DELPHIN weitläufige Deckflächen in gehobenem Ambiente mit Teakholzpromenade, beheizbarem Außenpool und einem Wellnessbereich. Drei Bars sowie ein Restaurant mit Meerblick sorgen für Ihr leibliche Wohl; bei nur einer Tischzeit erleben Sie bis zu 7-mal am Tag den Genuss internationaler Küche auf hohem Niveau.

Sonderpreise		(p.P. in Euro)
Kat.	Kabine	Preis
A	2-Bett Innen	889,-
D	2-Bett Außen Glück	1.589,-
E	2-Bett Außen Fenster ab	1.989,-

Weitere Kategorien auf Anfrage



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; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Auslieferung des Sicherheitsscheines 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.° Mindestteilnehmer: 30 Personen.

JETZT ANRUUFEN & kostenlosen Sonderprospekt anfordern oder gleich Wunschkabine zum Sonderpreis sichern!

Buchung und Beratung nur bei RIW Touristik:

06128 / 740 81 59

E-Mail: team@riw.touristik.de → www.riw-direkt.de/fit

Reisecodes
Reise A: ARTANIA-fit
Reise B: DELPHIN-fit



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

So viel Kleingedrucktes:
Packungsbeilagen enthalten
geballte Informationen, sind
oft aber schwer zu verstehen

RATLOS VOR DEM BEIPACKZETTEL?

Alles Wichtige steht in der Packungsbeilage – doch wer soll das Fachchinesisch verstehen? Wirksamstes Gegenmittel bei Neben- und Wechselwirkungen ist das Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker

Vorsicht, Wechselwirkung

Einige Wirkstoffe dürfen nicht mit anderen eingenommen werden, weil sie sich gegenseitig beeinflussen. Antibiotika setzen beispielsweise die Wirkung der Antibabypille außer Kraft. Problem: Der Hausarzt weiß nicht zwingend, was der Facharzt verordnet hat. „Sagen Sie Ihrem Arzt, welche Medikamente Sie nehmen. Denken Sie auch an rezeptfreie Produkte wie etwa Kopfschmerztabletten“, empfiehlt Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. „Ihr Arzt untersucht die Präparate auf Wechselwirkungen und passt die Verschreibung wenn nötig an.“ Auch Apotheker klären über mögliche Interaktionen auf.

Medikamente und Nahrungsmittel

Morgens ein leckerer Milchkaffee – aber bitte nicht in Kombination mit

einem Antibiotikum. Lebensmittel können Arzneimittel in ihrer Wirkung stärken oder schwächen. So verhindern Milchprodukte, dass manche Antibiotika richtig wirken. „Nehmen Sie Medikamente grundsätzlich nur mit Wasser ein“, rät Meurer. „Alkohol ist absolut tabu, aber auch Kaffee und Tee sind keine gute Wahl, weil die enthaltenen Gerbstoffe die Wirkung mancher Medikamente beeinträchtigen können.“ Arzt und Apotheker geben genaue Einnahmehinweise.

Der richtige Zeitpunkt

Vor, nach oder zum Essen, der richtige Zeitpunkt steht in der Packungsbeilage. Doch was bedeutet das? „Vor dem Essen heißt, dass Sie die Tablette 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit nehmen sollten“, klärt Meurer auf. „Nach dem Essen ist mindestens zwei Stunden später,

DIE SPITZENREITER DER MEDIKAMENTE

Rund 66 Millionen Packungen verschreibungspflichtige Medikamente nahmen DAK-Versicherte 2012 ein. Die Verordnungen zeigen, dass Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme weiter auf dem Vormarsch sind: Blutdrucksenker, Mittel gegen Diabetes, Gerinnungshemmer oder auch Cholesterinsenker zählen dabei zu den Spitzenreitern. Interessant: Mit über drei Millionen Packungen landeten Antibiotika auf Platz drei. Da sie bei Grippe und Erkältungen nicht wirken, lohnt es sich, den Arzt vor der Einnahme noch einmal zu befragen.

dann wird die Wirkstoffaufnahme nicht durch Lebensmittel beeinträchtigt. Zum Essen heißt während oder direkt nach der Mahlzeit.“

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Eine ganze Kopfschmerztablette für Papa, eine halbe fürs Kind? Bitte nicht! „Geben Sie Kindern nur Medikamente, die der Kinderarzt verschrieben hat“, rät der DAK-Apotheker. „Selbst für Erwachsene harmlose Mittel gegen Erkältung können den Kleinen schaden. Halten Sie sich außerdem immer an die empfohlene Dosierung. Kinder reagieren viel sensibler auf Arzneimittel, weniger ist also meistens mehr.“



WAS BEDEUTET DAS SCHWARZE DREIECK IM BEIPACKZETTEL?

