





#### Coupon ausfüllen und abschicken

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.09.2014 an die DAK-Gesundheit (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

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

KrankenversNr.	
Straße/Hausnummer	
PLZ/Ort	
Ort/Datum	<b>X</b> Unterschrift
☐ Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesund	lheit.*
Vorname/Name	Geburtsdatum
Straße/Hausnummer	
PLZ/Ort	
 Telefonnummer	

Ort/Datum

★ Unterschrift

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

\*Ich willige ein, dass meine freiwilligen Angaben für weitere Kontaktauf-

nahmen 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 ...

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

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

bei der DAK-Gesundheit widerrufen.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2014 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg



Wenn der Kopf sagt "Ja, was sonst" und auch der Bauch sagt "Ja, ja, ja!" – dann empfehlen Sie Ihren Freunden doch einen Wechsel zur DAK-Gesundheit. Denn Ihre Krankenkasse mit den erstklassigen Testergebnissen hat auch dem neuen Mitglied viel zu bieten. Und bei Ihnen bedankt sich die DAK-Gesundheit mit einer tollen Prämie im Wert von 20 Euro!

Sichern Sie sich Ihre Prämiel















erden nich

Anzeige

Einlösbar unter www.mysportworld.de/exklusiv

### 20,- € Gutschein

Der Onlineshop mysportworld bietet Ihnen neben einem attraktiven Sortiment an hochwertigen Sportartikeln führender Marken einen umfangreichen Service wie z. B. kurze Lieferzeiten, kostenlosen Rückversand und eine kompetente Kundenberatung.



Der QR-Code zur Internetseite

www.dak-kundenwerben.de



# Liebe Leserin, lieber Leser.

alles neu macht der Mai! Wie Sie sehen, gilt das auch für Ihr fit!-Magazin. Wir haben das Heft komplett neu und modern gestaltet. Auch das Format ist handlicher geworden. Inhaltlich können Sie noch mehr Service-Angebote Ihrer Krankenkasse sowie interessante Informationen und Tipps rund um die Gesundheit erwarten.

- Wie konstant unser Leistungsniveau in Sachen Service- und Angebotsqualität ist, belegt der brandaktuelle Krankenkassentest von Focus Money. Die DAK-Gesundheit ist auch 2014 wieder Deutschlands Nummer 1 für Familien und Berufseinsteiger. Auch in der Gesamtwertung seit 2010 liegen wir beim Vergleich von 100 Kassen weiter ganz vorn (s. unten).
- Vielleicht stecken auch Sie ja gerade in der Rushhour des Lebens - dem Abschnitt zwischen 25 und 39, in dem sich beruflich und familiär am meisten bewegt. Die Politik sucht nach Modellen, gerade Ihnen die Vereinbarkeit von Kindern und Karriere zu erleichtern. Ob diese Zeit tatsächlich Stress pur bedeutet, haben wir in unserem Gesundheitsreport 2014 untersucht (Seite 14).



Prof. Dr. hc. Herbert Rebscher Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit

Haben Sie sich eigentlich schon bei "Meine DAK" angemeldet? Das ist unser Online-Kundenbereich. Erledigen Sie hier Papierkram online oder lassen Sie sich im Chat von unseren Experten beraten – auch nach Feierabend. Bequemer geht's nicht. Registrieren Sie sich gleich heute! Wie, lesen Sie auf Seite 16.

Ich hoffe, die neue fit! gefällt Ihnen. Viel Spaß beim Lesen, einen gesunden Start in die warme Jahreszeit und einen tollen Sommer wünscht Ihnen





#### **Testsieg:** Erneut ist die DAK-Gesundheit mit ihren passgenauen Angeboten beste Krankenkasse für Familien



Auch für Berufseinsteiger ist die DAK-Gesundheit der ideale Partner und wurde beste Krankenkasse in dieser Kategorie



#### **Testsieg:** Insgesamt wurde die DAK-Gesundheit im großen Krankenkassentest von FOCUS MONEY als Langzeitsieger ausgezeichnet

### Gestatten: Ich bin die Neue!

,Was ist das?' werden viele von Ihnen gedacht haben, als sie dieses Mal das Gesundheitsmagazin Ihrer Krankenkasse aus dem Briefkasten holten. Und in der Tat: Ihre fit! kommt völlig verändert daher, und das nicht nur äußerlich. Sie ist auch inhaltlich frischer, leichter und vor allem - noch nutzwertiger für Sie!

Zu jedem Thema finden Sie mindestens ein Beratungs-, Service- oder Leistungsangebot Ihrer DAK-Gesundheit oder Hinweise, wo wir noch mehr Informationen im Netz für Sie hinterlegt haben. Egal, wo Sie der Schuh drückt – rufen Sie unsere Kundenberater oder Medizinexperten an, chatten Sie mit uns in Echtzeit oder surfen Sie durch unser umfangreiches Beratungsangebot auf dak.de. Von unserem fit!-Onlinemagazin aus geht das mit einem Klick! Die Online-Ausgabe finden Sie in der Mediathek - oder Sie abonnieren sie ganz einfach und erhalten Ihre neue fit! ab sofort statt in Papierform rechtzeitig per Newsletter.

Unsere Symbole zeigen Ihnen auf den ersten Blick, welcher Kontaktweg im Einzelfall der beste für Sie ist. Und wenn Sie Ihre fit! unterwegs auf dem Smartphone oder Tablet lesen möchten - kein Problem, unsere QR-Codes führen Sie sofort zum Thema oder in unsere Mediathek. Viel Spaß beim Probieren!



#### Hier geht's zum Onlinemagazin



Weiterlesen im Netz: Nutzen Sie unser Magazin auch unterwegs! www.dak.de/magazine



Spiegel der Seele: Unsere Psyche beeinflusst maßgeblich auch die Gesundheit der Haut



Glatte Haut und glänzende Haare stehen für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch wenn es der Seele nicht gut geht, zeigt sich das auch an unserer Haut – wie kein anderes Organ ist sie ein Spiegelbild unseres Befindens und offenbart auch Gefühle, die vielleicht verborgen bleiben sollten

# 06 News

- Prämien für Gesundheitsbewusste
- Neue Kurssuche auf dak.de
- Wohlfühlprogramm 2014
- · Aktuelle Krankenstandszahlen 2013
- · Aktion Gesund-zur-Arbeit geht weiter
- Plakate gegen Komasaufen

#### 12 Wahnsinn Schönheit

Anna K. leidet an Dysmorphophobie. Die 20-Jährige findet sich hässlich. Ein bis zwei Prozent der Deutschen sind wie sie von eingebildeter Hässlichkeit betroffen. Mit professioneller Hilfe lernen sie, sich zu akzeptieren

# 14 Kind, Karriere – und dann krank?

In der Rushhour des Lebens sind starke Nerven und familienfreundliche Strukturen gefragt.
Der DAK-Gesundheitsreport 2014 hat untersucht, wie 25- bis 39-Jährige diese spannende Lebensphase bewältigen

### 16 So schmeckt der Sommer

Bald können wir wieder in Erdbeeren, Salaten und Waldfrüchten schwelgen – und bleiben dank leichter Kost und reichlich Getränken auch bei Hitze fit. Mit Umfrage: Wonach schmeckt der Sommer?





Ihre Krankenkasse für AXEL SPRINGER: Ab sofort mit Extraseiten in der fit!

#### 20 Leben im Unternehmen

Vorwort: Betriebliches Gesundheitsmanagement wird großgeschrieben bei Ihrer Krankenkasse für AXEL SPRINGER

#### 22 News

- Sportlich durch die WM
- Elektronische Gesundheitskarte
- Gefahr: Doping im Job
- · Wissen in Hamburg erleben
- Bonuspunkte online verwalten
- · Hilfe per Auslandshotline

# 24 Darmkrebsvorsorge

Im Darmkrebsmonat März hat die DAK-Gesundheit bei Axel Springer über die Erkrankung aufgeklärt. Was ist Darmkrebs, welche Risikofaktoren und Therapien gibt es?