Ab sofort werden einige neue Medikamente mit einem schwarzen Dreieck gekennzeichnet. Das Symbol befindet sich gut sichtbar im oberen Teil der Packungsbeilage. Damit will die EU Arzneimittel besonders überwachen. Gekennzeichnete Produkte sind nicht unsicher. Das Dreieck zeigt, dass gewisse

Erfahrungswerte noch fehlen, weil das Produkt neu ist. Sollten Sie Nebenwirkungen bemerken, sagen Sie Ihrem Arzt sofort Bescheid. Er kümmert sich um Ihre Behandlung und gibt außerdem Ihre Beobachtungen an die Behörden weiter. Ein Schritt zu mehr Transparenz und Sicherheit.

DAS GROSSE FIT!-BLUT-QUIZ

Es fließt durch Ihre Adern – aber wie gut kennen Sie sich mit Blut aus? Testen Sie Ihr Wissen!



1. Wie viele Liter Blut strömen durch einen normalgewichtigen Erwachsenen?

- A 4–5 Liter
- B 5–6 Liter
- C 6–7 Liter
- D 7–8 Liter



2. Bei Schwangeren fließt mehr Blut durch den Kreislauf, weil sie das Baby über die Nabelschnur mitversorgen. Es sind ungefähr ...

- A 0,5 Liter
- B 1 Liter
- C 1,5 Liter
- D 2,5 Liter

3. Weiße und rote Blutkörperchen und Blutplättchen reisen in einer Flüssigkeit, die zu über 90 Prozent aus Wasser besteht, durch den Körper. Sie heißt ...

- A Hämoglobin
- B Plasma
- C Liquor
- D Lava



4. Bei Blutverlust wird vielen Menschen schwindelig – manchen schon beim Anblick der roten Flüssigkeit. Wie viel Blut wird beim Blutspenden abgenommen?

- A 100 Milliliter
- B 300 Milliliter
- C 0,5 Liter
- D 1 Liter



5. Welcher Faktor im Blutbild lässt auf die Krebserkrankung Leukämie schließen?

- A zu wenig rote Blutkörperchen
- B zu wenig weiße Blutkörperchen
- C zu viele rote Blutkörperchen
- D zu viele weiße Blutkörperchen



FOTOS: THINKSTOCK.DE

LÖSUNG 1B, 2C, 3B, 4C, 5D



Scannen und mehr erfahren!

**60,- EUR staatliche Förderung nutzen!**

Sichern Sie sich Ihre Unabhängigkeit!

Die Pflegekasse der DAK-Gesundheit sichert Sie im Pflegefall bestmöglich ab. Allerdings kann sie aufgrund gesetzlicher Regelungen nur einen Teil der Kosten decken.

Hohe Eigenanteile

Die Regierung hat vorgesehen, dass Sie im Pflegefall einen gewissen Eigenanteil leisten müssen. Dieser kann z. B. in Pflegestufe III über **2.000,- EUR monatlich** betragen.

Finanzielle Unabhängigkeit mit DAKplus Förderpflege

Sorgen Sie durch eine private Pflegeversicherung für Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Mit **DAKplus Förderpflege** erhalten Sie sich die Freiheit, im Pflegefall selbst zu bestimmen, ob Sie sich stationär, zu Hause, durch die Familie oder qualifiziertes Pflegepersonal betreuen lassen möchten.

DAK Zusatz Schutz



Bestens bewertet

DAKplus Förderpflege wurde im Juni 2013 vom Euro-Magazin als **Testsieger** der staatlich geförderten Pflegezusatzversicherungen ausgezeichnet. Mit der Förderung **zahlt eine 35-jährige Person nur noch 10,- EUR im Monat und erhält im Pflegefall bis zu 900,- EUR pro Monat.**

Ihre Vorteile

- Sie sorgen privat für den Pflegefall vor. Der Staat gibt Ihnen jährlich 60,- EUR dazu, Sie zahlen nur noch den Rest.
- Um die Beantragung der staatlichen Förderung kümmert sich die HanseMerkur für Sie.
- Der Abschluss ist ganz einfach: Sie müssen keine Gesundheitsfragen beantworten.

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

HanseMerkur-Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK Zusatz Schutz**

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

Ich möchte von der staatlichen Förderung profitieren.
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

FAMILIE & FREIZEIT



Pisten-Gaudi: Auch beim Skifahren gibt es Regeln, die jeder kennen und beachten muss

DER BERG RUFT SICHER UND GESUND AUF DIE PISTE

Wintersport ist eine tolle Sache, wenn Sie einige Punkte beachten:

- Beginnen Sie möglichst früh mit der Skigymnastik, verbessern Sie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer – Ihr Verletzungsrisiko sinkt dadurch deutlich.
- Steigern Sie Ihr Pensum ganz allmählich und planen Sie Zeiten für Erholung ein, statt sich gleich zu viel abzuverlangen.
- Frischen Sie die Regeln des internationalen Skiverbandes FIS auf. Dann sind Sie fit in puncto Rücksicht auf andere, Überholen, Beachten der Zeichen, Hilfeleistung & Co.
- Auch wenn es dafür (noch) kein Gesetz gibt – schützen Sie sich freiwillig mit einem Skihelm. Wärmt auch besser als jede Mütze.
- Prüfen Sie Bindungen, Skiunterseite und Skistiefel. Die Bretter müssen ausreichend gewachst sein und sich gut drehen lassen. Falsch eingestellte Bindungen machen auch kleine Stürze riskant.
- In den EU-Ländern und der Schweiz Krankenversicherungskarte nicht vergessen! In einigen Ländern sind beim Arzt zusätzliche Eigenbeteiligungen fällig. Ein Rücktransport nach Deutschland wird generell nicht übernommen. Die DAK-Gesundheit bietet einen speziellen Zusatzschutz in Kooperation mit der HanseMerkur. Mehr auf www.dak.de/reisen.



UNSER EXPERTENRAT WINTER? HALB SO WILD!



SILKE WILLMS, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN FUTTER FÜRS IMMUNSYSTEM

Rote Bete, Teltower Rübchen, Steckrüben, Pastinaken, diverse Kohlsorten – alles schon mal probiert? Sonst nehmen Sie sich für diesen Winter doch mal vor, regelmäßig ein neues Gemüse zu testen. Unstrittig ist, dass die Ernährung einen Einfluss auf das Immunsystem hat. Gute Ernährung bedeutet ein gutes Immunsystem. Wie Sie beides erreichen, lesen Sie in unserer Broschüre „Fit-Food. Einfach richtig essen.“ mit vielen Rezepten.



DR. SUSANNE BLEICH, ÄRZTIN SCHÖNER IM SCHONGANG

Frost und Heizungsluft bleiben nicht ohne Folgen für Haut und Haar. Mit einer reichhaltigen Kälteschutzcreme, fetthaltiger Lippenpflege und nachts einem Feuchtigkeitsfluid können Sie gegensteuern. Peelings, Gesichtsbürsten und Gesichtswasser mit Alkohol derzeit lieber meiden, ebenso wie sehr heiße und lange Duschbäder. Haar und Kopfhaut danken es Ihnen, wenn Sie nur lauwarm föhnen, Bürsten mit Naturborsten und extra mildes Shampoo nutzen.



UWE DREISEL, DIPLOM-SPORTLEHRER DIE VERPACKUNG MACHT'S

Der Winter beschert uns die Lizenz zum Stubenhocken? Sicher nicht! Outdoor-Sportler sollten aber ihr Tempo der Temperatur anpassen und sich bei Kälte keine Höchstleistungen abverlangen. Funktionskleidung inklusive einer speziellen Jacke hält bei stärkerem Schwitzen trocken. Dazu ein dünnes Stirnband oder eine Mütze tragen. Gegen Eiszapfenfinger oder -zehen helfen eine doppelte Lage Handschuhe oder Socken.



FRANK MEINERS, DIPLOM-PSYCHOLOGE FÜR LICHTBLICKE SORGEN

Die letzte Weihnachtskerze ist erloschen, der Frühling in weiter Ferne – das kann schon aufs Gemüt schlagen. Mehr Licht und Highlights im Alltag helfen. Das fängt mit dem Klassiker Spazierengehen an und geht ganz individuell weiter: Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen guttun! Ein Theaterabo oder Konzertbesuche setzen einen Kontrapunkt. Oder entspannen Sie sich in der Sauna. Ein Kurzurlaub am Wochenende schafft Abwechslung und Abstand vom Alltag.