# 26 Qi Gong in der Pause

Die einen genießen ihre Mahlzeit, die anderen Qi Gong. Eine Reportage aus dem Hamburger Verlag

### 28 Gesundheitstage 2014

Achtsamkeit ist das zentrale Thema des Gesundheitsmanagements bei Axel Springer – und der Gesundheitstage in Hamburg und Berlin

# Inhalt



# Beratung & Service



**Nur ein Pikser:** Schutzimpfungen sind eine wirksame Gesundheitsvorsorge

#### 32 News

- · Einmaleins der Pflege für Angehörige
- · Neuer Hörgeräte-Vertrag unterzeichnet
- DAK-Arzt-Terminservice hilft
- · Ausbildung bei der DAK-Gesundheit
- Keine Gebühr für Bonus-Stempel
- · Neues Medikamentenportal auf dak.de

# 34 Vergessene Krankheiten

Diphtherie, Tuberkulose – fast vergessen, aber es gibt sie noch. Umso wichtiger ist ein ausreichender Impfschutz

### 38 Wir brauchen Tempo!

Selbstverwalter im Gespräch zum Start der Großen Koalition

#### 40 Krank im Ausland

Kranksein im Urlaub kann richtig teuer werden – es sei denn, Sie sorgen vor

### 41 Meine DAK – online

Welche Vorteile bietet der persönliche Bereich auf www.dak.de?

#### 42 Zahnputztypen

Womit putzt es sich am besten? fit! erklärt die unterschiedlichen Bürsten. Mit Gewinnspiel

# Fakten & Trends



Vorsicht im Freien: Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen

### 44 News

- Koloskopie Vorsorge hilft
- · Was ist eigentlich ... Bruxismus?
- Wussten Sie schon ...?
- Gesundheitsreport 2014 als Buch
- Transparenz der Gehälter
- Korrektur aus fit! 1/2014

### 46 Borreliose-Gefahr

Wer Frühling und Sommer unbeschwert genießen will, braucht im Freien Schutz vor Zecken



# **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,

Tel.: 040 2396 1069, E-Mail: gerd.brammer@dak.de

#### Gestaltung & Bildredaktion: mdsCreative GmbH Köln

Sandra Burkert, Anna Plitzko

#### Redaktionelle Mitarbeit & Autoren

Helge Dickau, Sabine Henning (FR), Annemarie Lüning, Nina Osmers, Natalie Rösner (FR), Gerrit Rohde, Dagmar Schramm, Elke Spanner, Dorothea Wiehe

#### Schlussredaktion: textstelle.köln GbR

Reproduktion: LSL Lithoservice Lübeck Druckerei: Eversfrank Meldorf

#### Verantwortlich für Anzeigen G+J Media Sales,

Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg Executive Director Direct Sales Heiko Hager, Tel.: 040 3703-5300; Director Brand Sales Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310; Ad Management Anja Babendererde, Tel.: 040 3703-5311, Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 17 vom 1. 1. 2014 Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 2, 23 und 48.

#### Das Magazin fit! erscheint dreimal jährlich.

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: 25. April 2014

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden, Sieh anl, Creation L (Teilauffage). MIe 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.



# 15 Millionen Euro für 700.000 Versicherte

Die DAK-Gesundheit belohnt gesundheitsbewusstes Verhalten: Allein für 2013 erhalten Versicherte Prämien in Höhe von 15 Millionen Euro. Rund 700.000 beteiligten sich an den speziellen Bonusprogrammen. Besonders beliebt bei Familien ist der *gesund*AktivBonus – über 550.000 Teilnehmer freuen sich über Prämien für aktive Gesundheitsförderung. Im Zusammenspiel mit dem Tarif DAK*pro* Balance können Familien im Jahr bis zu 600 Euro zurückerhalten. Sehr gefragt ist auch der *junior*AktivBonus für Kinder und Jugendliche mit bislang 80.000 Teilnehmern. "Wir schaffen bewusst Anreize für eine gesunde Lebensführung", sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. "Für die Versicherten zahlt sich das doppelt aus." Mehr dazu unter www.dak.de/bonus



# Geprüfte Prävention

# Unser Internetlotse bringt Sie auf Kurs

Schlechte Zeiten für den inneren Schweinehund: Seit Anfang des Jahres kann jeder, der aktiv etwas für seine Gesundheit tun möchte, über www.dak.de/kurssuche schnell und einfach qualitätsgeprüfte Präventionskurse in seiner Region finden. Ob Stressbewältigung, Hilfe beim Abnehmen, Sport oder Rauchstopp-Programm, das Suchportal filtert aus über 50.000 anerkannten Kursen eine passende Auswahl heraus. In der

Regel werden die Kurse von der DAK-Gesundheit bezuschusst, und es winken Punkte für den gesundAktivBonus.

# Gesundheit auf Reisen

Steht Ihre Urlaubsplanung schon? Nicht? Im DAK-Wohlfühlprogramm 2014 werden Sie mit Sicherheit fündig! Die Angebote – exklusiv für Sie und Ihre Familie – steuern die beliebtesten Ziele in Deutschland und Europa an. Gesunde Extras wie Massagen, Yoga oder Eintritte in Thermalbäder sowie Aktivkurse zum Fitwerden und Fitbleiben sind in den günstigen Konditionen oft ohne Aufpreis mit dabei. Alle Infos, auch zu dem speziellen Angebot "Zwei reisen – einer zahlt", gibt's auf www.gesundheitsplusreisen.de.

68

Millionen
Packungen
Arzneimittel
haben Ärzte 2013
DAK-Versicherten
verordnet



# Gesundheitsreport 2014

# Erkältungen treiben Krankenstand hoch



Vier von 100 Beschäftigten waren im vergangenen Jahr an jedem Tag durchschnittlich krankgeschrieben. Das zeigt unsere Auswertung für insgesamt 2,7 Millionen erwerbstätige Versicherte. Der Krankenstand kletterte 2013 von 3,8 auf 4,0 Prozent. Durch den langen Winter legten besonders die Fehltage wegen Erkältungen um ein Viertel zu. Für Herbert Rebscher, Vorstandschef der DAK-Gesundheit, kein dramatischer Anstieg: "Erkältungswellen hat es immer gegeben." Noch häufiger als Schnupfen und Husten führten nur Muskel-Skelett-Erkrankungen wie etwa Rückenschmerzen zu Ausfällen. Auf Rang drei: psychische Leiden. Sie nahmen um fünf Prozent zu.

#### Gesund zur Arbeit

# Bewegte Minuten sammeln

Den Weg zur Arbeit für die Gesundheit nutzen – dabei unterstützt Sie die erfolgreiche Initiative "Gesund zur Arbeit" des Gesundheitsverbundes von DAK-Gesundheit und HanseMerkur sowie der planet ebikes GmbH. Ab sofort können Sie wieder "bewegte Minuten" sammeln und damit in einen spannenden Wettbewerb treten. Gewinnspiele mit tollen Preisen gibt es obendrein.