ZU FUSS IN DIE SCHULE SELBER LAUFEN MACHT SCHLAU

Ob Bus, Bahn oder Mama-Taxi: Ein längerer, mit Pferde- stärken zurückgelegter Schulweg beeinträchtigt die Leistungen der Kinder. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universitäten Erfurt und Köln. Die Forscher befragten Sechstklässler eines ländlich gelegenen Gymnasiums in Nordrhein-Westfalen dazu, wie sie zur Schule kommen, und setzten die Angaben in Bezug zu den Schulnoten. Kinder, die zu Fuß oder per Rad unterwegs sind, schnitten dabei auffällig besser ab. Psychologieprofessor Ralf Rummer vermutet, dass eine lange Anfahrt die Konzentration beeinträchtigen könne. Weitere Studien sollen folgen, die auch für die Schulpolitik wichtig sein könnten: Wegen sinkender Schülerzahlen werden derzeit vielerorts Standorte zusammengelegt – und somit noch mehr Schüler zu Pendlern.

DIE FASTENZEIT BEGINNT WIR KÖNNEN AUCH ANDERS

Den 5. März – Aschermittwoch – sollten sich alle, die Ballast abwerfen möchten, im Kalender anstreichen: Die traditionelle Fastenzeit beginnt. Wer jetzt gegen ungeliebte Gewohnheiten antritt, ist garantiert nicht allein. Ob Cola, Gummibärchen, Weißmehlprodukte – alles lässt sich für sieben Wochen auf die schwarze Liste setzen. Auch individuellere Laster: Wer etwa beim Onlineshopping allzu oft auf „Kaufen“ klickt, kann in dieser Zeit bewusst herausfinden, wie er sich stattdessen etwas Gutes tun kann. „Der zeitweilige Verzicht hilft, Genussmittel wieder neu schätzen zu lernen“, weiß DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. Sollte man die Fastenzeit wörtlich nehmen? Willms rät, überschüssigen Pfunden lieber mit einem Rundumprogramm aus gesunder Ernährung und Sport zu Leibe zu rücken: „Das liegt vielen mehr, als einige Tage ganz aufs Essen zu verzichten, und ist auf lange Sicht erfolgreicher.“



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

Gestaltung & Bildredaktion
mdsCreative GmbH Köln, Sandra Burkert

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren
Thorsten Dargatz (FR), Helge Dickau, Sabine Henning (FR),
Frank Hethy, Annemarie Lüning, Nina Osmer,
Dagmar Schramm, Elke Spanner, Dorothea Wiehe

Schlussredaktion: textstelle.koeln@br
Reproduktion Otterbach Medien, Hamburg
Druck B+B Media Services GmbH, Offenburg

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,
Maike 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 60.

Das Magazin **fit!** erscheint vierteljährlich.

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: 12.12.2013

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden, Doc Morris, Creation L (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 dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



FITNESSSPASS BEI JEDEM WETTER

Auf die Plätze, fertig, Schnee. Die kalte Jahreszeit ist kein Grund, auf dem Sofa liegen zu bleiben. Im Gegenteil: Draußen wie drinnen kann sich die ganze Familie so richtig austoben

Wer braucht eigentlich den Sommer, wenn neue Winter-Fitnessstrends unvergessliche Erlebnisse bescheren können? Frischer Schnee und knackige Kälte sind die beste Voraussetzung für fröhlich-sportlichen Spaß im Schnee. Denn die kalte Jahreszeit beflügelt offensichtlich die Fantasie. Kreative Abwandlungen des klassischen Alpinskis erobern mehr und mehr die Hänge und sogar das gute alte Rodeln erlebt jetzt ein Comeback.

Gut verpackt

Damit aus der Winterlust kein Winterfrust wird, sollten Sie allerdings ein paar Dinge beachten. Vor jeder sportlichen Betätigung ist es wichtig, sich ausreichend aufzuwärmen. „Bei Kälte brauchen die Muskeln etwas länger, um auf Betriebstemperatur zu kommen“, sagt Andrea Röwekamp, Sportwissenschaftlerin aus Rheda-Wiedenbrück und passionierte Wintersportlerin. „Funktionelle Kleidung, am besten in ein paar Schichten übereinander, schützt vor Auskühlung. Handschuhe und Mütze sind ebenfalls ein Muss.“

Spaß in der Halle

Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt, es nass und schmutzig ist? Dann geht es halt in die Halle. In ganz Deutschland gibt es mittlerweile tolle Angebote für Indoor-Sport. Da kann man klettern, golfen oder auf kleine Tore schießen. Das kostet nicht die Welt und hat den Vorteil, dass eine professionelle Betreuung vor Ort ist. Also worauf warten, los geht's!

SNOW-TUBING

Auf dem aufgeblasenen Schlauch eines Autoreifens sitzend die Piste hinunter: Das ist viel Action gepaart mit Nervenkitzel. Der Superspaß für Kinder wird mittlerweile in vielen Skigebieten auf speziell dafür präparierten Pisten angeboten. Es sind Spitzengeschwindigkeiten bis zu 40 Stundenkilometer drin, Lenken ist dabei unmöglich, der Reifen macht mit Ihnen, was er will. Trotzdem halten sich die Gefahren in Grenzen, wenn man die Regeln beachtet. Also immer warten, bis die Piste frei ist. Einzelfahrten ab 1,20 Euro, Stundenkarten ab zehn Euro.



INDOOR-SOCCER

Wer auch bei viel Schnee und Matsch nicht auf seinen geliebten Fußball verzichten möchte, kann in die wohltemperierte Halle ausweichen. Feld und Tore sind in der Halle kleiner, der Rasen ist aus Kunststoff. Außerdem ist das Feld von einer rund einen Meter hohen Bande umgeben. Der Ball bleibt immer im Spiel, und mit der Bande lässt sich so mancher austricksen. Allerdings ist eine gute Kondition gefragt. Kraft und Schnelligkeit werden gefordert, Technik und Ballgefühl lassen sich weiterentwickeln. Mannschaften mit fünf Spielern finden sich schnell zusammen.

Infos: www.indoor-soccer-halle.de

ROCKER-SKI

Sie erobern die Pisten im Sturm. Anders als herkömmliche sind Rocker-Ski im Schaufelbereich früher aufgebogen. Das bringt mehr Auftrieb. Die spezielle Form erleichtert das Eindrehen in den Schwung. „Im Grunde genommen ist das Skifahren mit Servolenkung“, sagt Matthias Zachmann von der Schneesportschule Isartal. „Mit Rocker-Ski kann man komfortabel und mit weniger Kraftaufwand fahren. Außerdem verzeihen sie Fehler.“ Sie sind geeignet für Anfänger und Kinder ab vier Jahren. Voraussetzung ist allerdings ein Kurs. Für alle, die bereits Ski fahren können, reichen meist schon zwei Stunden unter professioneller Anleitung aus. Rocker-Ski gibt es ab 350 Euro zu kaufen oder für eine Leihgebühr ab etwa 25 Euro pro Tag.



KLETTERN

Kein Gebirge in der Nähe? Macht nichts. Bis zu 20 Meter hohe Kletterwände mit vorgegebenen Griffen und Tritten bieten Ersatz. Anders als in der freien Natur ist der Spaß nicht sonderlich riskant. Steinschläge und glitschige Felsen gibt es in der Halle nicht. Deshalb können schon Kinder ab sechs Jahren unter professioneller Betreuung ihren ersten Gipfel erklimmen. Voraussetzung für Jung und Alt ist allerdings, dass man sein Körpergewicht tragen kann. Schnupperkurse mit Leihausrüstung gibt es schon ab 16 Euro. Eine Liste der Kletterhallen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es auf

www.kletterhallen.net



RODELN

Beinahe schon in Vergessenheit geraten, erlebt das Rodeln derzeit ein Comeback. Viele Skigebiete haben sich bereits darauf eingestellt und stellen bestens präparierte Pisten zur Verfügung. Die rasante Fahrt auf zwei Kufen macht nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen Spaß. Anders als beim Skifahren kann man ohne viel Aufwand starten, man muss kein schweres Gerät schleppen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Aus Sicherheitsgründen sollte aber jeder einen Helm aufsetzen. Schlitten gibt es direkt vor Ort zu mieten, ab fünf Euro plus Pfand.



GUT VORBEREITEN

Die meisten können es kaum noch erwarten und viele tummeln sich bereits auf schneebedeckten Gletschern. Skifahren ist ein Riesenspaß und ein fantastisches Naturerlebnis, beansprucht aber den ganzen Körper. „Wer das ganze Jahr über eine ruhige Kugel schiebt und sich dann Hals über Kopf die Pisten hinunterstürzt, tut sich keinen Gefallen“, sagt Professor Henry Schulz, Sportmediziner von der Universität Cottbus. „Stoffwechsel und Kreislauf, aber vor allem die Muskeln sind da schnell überfordert, Verletzungen vorprogrammiert. Neben einer guten Ausrüstung ist ein fitter Körper deshalb auch das wichtigste Requisit beim Spaß im Schnee.“ Ideal ist ein ganzjähriges Fitnessprogramm, am besten eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Wem das bislang nicht möglich war, der beginnt aber mindestens sechs Wochen vor dem Skiurlaub mit der Vorbereitung. Joggen, Muskelaufbautraining und spezielle Skigymnastik – weil es sich wirklich lohnt.