Mehr Infos finden Sie auf: www.gesund-zur-arbeit.de







# Was Haut und Haare verraten

Glatte Haut und glänzendes Haar stehen für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch wenn es der Seele nicht gut geht, zeigt sich das auch an Haut und Haar



ind Sie eine ehrliche Haut? Gehören Sie eher zu den Dünnhäutigen oder haben Sie ein dickes Fell? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Unsere Sprache verrät bereits, wie sehr unsere äußere Hülle und die Psyche zusammenhängen. Wie kein anderes Organ ist die Haut Spiegel unseres Befindens, sie offenbart auch Gefühle, die vielleicht verborgen bleiben sollten. "Ein Signalorgan", nennt sie der Dermatologe Professor Matthias Augustin, Institutsdirektor am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Mitglied des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK-Gesundheit. Viele Menschen erröten, wenn ihnen etwas unangenehm ist, erblassen vor Schreck, reagieren mit einer wohlig-schaurigen Gänsehaut oder bekommen vor Aufregung rote Flecken,





Pickelchen, Herpes. Doch die Psyche beeinflusst auch die Gesundheit der Haut. Bei etwa einem Viertel aller allergischen Reaktionen spielt sie eine Rolle. Schuppenflechte und Neurodermitis können aufblühen, wenn es der Seele nicht gut geht. Inzwischen weiß man, dass das vegetative Nervensystem bis in die oberste Hautschicht reicht. Über Botenstoffe kommunizieren dort die Nerven mit den Immunzellen der Haut. Entwicklungsgeschichtlich lässt sich die Verbindung ebenfalls erklären: Haut und Nervensystem entstehen in der embryonalen Phase des Menschen aus den gleichen Zellanlagen.

Graue Haare Doch auch die Haare sind ein Sensor dafür, wie es um uns steht. Wer dauerhaft unter

Stress leidet, kann früher ergrauen. Oder vermehrt Haare verlieren. Forscher der Berliner Charité wiesen diesen Effekt an Mäusen nach: Bei gestressten Tieren verkürzte sich die Phase des Haarwachstums, entzündliche Prozesse schädigten die Haarwurzeln. Auch psychische Erkrankungen machen sich an den Haaren bemerkbar. Menschen mit Depressionen haben oft sprödes, glanzloses Haar - und mehr als 30 Prozent haben auch Probleme mit der Haut.

Der erste Eindruck sondere Bedeutung hatten Haut und Haare schon immer. In der Antike zum Beispiel galt das Haupthaar als Sitz der Seele und der Lebenskraft. Aus der Farbe des Haars, der Länge und Beschaffenheit meinen



hre Checkliste

# Sommer-Pflege für die Haare

Sonnenstrahlen sind Balsam für die Seele. Aber nicht unbedingt für Haut und Haar. Pflege, die Ihnen jetzt gut tut:

#### UV-Filter:

Sprays oder Stylinggele mit UV-Filter schützen die Haare vor Sonnenschäden.

#### Spitzen schützen:

Lange Haare hochstecken, sodass die Spitzen verborgen sind.

#### Kopfhaut schützen:

Bei feinen Haaren: Sonnenspray auf Kopfhaut und Scheitel geben, wenn man länger draußen ist.

#### ○ Vorsicht, Chlor:

Nach dem Baden im Salzoder im Chlorwasser Haare mit klarem Wasser spülen.

#### After-Sun-Pflege:

Spezielle After-Sun-Shampoos spenden extra viel Feuchtigkeit. Einmal in der Woche zusätzlich eine Haarkur wirken lassen.







wir etwas über den Charakter eines Menschen lesen zu können. Die Frisur, der Zustand der Haut bestimmen wesentlich den ersten Eindruck. den man von einem Menschen bekommt. Ein ebenmäßiger Teint lässt das Gesicht nachweislich jünger und

attraktiver wirken. Die meisten Menschen versuchen. Haut und Haare zu verschönern. "Veränderungen wie Pickel, Falten, Altersflecken lösen oft Ängste aus", sagt der Dermatologe Professor Augustin. "Ihre negative Wirkung auf die Mitmenschen wird aber meist überschätzt."

Haut und Haare verraten nicht nur Gefühle, sondern vor allem auch unseren Lebensstil, wie sehr wir auf Gesundheit achten. Wer einfache Regeln beachtet, kann viel für die Schönheit tun.

Gesund essen Eine gesunde Vollwertkost versorgt Haut und Haarwurzeln mit den Vitaminen und Spurenelementen, die sie brauchen. In der Haut wirken diese Nährstoffe antioxidativ, sie neutralisieren zerstörerische Sauerstoffmoleküle.

Nicht rauchen Nichtraucher sehen meist jünger aus und haben im Schnitt zehnmal weniger Falten als gleichaltrige Raucher. Die Haut bleibt elastischer.

Wenig sonnen Bis zu 80 Prozent aller sichtbaren Alterungsprozesse sind die Folge von zu viel UV-Strahlung. Der richtige Umgang mit der Sonne trägt dazu bei, dass die Haut länger

glatt bleibt. Das Haar braucht ebenfalls Schutz, da es sonst von der Sonne leicht trocken und spröde wird.

Stress meiden Stress schadet Haut und Haar. Autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung

Verände-

rungen wie

Pickel, Falten,

Altersflecken

lösen Ängste

bei uns aus

und Atemtechniken helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Eine deutsche Studie zeigte, dass bei Neurodermitikern nach einigen Mona-Entspannungstraining die Entzündung der Haut deutlich zurückging, der Juckreiz nachließ und weniger Medikamente gebraucht wurden.

Sanft heilen Manchmal genügt auch nur ein Spaziergang Hand in Hand oder ein paar Streicheleinheiten. Denn unsere Haut, dieses große Sinnesorgan mit seinen 60 Milliarden Nervenzellen, ist auf Berührung ausgerichtet. Während einer wohltuenden Massage zum Beispiel werden im Körper weniger Stresshormone ausgeschüttet, dafür schmerzdämpfende Substanzen freigesetzt und Entzündungsreaktionen abgemildert, der Blutdruck sinkt. Berührungen zählen zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Sie tun der Seele gut – und damit natürlich auch der Haut. Natalie Rösner





... und viele Tipps zum Thema Haut und Sonne finden Sie auf

www.dak.de/haut

**Kurz und kompakt** Knackige Kosmetik von innen

Gesundes Essen macht schön. Diese Nährstoffe stärken und schützen Haut und Haar:

#### **Eiweiß**

Aminosäuren, die Bausteine von Eiweiß, fördern die Festigkeit von Haut und Haar, sie sind wichtig für die Zellerneuerung. Viel Eiweiß enthalten Hülsenfrüchte und Eier, Fleisch, Fisch, Milch, Joghurt, Frischkäse.

#### **Fettsäuren**

Nach einem Sonnenbrand helfen Omega-3-Fettsäuren, die gereizte Haut zu beruhigen. Fehlen sie, rötet und schuppt sich die Haut. Auf den Speiseplan gehören daher Raps-, Walnuss- oder Leinöl sowie fettreicher Fisch wie Makrele, Hering und Lachs.

#### Vitamine

Die wichtigsten Nährstoffe für die Haut. Vitamin A verzögert das Altern der Haut, Vitamin E schützt die Zellen vor freien Radikalen. Vitamin C mindert die Faltenbildung. Zu finden in Obst und Gemüse, Milchprodukten, Vollkorngetreide oder Nüssen.

#### Mineralstoffe

Zu wenig Magnesium, Eisen und Zink kann zu Haarausfall führen. Kalziummangel zeigt sich in schuppiger Haut und brüchigen Nägeln. Viele Mineralstoffe enthalten Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Gemüse. Eisen steckt viel in Fleisch.



# Ich bin hässlich

Anna K. ist eine hübsche Frau – und findet sich hässlich. Jetzt hofft sie, dass eine Therapie hilft

professioneller

Hilfe lernen

Betroffene,

sich zu

akzeptieren

ünne junge Mädchen bei Germany's next Topmodel, Miley Cyrus halbnackt auf YouTube und Bikini-Werbung überall – wer an seinem Äußeren zweifelt, dem geben die Medien den

Rest. So wie Anna K., die an einer "Körperdysmorphen Störung" leidet. Die 20-Jährige findet sich hässlich, obwohl andere das nicht verstehen. "Ich entdecke immer neue Makel an mir und kann mich selbst nicht akzeptieren",

erklärt sie. "Manchmal finde ich mich so hässlich, dass ich nicht aus dem Haus gehe." Dass Familie und Freunde sie hübsch finden, kommt bei der gelernten Arzthelferin nicht an. Sie lässt sich die Nase operieren und die Lippen aufspritzen, aber glücklicher wird sie nicht. Beziehungen scheitern, weil sie extrem eifersüchtig ist. "Bei anderen Menschen sehe ich nur die schönen Seiten", sagt Anna K. "An mir selbst gefällt mir gar nichts."

Professionelle Hilfe Als das Universitätsklinikum Erlangen zu einer Studie über eingebildete Hässlichkeit aufruft, nimmt sie teil. "Endlich hat jemand meine Sorgen ernst genommen, sie nicht als Spinnerei abgetan", sagt sie. "Mir ist klar geworden, dass ich Hilfe brauche." Studienleiterin und Diplom-Psychologin Dr. Ines Kollei (ines.kollei@uni-erlangen.de)

> rät Menschen wie Anna K. Verhaltenstherapie. "Die Patienten beschäftigen sich so intensiv mit ihrem Aussehen, dass Kontakte und Karriere auf der Strecke bleiben", sagt sie. "Depressionen, Angst und Suizidgedanken sind oft die Folge. Mit professi-

oneller Hilfe lernen Betroffene, die Belastungen, die aufgrund der Beschäftigung mit dem Äußeren entstehen, besser zu bewältigen." Das hofft Anna K.: "Endlich an etwas anderes zu denken und mich nicht nur immer mit meinem Aussehen zu befassen."

Dagmar Schramm





# 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 DAK plus Förderpflege

Sorgen Sie durch eine private Pflegeversicherung für Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Mit **DAK** plus **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.



#### **Bestens bewertet**

DAK plus Förderpflege wurde im Juni 2013 vom €uro-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 F\u00f6rderung k\u00fcmmert sich die HanseMerkur f\u00fcr 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 DAKZusatzSchutz



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

✓ Ja, ich möchte von der staatlichen Förderung profitieren. Bitte senden Sie mir Informationen zu DAK plus Förderpflege.

Name	Vorname	
Straße	Hausnummer	
Straise	Haushullillei	
Postleitzahl	Ort	
Geburtsdatum	Telefon	
E-Mail-Adresse*		*Diese Angaben sind freiwillig.
Ich bin damit einverstanden – <b>jederzeit widerruflich</b> –, dass meine Angaben für die Zusendung der hier gewünschten Informationen gespeichert und genutzt		
werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.	Ort, Datum/Unterschrift	



# Kind + Karriere = krank?

In der Rushhour des Lebens sind starke Nerven und familienfreundliche Strukturen gefragt



tern, Kitas in Kasernen und ✓ Minister, die sich mehr Zeit für ihren Nachwuchs nehmen wollen: Familienfreundlichkeit ist ein großes Thema in der Politik. Doch was nützt den Eltern in Deutschland wirklich? gesund sind sie zwischen Job, Karriere bieten nicht und dem Nachwuchs? genug Die DAK-Gesundheit Entlastungswollte es genauer möglichkeiten wissen und widmete für Eltern deshalb ihren diesjährigen Gesundheitsreport der sogenannten Rushhour des Lebens. Das sind die Jahre zwischen 25 und 39 - die Zeit, in der die unterschiedlichsten Anforderungen in den Familien aufeinanderprallen. Denn dann geben viele im Job so richtig Gas, nehmen die Familienplanung in Angriff und denken vielleicht sogar über Hausbau oder

Wohnungskauf nach. Doch wie gehen

Deutschlands Eltern damit um? Sind

sie gelassen, gestresst oder etwa sogar

schon krank?

√ine 32-Stunden-Woche für El-

Frauen sind skeptisch Das Positive vorweg: Im Gegensatz zu den jüngeren und älteren Berufstätigen sind die 25- bis 39-Jährigen besonders fit. Erstaunlich ist auch, dass Kinderlose

nicht weniger gestresst sind als Arbeitnehmer mit Kindern.

> "Unser Gesundheitsreport 2014 zeigt leider auch, dass aus Sicht der Eltern viele Arbeitgeber nicht genug Entlastungsmöglichkeiten bieten, um Beruf und Familie entspannter unter einen Hut zu bekommen", erläutert Frank

Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Vor allem Frauen sind deshalb vor der Familienplanung skeptisch, ob die Balance zwischen Kind und Karriere später klappt. "Aus gutem Grund", sagt Meiners. "Denn noch immer sind es meistens die Frauen, die in Sachen Karriere erst mal zurückstecken."

Familienfreundlich Egal ob Elternzeit oder Teilzeitjob, Männer



sind immer noch unterrepräsentiert. "Es ist an der Zeit, dass neben der Politik auch die Unternehmen Anreize schaffen, dies zu ändern", so Meiners. Die Firmen profitierten selbst davon: Wer gut ausgebildete und motivierte Mitarbeiter halten will, muss ihnen Perspektiven bieten. Flexible Arbeitszeit ist ein wichtiges Stichwort. Denn wenn die Kita streikt oder der Partner einen dringenden Termin hat, sind flexible Modelle Gold wert. Auch mit Homeoffice und Telearbeitsplätzen sind Mitarbeiter heute gefühlt nicht weiter weg als die Kollegen im anderen Stockwerk - Videokonferenz und

auf Job und Karriere



₫ 4.0%

# Kurs finden

Sie haben Lust, mehr für sich zu tun? Nutzen Sie die Kurssuche auf www.dak.de/praevention Ob Sport- oder Entspannungsprogramm - hier finden Sie qualitätsgeprüfte Angebote auch in Ihrer Nähe.

E-Mail-Kommunikation sei Dank. "Bei vielen Betrieben ist gerade hier aber immer noch ein Umdenken erforderlich", sagt der DAK-Psychologe.

ich beides verwirklichen kann

Gesundheitsdefizite Einen Wermutstropfen hat der DAK-Report noch: Eltern machen Abstriche bei ihrer Gesundheit. Im Vergleich zu den Kinderlosen kommen bei ihnen vor allem Sport und gesunde Ernährung zu kurz. Außerdem schlafen sie zu wenig. "Das birgt auf Dauer Potenzial für Krankheiten, denn besonders Sport und Schlaf sind wichtig, um einen Ausgleich zum Alltagsstress zu finden", erläutert Meiners. Die DAK-Gesundheit unterstützt deshalb ihre Versicherten dabei, gezielt etwas für sich zu tun. Egal ob Sportprogramme, Kurse zur Entspannung oder zur gesunden Ernährung - die Kundenberater vor Ort helfen, passende, von uns bezuschusste Angebote zu finden. Auch online gibt es Kurse. Vorteil: keine starren Termine und ein Tempo, das sich dem eigenen Alltag anpasst. Klicken Sie rein: www.dak.de/coaching Nina Osmers



Kurzinterview

### Gesprochen mit



Jescika Schunk 38 Jahre, verheiratet. Senior Controllerin in Teilzeit aus Hamburg, Mutter von zwei Kindern (fünf und ein Jahr).

#### Wie bekommen Sie Job und Familie unter einen Hut?

Seit meiner Rückkehr nach dem zweiten Kind arbeite ich in Teilzeit. Ich kann zum Glück meine Stunden flexibel einteilen. Mein Mann hat auch flexible Arbeitszeiten. Organisation ist das A und O bei uns.