FOTOS: THINKSTOCK.DE | © ISTOCK.COM / JACOMSTEPHENS | © PAVEL LOSEVSKY - FOTOLIA.COM

INDOOR-GOLF

Das einst elitäre Spiel hat sich längst zum Volkssport entwickelt und modernste Technik macht es möglich, Golf jetzt auch unter einem Dach zu spielen. Anders als in der freien Natur steht der Spieler bei der Indoor-Variante etwa fünf Meter vor einer riesigen Leinwand. Die Bälle werden mit normalen Schlägern abgeschlagen oder geputtet. Hochgeschwindigkeitskameras erfassen die Kugel, simulieren die Flugbahn und stellen sie dann detailgetreu und in drei Dimensionen auf der Leinwand nach. So ist es möglich, sich technisch zu verbessern, um vielleicht im Sommer draußen auf dem Grün den anderen die Schau zu stehen. Körperlich anstrengend ist Indoor-Golfen nicht. Höchste Ansprüche werden aber an die Konzentrationsfähigkeit gestellt.





KINDER IM NETZ

Spiele oder Internet: Wenn Kinder zu viel Zeit vor dem Computer verbringen, wissen Eltern oft nicht weiter. Sollen sie eingreifen, verbieten, tolerieren?

Doch ein vernünftiger Umgang mit der digitalen Technik ist erlernbar – und wichtig

An Computern und Spielkonsolen haben Jugendliche die Nase vorn. Während der Nachwuchs sich wie selbstverständlich online bewegt, kommuniziert und spielt, fragen sich viele Eltern, was da passiert und ob es ihrem Kind schaden kann. Stundenlang vor dem Bildschirm – sollte man da nicht besser den Stecker ziehen?

„Computer können ein gewisses Suchtpotenzial haben“, sagt Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Dennoch halte er nichts davon, Kinder möglichst lange von der Technik fernzuhalten. Denn digitale Kommunikation werde in Zukunft noch wichtiger werden, als sie ohnehin schon ist. „Diese Entwicklung lässt sich weder aufhalten noch zurückdrehen“, sagt Meiners. „Umso wichtiger ist es, Kindern und Jugendlichen eine Anleitung zu geben, wie ein sinnvoller Umgang

mit der Technik aussehen kann.“ Verbindliche Regeln und Vereinbarungen helfen dabei.

Bereits vor dem Schuleintritt ist es möglich, Kinder mit dem Computer vertraut zu machen, solange die Zeitspanne in einem vernünftigen Rahmen bleibt – und die Eltern dabei sind. „Kinder lediglich vor dem Bildschirm zu parken, ist der falsche Weg“, betont Meiners. Wird der Nachwuchs älter, können die Zeiten länger werden. Und ab einem gewissen Alter können Eltern ihre Kinder auch allein an den Computer lassen.

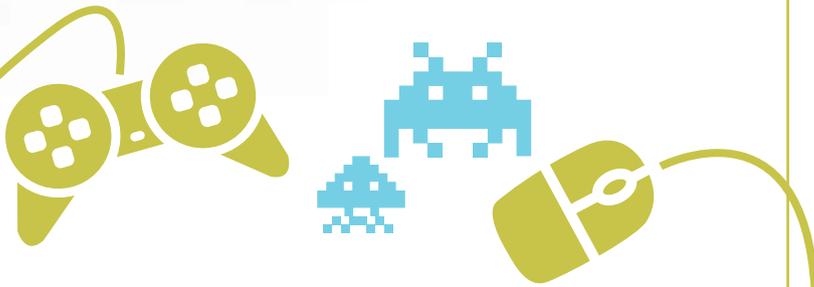
Ausgezeichnete Spiele

Solange Sie noch zusammen mit Ihrem Kind im Internet surfen, achten Sie vor allem darauf, gezielt kindgerechte Seiten anzusteuern. Spiele sollten sorgfältig ausgewählt werden. Es gibt unabhängige Auszeichnungen

für Software, die etwa Kreativität und Geschicklichkeit fördern.