#### War für Ihren Mann Teilzeit eine Option?

Grundsätzlich ja. Derzeit hat er beruflich aber einfach die besseren Perspektiven.

#### Müssen Mütter auf Karriere verzichten?

Das ist eine Frage der eigenen Ziele. Für mich ist die Karriere mit Teilzeit erst mal vorbei. Ich bin einfach nicht so präsent im Büro. Das ist schmerzlich für mich, aber ich habe mich bewusst dafür entschieden, Zeit mit meinen Kindern zu verbringen und auch Zeit für mich zu haben.

#### Wie können Betriebe familienfreundlicher werden?

Ich glaube, es liegt in erster Linie an den Menschen, die die Unternehmen führen. In vielen Betrieben muss noch mehr Umdenken stattfinden. Jobsharing in Führungspositionen finde ich zum Beispiel eine interessante Variante.



#### Michaela Bergmeier, 51 Sommer schmeckt für mich...

... nach Schwarzen Johannisbeeren. Als Mädchen pflückte ich sie direkt vom Strauch, im Garten meiner Großmutter. Heute weiß ich, dass sie nicht nur lecker, sondern wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C auch sehr gesund sind. Im Frühjahr kaufe ich sie mir manchmal

gefroren oder als Saft. Im Sommer hole ich sie frisch vom Markt. Am liebsten esse ich sie pur – oder ich backe Muffins mit ihnen.



### Kirill Lorenz, 34 Sommer schmeckt für mich...



... nach Erdbeereis. Das ist nirgendwo so gut wie beim Eismann um die Ecke. Erdbeere ist für mich die Sommerfrucht! Für unseren kleinen Sohn haben wir auch schon mal Erdbeersorbet gemacht: Früchte pürieren, mit Joghurt oder Buttermilch vermischen und für einige Stunden ins Gefrierfach stellen. Köstlich!

# Köstlich, dieser Sommer



Bilder: Thinkstock, © Ansichtssache, gradt, photka - Fotolia.com, Uli Fischer, Sabine Henning

das Leben im Sommer an! Damit wir genug Energie haben, um aktiv zu sein, brauchen wir jetzt jede Menge Vitamine und Mineralien. Die stecken in Gemüse und Obst, frisch von Feld, Strauch und Baum. Sogar auf den Wiesen wächst Gesundes für den Salat: Wildkräuter wie Löwenzahn oder Rotklee sind voll mit Vitalstoffen. Die Blüten von Gänseblümchen, Geranien oder Kapuzinerkresse sind essbar – und ganz nebenbei ein Augenschmaus für jedes Grillbuffet.

Extraportion Energie Wenn es draußen heiß ist, braucht der Körper extra Energie, um den Organismus auf Nor-





"

#### Brigitte Könemann, 46 Sommer schmeckt für mich...



... nach Wassermelone. Sie erfrischt, spendet Flüssigkeit, ist kalorienarm, enthält Vitamin A und C. Auch mein zehnjähriger Sohn ist richtig versessen darauf! Er weiß sogar, dass die Wassermelone mit der Gurke verwandt ist, weil sie zur Familie der Gurkengewächse gehört.

#### Johann Fischer, 22 Sommer schmeckt für mich...

... nach Grillen. Ich esse zwar seit einem Jahr kein Fleisch mehr. Trotzdem liebe ich es, mit meiner Familie oder Freunden im Park den Grill anzuschmeißen. Statt Würstchen lege ich Gemüsespieße darauf oder mit Schafskäse gefüllte Zucchini, die ich in Alufolie einwickele. Mit ein paar Blättern frischer Minze gewürzt, schmecken die sensationell erfrischend.

maltemperatur zu kühlen. Leichte, fettarme Speisen belasten ihn möglichst wenig. Viele kleine Portionen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht absackt und wir auch am Nachmittag noch fit bleiben.

Flüssigkeit tanken Auch wer tagsüber im Büro arbeitet, braucht jetzt mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag.

Eine leichte Saftschorle erfrischt, am besten selbst gemixt aus einem Drittel Saft und zwei Dritteln Wasser. Kopfsalat, Gurke und Melone verhindern das Austrocknen des Körpers, weil sie größtenteils aus Wasser bestehen. Wer jetzt noch mageres Fleisch oder Fisch auf den Grill legt, kann trotz Hitze Sonne und Sommer genießen! Sabine Henning

# Fachhandelsqualität einmalig günstig: www.aktivshop.de

#### ■ Toppedo Elektro-Tiefeinsteiger-Rad, 26 Zoll

Beginnen Sie das Frühjahr mit einem neuen Lebensgefühl auf unserem Elektrofahrrad. Bemerkenswert einfach in der Bedienung und zuverlässig in der Funktion wird Sie dieses Rad auf vielen Fahrradtouren, beim Einkauf und all Ihren sonstigen Unternehmungen begleiten. Durch die frei wählbare Motorunterstützung verlieren Gegenwind und Steigungen an Bedeutung







#### Highlights

- Leichter, verwindunassteifer Rahmen aus hochwertigem Aluminium
- **Extrem tiefer Einstieg** von nur 19 cm
- Wartungsfreier 250 W Vorderrad-Nabenmotor
- 5 Motor-Unterstützungsstufen
- Leistungsstarker

#### SAMSUNG

Lithium-Ionen-Akku der neusten Generation (36 V/9 Ah) mit 12 Monaten Garantie Akku-Reichweite

- bis 75 km. Ladezeit 4-6 Stunden, inkl. Ladegerät
- Höchstgeschwindigkeit max. 25 km/h mit Motorunterstützung

#### Technische Daten

- Lenkerhöhe neigungs- und höhenverstellbar von 112 cm - 123 cm
- Sattelhöhe per Schnellverschluss verstellbar von 94 - 108 cm
- Fahrradmaße: L 192 x B 65 x H 125 cm
- Belastbar bis max. 100 kg Benutzergewicht
- Gewicht ca. 25 kg

#### Bisher 1.699 € = 700 € gespart!

Rahmenhöhe 50 cm Best.-Nr. DW 710300 Silber Rahmenhöhe 50 cm Best.-Nr. DW 710310

nur € 999,-

#### **IOO**○○○ Faltrad » Komfort« 20 Zoll

Ganz klein beim Transport, aber groß, wenn es drauf ankommt!

Gute Fahreigenschaften und geringes Gewicht machen diese Falträder zu idealen Alltags- und Reisebegleitern! Mit wenigen Handgriffen sind die Räder aufgebaut und wieder zusammengeklappt. Wegen des geringen Platzbedarfs im geklappten Zustand eignen sie sich perfekt für Pendler oder Reisende, die mit Zug, Auto oder Wohnmobil unterwegs sein wollen.



- Alu Felgen Stabiler Seitenständer
- Pedale klappbar
- Fahrlicht
- vorne und hinten über Dynamo



UVP € 299,-

Best.-Nr. DW 70554

nur € 199,-

- Gefaltet: L 85 x B 39 x H 75 cm
- Aufgebaut: L 152 x B 56 x H 117 cm
- · Felgenbremsen vorne & hinten
- Nur 17 kg, belastbar bis 100 kg

#### Heimtrainer X-Bike

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

Extra tiefer Komforteinstieg



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

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- 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



UVP € 199,-Best.-Nr. DW 10631

nur € 129,-



#### Ergometer »aktiv Pro 5.0«

Hochwertiger Alurahmen

Hochwertiger Trainingsergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit für ein gesundes Training! Das ergonomische Design und der übersichtliche Computer sowie das geräuschverhalten erleichtern Ihnen die Trainingseinheit.

#### Qualitätsmerkmale:

- · 24-stufige, computer-
- Wattprogramme

- Sattelhöhe vertikal per
- Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm

UVP € 299,-

nur € 199,-

arme und geschmeidige Trainings-

- · Leistung 20-400 Watt gesteuerte Widerstandverstellung
- · Herzfrequenz- und
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- · Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen

Best.-Nr. **DW 108930** 



Maße:

- 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



#### Laufband aktiv »Vital«

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

- · 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



nur € 199,-

Transpor-

Best.-Nr. DW 10910



Rutschfeste Lauffläche

#### Mini Heimtrainer 2.0

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

- schlaufen für sicheren Halt • 2 kg Schwungmasse
- · Widerstand stufenlos verstellbar • Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Gewicht: 4,5 kg Best.-Nr. DW 10803

nur € 49.99



Mit prak-

tischem

Trage

#### 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. DW 90508 nur € 19,95



#### Aufladbarer Hörverstärker

Umweltschonend, sparsam & praktisch, da wiederaufladbar! Sie tragen ihn links oder rechts diskret hinter dem Ohr. Ein Satz aus 3 unterschiedlich großen Ohrstöpseln garantiert Ihnen einen perfekten Sitz im Ohr.

• Inkl. Ladeschale zum Aufladen des unsichtbar integrierten Akku

 Mit praktischer Transportbox Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. DW 21660 nur € 29.95

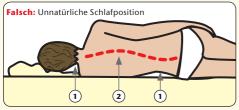


#### aktivmed Best-Schlaf-Visko-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend! Zufriedene Kunden schreiben:

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 Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an - mit jeder Lageveränderung neu. Viele Kunden berichten: Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen und viele wei-

#### **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.

Im Set nochmals 30€ sparen!



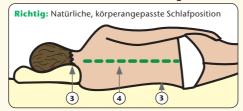


In allen Breiten erhältlich! Länge 200 cm, 4 cm dick. Im Coupon finden Sie auch Sondergrößen in 190 cm Länge ideal für Schlafsofas, Caravan und Boot. In dieser Qualität mit Aloe-Vera Bezug (40 % Polypropylen, 60 % Polyester) und 100 % Visko-Mineralschaum nur bei uns so günstig!

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

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.

#### 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.

Visko 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 Visko sich dem Körper ideal anpasst, druckausgleichend ist und damit die Durchblutung verbessert. 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden Oct. 1994

UVP € 198,-nur bei uns ab € **79**,95

Wer sofort ein 2er-Set Auflagen bestellt spart nochmals mehr als 30 Euro! Siehe Coupon

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

Sie sparen bis zu € 118.



- »...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

Geschenk im Wert von

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

Best.-Nr. DW 20453

Maße: B 60 x L 35 x H 8-13 cm

Im Internet Gutscheincode eingeben: HU7ZE8

Gratiskissen

4 cm dick

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

#### 10 aktiv-Side-Stepper mit Trainingsgriffen

Effizientes Ganzkörpertraining auf kleinstem Raum

Damit formen Sie nicht nur Bauch. Oberschenkel und Po. sondern auch Arme und Taille. Trainieren Sie Unter- und Oberkörper gleichzeitig! Handgriffe sind feststehend oder beweglich nutzbar.

- · Schritthöhe individuell verstellbar
- · Rutschfeste, extra große Pedalen
- Trainingsgriffe fixiert oder beweglich nutzbar (ohne Widerstandsverstellung)
- · Computer batteriebetrieben (2 x 1,5 V AA)
- Belastbar bis 100 kg
- · Maße: L 46 x B 63 x H 144 cm
- · Gewicht: 12 kg

Best.-Nr. DW 10640 nur € **79**,95



Verbrauch und Puls.

### Rufen Sie jetzt kostenfrei an:

**☎ 0800 - 4 36 00 05** Mo.-Fr. 8-22 Uhr Sa.+So.10-18 Uhr

	Menge Artikel	BestNr.	Preise <sup>2,3</sup> :	
	1 Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DW 20453	Gratis*	
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DW 21317	49,95 €	
1	Tiefeinsteiger-Rad Schwarz Rh. 50 cm <sup>4</sup>	DW 710300	999,00€	
	Tiefeinsteiger-Rad Silber Rh. 50 cm <sup>4</sup>	DW 710310	999,00€	
2	Heimtrainer X-Bike	DW 10631	129,00€	
3	Mini Heimtrainer 2.0	DW 10803	49,99 €	
4	Ergometer »aktiv Pro 5.0«	DW 108930	199,00 €	
5	Drehkissen	DW 90508	19,95 €	
6	TopPedo Faltrad »Komfort« 20 Zoll	DW 70554	199,00€	
7	Laufband aktiv »Vital«	DW 10910	199,00 €	
8	Aufladbarer Hörverstärker	DW 21660	29,95 €	
9	Visko-Auflage 80 x 200 cm	DW 21303	89,95 €	
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	DW 21304	99,95 €	
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	DW 21305	99,95€	
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	DW 21306	129,95 €	
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	DW 21307	149,95 €	
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	DW 21301	79,95 €	
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	DW 21302	89,95 €	
	2er-Set: Auflagen 80 x 200 cm	DW 21366	149,00€	
	2er-Set: Auflagen 90 x 200 cm	DW 21367	169,00€	
	2er-Set: Auflagen 100 x 200 cm	DW 21368	169,00€	
	2er-Set: Auflagen 120 x 200 cm	DW 21369	229,00 €	
	2er-Set: Auflagen 140 x 200 cm	DW 21370	269,00€	
	2er-Set: Auflagen 80 x 190 cm	DW 21364	129,00€	
	2er-Set: Auflagen 90 x 190 cm	DW 21365	149,00€	
10	aktiv-Side-Stepper mit Griffen	DW 10640	79,95€	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

## aktivshop GmbH

Postfach 1263 48429 Rheine service@aktivshop.de

Unser großer Katalog gratis -Bitte ankreuzen!

Straße/Hausnummer Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon

- 2) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
- 3) Preise inkl. MwSt. zzgl. 5,95 € Versandkosten insgesamt. 4) Art. Nr. 1 Tiefeinsteiger zzgl. 14,00 € Speditionskosten.
- \* Nur solange der Vorrat reicht!







"

Auf ein Wort

### Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

das Kundenmagazin erscheint ab sofort in neuem Design – mit neuem Titel, in kleinerem For-

mat, aber dafür mit einem echten Informationsplus. Auf 48 Seiten erfahren Sie zukünftig noch umfassender, was wir Ihnen als Partner im Gesundheitswesen bieten und wie Sie davon profitieren können. Dabei ist unser oberstes Ziel Ihre Gesundheit. Kein anderer Titel als "fit!" könnte diesen Anspruch besser zum Ausdruck bringen.



Als Krankenkasse für AXEL SPRINGER sind wir stark im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) des Verlagshauses und seiner Tochterunternehmen engagiert. Was das in der Praxis bedeutet, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Neben einem Bericht über die BGM-Auftaktveranstaltung bei Axel Springer in Hamburg und Berlin informieren wir über einen Qi-Gong-Kurs im Unternehmen. Ein wichtiger Themenbereich ist die Früherkennung von Darmkrebs. Im Monat März lag hier ein Schwerpunkt im Gesundheitsmanagement von Axel Springer. Lesen Sie, wie Darmkrebs entsteht, welche Risikofaktoren es gibt und warum Früherkennung besonders wichtig ist!

Übrigens bieten wir natürlich auch abseits des Betrieblichen Gesundheitsmanagements umfangreiche Vorsorgeangebote für Sie. Sprechen Sie mich und mein Team jederzeit gerne an, wenn Sie dazu Fragen haben. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen!