Später dann kann ein Jugendschutzfilter sinnvoll sein, der Webseiten mit gewalttätigen oder pornografischen Inhalten blockiert. Sobald Jugendliche beginnen, ihren eigenen Computer ohne Aufsicht zu nutzen, wird es für Eltern aber schwieriger, einen Überblick zu behalten. „Ich empfehle, ein ehrliches Interesse an den Aktivitäten der Kinder zu zeigen“, sagt Frank Meiners. Das heißt: nicht abfällig äußern, sondern sich erklären lassen, welche Seiten der Nachwuchs ansteuert, oder auch mal selbst versuchen, das derzeitige Lieblingsspiel zu spielen. „Dann werden Kinder gern erzählen, was sie interessiert“, so der Diplom-Psychologe.

Auch für ältere Jugendliche gelten am besten klare Regeln. Das können Spielzeiten sein oder ein vereinbarter Tagesablauf: erst die Hausaufgaben,



dann das Spiel. Wenn Kinder Spiele spielen, die für ihr Alter nicht geeignet sind – erkennbar an der aufgedruckten USK-Einstufung –, erklären Sie ihnen, was das bedeutet. Machen Sie am besten den Umstieg auf altersge-

rechte Software aus. Aber vor allem rät Frank Meiners: „Die meisten Jugendlichen können mit der digitalen Welt gut umgehen. Eltern dürfen ihren Kindern daher auch einfach ein Stück weit vertrauen.“

AUSGEZEICHNETE SOFTWARE

Prädikate unabhängiger Jurys bieten Orientierung, wenn es um pädagogisch wertvolle Spiele, Websites und Apps geht. Hier eine Auswahl:

Deutscher Kindersoftwarepreis Tommi

In der Jury sitzen Pädagogen und Journalisten, auch Kinder werden in die Bewertung einbezogen. www.kindersoftwarepreis.de

Pädagogischer Interaktiv-Preis Pädi

Verliehen von Studio im Netz (SIN), einer medienpädagogischen Facheinrichtung. www.sin-net.de

GIGA-Maus

Prämiert empfehlenswerte Software und Online-Angebote in verschiedenen Kategorien. www.gigamaus.de

KINDGERECHT SURFEN

Es gibt zahlreiche Webseiten für Kinder, von Spiele- und Linksammlungen bis hin zu themenspezifischen Angeboten. Zum Beispiel:

www.blinde-kuh.de

Gefördert vom Bundesfamilienministerium. Bietet kindgerechte Suchmaschine sowie Informationen zu Datenschutz, Internetbekanntschaften und mehr.

www.fragfinn.de

Suchmaschine für Kinder, die nur geprüfte Inhalte ausspuckt. Außerdem: Linksammlungen, Surftipp des Tages.

www.internet-abc.de

Spiele samt Rezensionen, die von Kindern verfasst werden, Surftipps und eine Geschichte, die von den Nutzern gemeinsam fortgeschrieben wird.

www.notenmax.de

Musikalische Früherziehung im Netz. Erklärt Musik und Instrumente, bietet Bastelanleitungen für eigene Rasseln oder Harfen.



KOCHSPASS MIT MAX



MAX
DER DAKS

Findest du alle Zutaten für meine Suppe?

Wenn es im Winter draußen kalt ist, bleibt Max gerne im Haus und kocht mit seinen Freunden leckere Sachen. Heute hat er sich vorgenommen, eine gesunde Suppe für die ganze Familie zu machen. Max hat schon alles vorbereitet, aber ein paar Zutaten fehlen ihm noch. Kannst du ihm helfen, sie zu finden?



Kartoffeln

Salz

Petersilie

Sonnenblumenkerne

eine kleine Pfanne

Butter

Max' Familiensuppe

Max braucht:

1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, 5 Kartoffeln, 700 ml Wasser, 1 Becher Schmand, 1 TL Salz, 4 EL Öl, 2 Prisen Zucker, Pfeffer, Kümmel, mildes Paprikapulver, frische Kräuter, Sonnenblumenkerne.

So geht's:

- Max wäscht den Kohl, schält die Kartoffeln und pellt die Zwiebel ab. Dann wird alles klein geschnippelt, die Kartoffeln und die Zwiebel gesalzen und in Öl angegünstet. Dabei hilft ihm natürlich Mama DAKs.
- Max gibt den Kohl, die Gewürze und Wasser dazu, rührt alles um und deckt den Topf zu. Das Gemüse muss nun bei kleiner Hitze 20 Minuten garen.
- Max zupft inzwischen Schnittlauch, Petersilie, Basilikum klein und verrührt die Kräuter mit Schmand und 1 EL Mineralwasser.
- Mit etwas Öl muss die Suppe nun püriert werden. Das ist wieder ein Fall für einen großen Helfer.
- Max probiert: Fehlt noch Salz, Butter, Zucker, Pfeffer?
- Mama DAKs röstet derweil in einer Pfanne die Sonnenblumenkerne.
- Nun kann Max seine Lieblingsuppe mit Kräuterschmand und Kernen servieren.