Ihre





# Elektronische Gesundheitskarte

# Schnell umsteigen, Kosten vermeiden

Wer sein Lichtbild bei der Krankenkasse eingereicht hat, ist bereits im Besitz der neuen elektronischen Gesundheitskarte (eGK). Alle anderen sollten das schnell nachholen, denn grundsätzlich gelten die alten Karten nicht länger als Nachweis einer Krankenversicherung. Im schlimmsten Fall kann es passieren, dass ein Arzt oder Zahnarzt ärztliche Leistungen verweigert oder eine Privatrechnung aus-

stellt, wenn die Karte nicht innerhalb von zehn Tagen nachgereicht wird. Alle wichtigen Informationen dazu gibt's auf www.dak.de/egk



# Doping im Job

Suchtkrankheiten sind immer häufiger Ursache dafür, dass sich Arbeitnehmer arbeitsunfähig melden. Laut einer Studie der Universität Bielefeld stieg die Zahl der suchtbedingten Krankheitstage in den vergangenen zehn Jahren um 17 Prozent. Alkohol- und Tabakkonsum und deren Folgen liegen dabei weit vorne. Einen besorgniserregenden Anstieg verzeichneten die Experten auch bei der Einnahme leistungssteigernder Medikamente. So griffen rund fünf Prozent der Arbeitnehmer im vergangenen Jahr zu sogenannten Neuro Enhancern, also Psychopharmaka, um im Job bessere Leistungen zu bringen. Mehr auf www.dak.de/stress

Erkrankungen

... mehr Krankheitstage gehen seit 2004 auf suchtbedingte

17%

zurück

# Hamburger Abendblatt und DAK-Gesundheit präsentieren

# Mehr Wissen in Hamburg erleben



"Wissen ist Macht" sagte Francis Bacon einst. In der Reihe "Weiterkommen", die das Hamburger Abendblatt zusammen mit der DAK-Gesundheit präsentiert, können Hamburger neue Impulse für die eigene Karriere setzen. Das Institut für Weiterbildung der Uni Hamburg bietet dazu Vorträge, Seminare oder Vorlesungen an. Dozenten sind etwa die bekannte Psychologin und Buchautorin Dr. Eva Wlodarek, die sich in ihrer Vorlesungsreihe mit dem persönlichen Auftreten, dem Selbstwertgefühl und der Persönlichkeit im Berufsleben beschäftigt. Bei Fragen dazu hilft Ihnen das Team der Krankenkasse für AXEL SPRINGER gerne weiter: Tel.: 040 347 25990

# Bonusprogramm

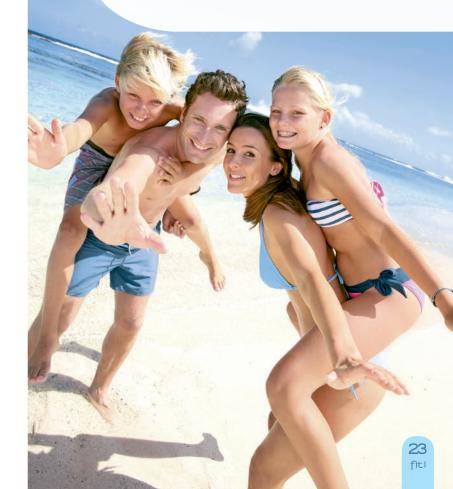
# Online verwalten

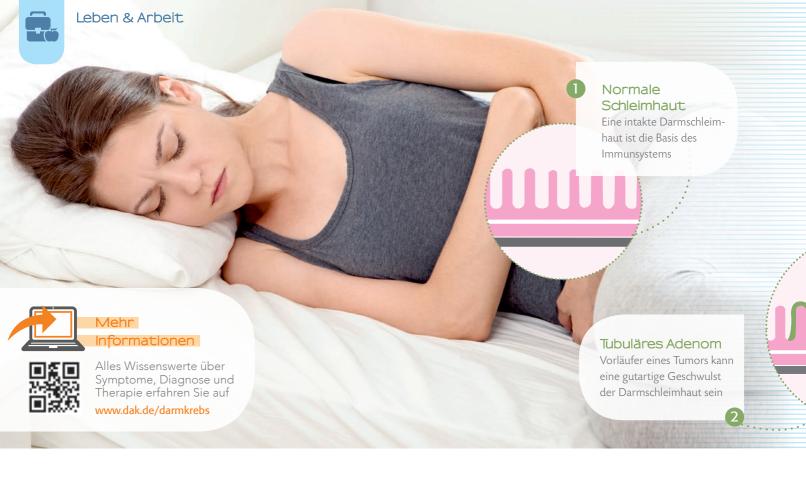
Möchten Sie Punkte für den *gesund* AktivBonus der Krankenkasse für AXEL SPRINGER sammeln? Dann können Sie diese jetzt bequem online verwalten. Voraussetzung dafür ist nur ein Benutzerkonto auf www.dak.de/bonus – dort können sich neue Teilnehmer registrieren. Kunden, die bereits im Bonusprogramm sind und auf online umstellen möchten, melden sich dafür bitte im geschützten Kundenbereich "Meine DAK" unter www.dak.de/meinedak an. Der *gesund* AktivBonus belohnt gesundheitsbewusstes Verhalten.



# Abgesichert im Ausland

Was passiert, wenn man im Urlaub krank wird? Greift im Ausland der deutsche Versicherungsschutz? Die Antwort lautet: Jein. Zwar sind DAK-Kunden in vielen Ländern über die "Europäische Krankenversicherungskarte" versichert. Trotzdem können Versorgungslücken entstehen, weil zum Beispiel kein Rücktransport übernommen werden darf – das kann Eigenanteile mit sich bringen. Die Krankenkasse für AXEL SPRINGER rät deshalb zum privaten Reiseschutz. Der übernimmt Kosten für Ärzte, Medikamente, Kliniken. Fragen dazu können Sie über die Auslands-Hotline DAKAusland direkt 0049 40 325 325 900 klären oder sich informieren unter www.dak.de/reise





# Früherkennung gibt Sicherheit

Im Darmkrebsmonat März hat die DAK-Gesundheit bei Axel Springer über die Erkrankung aufgeklärt. Was ist Darmkrebs, welche Risikofaktoren und Therapien gibt es?



ls der Sohn des Zeitschriftenverlegers Hubert Burda 2001 mit nur 33 Jahren an Darmkrebs starb, gründete die Familie die Felix-Burda-Stiftung. Dadurch erreichte das Thema Darmkrebs die deutsche Öffentlichkeit – und auch die Axel Springer SE. Die damals eingeführten Früherkennungsmaßnahmen für die Mitarbeiter bildeten 2005 den Startschuss für das organisierte Gesundheitsmanagement von Axel Springer. Seitdem steht der Monat März ganz im Zeichen der Aufklärung über diese Erkrankung.

Was ist Darmkrebs? Darmkrebs steht für bösartig entartete Schleimhautwucherungen (Polypen) im Dickdarm oder Enddarm, aber auch für seltenere Krebserkrankungen des Afters. Laut der Felix-Burda-Stiftung erkranken in





Bei Polypen besteht die Gefahr, dass sie entarten und bösartig werden





Wird die Geschwulst nicht entfernt, kann sie sich zu einem sogenannten Adenokarzinom entwickeln



Deutschland jährlich über 62.000 Menschen daran, rund 26.000 Menschen sterben pro Jahr. Darmkrebs ist geschlechterübergreifend der häufigste zum Tode führende Krebs in Deutschland. Über die Hälfte der Patienten erkrankt ab dem 70. Lebensjahr. Das Durchschnittsalter der Erstdiagnose liegt bei 65 Jahren, nur 10 Prozent sind jünger als 55 Jahre. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.