Guten Appetit!





Einkaufen zu Vorteilspreisen

Gesundheits-TIPP: Gesünder, nahezu fettfrei braten!

Extrem hitzebeständiges
Keramikpfannenset von



3er SET

Ø 28 cm, Höhe 6 cm

Kratz-unempfindliche
Keramikversiegelung

Ø 24 cm, Höhe 5 cm

Ø 20 cm, Höhe 4,5 cm

✓ Maximale
energiesparende
Hitzeverteilung

✓ Hohe Wärmespeicherung

✓ Fettarmes Braten

Auch für
Diätküche

Für alle
gängigen Herdarten
geeignet

Preisvorteil **-33%**

gegenüber UVP*
statt 59,90 UVP*
Personal Shop Preis

€ **39,99**

Art.Nr. siehe
Text

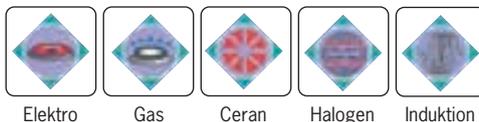


Keramik – Das High-Tech-Material der Raumfahrt

Die innovative Keramik-Versiegelung macht diese Pfannen extrem robust und widerstandsfähig. Öl oder Bratfett sind hier so gut wie überflüssig.

Gute Hitzeverteilung

Der Aluminium Sandwichboden mit Eisenkern ist für alle gängigen Herdarten ideal



geeignet und bietet eine maximale und energiesparende Hitzeverteilung mit langer Wärmespeicherung. Diese Pfannen erwärmen sich sehr schnell und gleichmäßig, wodurch die Speisen knusprig und gleichmäßig gar werden. Keramik ist ein High-Tech-Material mit langer Tradition.



Aluminium Sandwichboden mit Eisenkern

PRODUKT-INFO

- Extrem robuste Keramikversiegelung
- Aluminium Sandwichboden mit Eisenkern
- Aluminiumform für die Leichtigkeit
- Bakelitgriffe mit Silikonbeschichtung
- Bis 240° C hitzebeständig
- Garantiert 100% frei von Schadstoffen
- Maximale, energiesparende Hitzeverteilung
- 2-fache, weiße Keramikversiegelung: äußerst beständig und robust
- Leicht zu reinigen und Spülmaschinengeeignet
- Kein Anhaften
- Frei von PTFE
- Für alle gängigen Herdarten geeignet: Elektro, Gas, Ceran, Halogen und Induktion

www.personalshop.com

24h täglich für Sie da
Um sich in unserem Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diese spezielle Sicherheitsnummer! (1 Monat gültig) **D9356E**

0 180/104 0 104 **FAX 0 180/117 117 1**
3,9 ct./Min. a.d.dt. Festnetz T-Com, Mobilfunknetze ggf. höher. Maximal 42 ct./min.

5-Sterne-Personal Shop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Bestpreis Garantie

zusenden an: Personal Shop Handels-GmbH
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-Partenkirchen

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

BESTELLSCHEIN mit 30 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	Einzelpreis €
	62.502.115	-	Keramik-Pfannenset 3-tlg. rot	39,99
	62.500.294	-	Keramik-Pfannenset 3-tlg. schwarz	39,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsdatum

Angebot gültig für Sie persönlich zum kennenlernen

Aktion Nr. 9356

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

Ändert sich Ihre Anschrift?
Dann rufen Sie bitte an:

DAKdirekt 040 325325555

24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Ihre DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

DAK
Gesundheit

Geldsegen für FAMILIEN-FINANZ-MINISTER

Das DAK-Gesundheitspaket® für Familien rechnet sich nicht nur für Ihre Familienkasse, sondern punktet auch mit Leistungen von Haushaltshilfe bis hin zu Gesundheitsprogrammen. Damit Sie jederzeit gesund leben und arbeiten können, sind wir 24 h täglich an 365 Tagen für Sie da: **040 325325555**.*

Jetzt informieren: www.dak.de

Das DAK-Gesundheitspaket®
für Familien

Kinderbonusprogramm:

bis zu **3.300 €**

- ✓ Krankengeld bei krankem Kind
- ✓ Kostenübernahme Kieferorthopädie
- ✓ Kostenfreie Familienversicherung

und viele weitere Leistungen



* Zum Ortstarif.