Der heimliche Killer Die Heilungschancen hängen stark vom Stadium ab, in dem die Krankheit entdeckt wird. Das Problem: Darmkrebs bleibt lange symptomlos und verursacht im Frühstadium keinerlei Beschwerden. Warnzeichen sind Verstopfung oder Durchfall, die lange anhalten oder im Wechsel auftreten, Blut oder Schleim im Stuhl, Darmkrämpfe sowie guälende Blähungen. Auch typisch: Gewichtsverlust bis hin zur Auszehrung. Wenn sie den Darm merklich verengen, verursachen Tumore auch Schmerzen.

Behandlung Meist wird ein Tumor operiert, ergänzt oft durch eine Chemotherapie oder Chemo- plus Strahlentherapie. Bei der Operation werden die betroffenen Darmabschnitte mit den dazugehörigen Lymphknoten in der Regel komplett entfernt. In seltenen Fällen führt das zu Beeinträchtigungen für den Patienten, sodass - je nach Lage des Tumors - vorübergehend oder dauerhaft ein künstlicher Darmausgang angelegt werden muss.

**Heilung** Wird ein Tumor rechtzeitig erkannt, besteht aber eine fast 100-prozentige Heilungschance. Deshalb ist die Früherkennung gerade bei Darmkrebs besonders wichtig. Anne Thoma

Kurz und kompakt

### Das zahlt. Ihre Krankenkasse

Um dem Darmkrebs vorzubeugen, können Männer und Frauen ab dem Alter von 50 Jahren zur Vorsorge gehen. Dabei tastet der Arzt zunächst den Enddarm auf Veränderungen hin ab. Diese Untersuchung können Versicherte einmal im Jahr machen lassen. Ein Test auf verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl gehört ebenfalls zur jährlichen Früherkennung.

Ab 55 Jahren können Patienten zur Darmspiegelung gehen und diese Vorsorgeuntersuchung nach zehn Jahren noch einmal wiederholen. Alternativ gibt es alle zwei Jahre einen Stuhlbluttest. Sind in der Familie bereits Darmkrebsfälle bekannt, wird die Vorsorge natürlich schon früher von der Kasse bezahlt.









# Mittag mit Musik

Die einen genießen ihre Mahlzeit, die anderen Qi Gong. Eine Reportage aus dem Hamburger Verlag



aum WE 0025, tief im Bauch des Axel Springer Hauses in Hamburg. "Jetzt stützen wir den Himmel", sagt der Qi-Gong-Meister, und die 19 Teilnehmer der Ent-Verblüffend spannten Mittagpause heben die Arme in die ist, wie schnell Höhe. Dann werden man dabei von die Hüften gekreist, der Hektik des Hände boxen, Köpfe Alltags runterneigen sich. Alles begleitet von meditativer Musik, die einen Hauch Fernost in das Erdgeschoss an der Kaiser-Wilhelm-Straße bringt. 45 Minuten dauert der Qi-Gong-Kurs an diesem Dienstagmittag. Es ist der vierte von insgesamt 14, die bis Ende Mai stattfinden.

Lebensenergie pflegen Die Entspannte Mittagpause ist ein kostenloses Angebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements von Axel Springer und wird vom Betriebssport organisiert. Kursleiter ist Divyam de Martin-Sommerfeldt, ein 50-jähriger Lehrer und Ausbilder mit eigener Praxis

> in Hamburg-Othmarschen. Ziel der chinesischen Bewegungsform sei es, die Lebensenergie zu pflegen, sagt Martin-Sommerfeldt. Übungen zielen dabei auf Körperhaltung, Atmung und Konzentration. "Wenn diese drei perfekt harmonieren, sprechen wir von

einem guten Qi Gong." Natürlich reichten 14 Einheiten nicht aus, um die Übungen zu beherrschen - daran arbeite man ein Leben lang. Aber sie genügen, um Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln.

kommt

Ohne Hektik Eine der Teilnehmerinnen ist Sibylle Schomaker, Chefsekretärin in der Chefredaktion des Hamburger Abendblattes und Mitglied der







DAK-Gesundheit – der Krankenkasse für AXEL SPRINGER. "Ich sitze den ganzen Tag am Schreibtisch und leide seit Langem unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich", sagt sie. "Die Übungen im Qi Gong-Kurs tun mir aber nicht nur in dieser Hinsicht gut. Verblüffend ist auch, wie schnell man dabei runterkommt von der Hektik des Alltags, wie sich plötzlich Ruhe ausbreitet und man sich quasi auf einem ganz anderen Planeten wähnt." Ihr gefällt der Qi-Gong-Kurs auch des-



#### **DAK-Service**

Infos zu Entspannungstechniken finden Sie auf www.dak.de/entspannung Ihre Krankenkasse für AXEL SPRINGER unterstützt Sie bei der Suche nach Kursen und übernimmt einen Teil der Kosten.

halb besonders, weil der Trainer einen Schwerpunkt auf die Bewegung legt und zahlreiche Übungen anbietet, bei denen man sich aktiv einbringen kann. Die Idee der Entspannten Mittagspause, findet Schomaker hervorragend. "Wenn ich aus dem Kurs komme, fühle ich mich immer rundum wohl."

Männer gesucht Von Anfang an bestand großes Interesse an der Entspannten Mittagspause, sagt Michaela Steen, Abteilungsleiterin Yoga im Betriebssport von Axel Springer in Hamburg. Seit 2012 sind die Kurse im Programm, "und egal, ob für Yoga, Qi Gong oder Feldenkrais: Es gab immer mehr Bewerber als Plätze." Steen, Leiterin Key Account Management im Zeitschriftenvertrieb, würde sich allerdings freuen, wenn mehr Männer mitmachten. Im Qi-Gong-Kurs von Divyam de Martin-Sommerfeldt zum Beispiel findet sich unter den 19 Teilnehmern gerade mal ein Mann. Anne Thoma

Kurz und kompakt

### Lebenskraft und Arbeit

Unter dem Oberbegriff Qi Gong werden verschiedene Formen der chinesischen Gesundheitsübungen zusammengefasst. Qi Gong stammt aus China und besteht aus den drei Elementen Atmung, Bewegung und Geist. Diese sollen durch die Übungen mehr in Einklang miteinander gebracht werden.

Qi bedeutet übersetzt Lebenskraft und Gong Arbeit. Die Arbeit mit der Lebenskraft wird auch als chinesische Heilgymnastik bezeichnet. Fließende Bewegungen beeinflussen das Qi positiv.

Qi Gong stärkt die Organe, den Rücken, die Muskulatur und das Immunsystem. Es gibt viele Arten des Qi Gong. Das bewährte und überlieferte Bewegungssystem "Die 8 Brokate", das auch der Hamburger Qi-Gong-Meister Divyam de Martin-Sommerfeldt vermittelt, wird durch die modernen "18 Bewegungen" ergänzt. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, können aber auch im Sitzen praktiziert werden.







# Achtsamer Gesundheitstag

"Achtsamkeit" ist 2014 das zentrale Thema des Gesundheitsmanagements bei Axel Springer – und der Gesundheitstage in Hamburg und Berlin

as Jahr 2014 soll bei Axel Springer "achtsam" sein. Das ist das Thema des diesjährigen Gesundheitsmanagements. Auch die Gesundheitstage des Verlags am 19. und 20. Februar in Hamburg und Berlin widmeten sich dieser Thematik.

Was ist "Achtsamkeit"? Unter Achtsamkeit verstehen Psychologen und Entspannungscoaches einen ganzheitlichen Ansatz zur Entspannung. Er hat seinen Ursprung vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis. Im westlichen Kulturkreis ist das Einüben der "Achtsamkeit" durch den Einsatz bei verschiedenen Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, auf das aktuelle Tun, auf die momentanen Emotionen.

Impulsgeber Um den Mitarbeitern bei Axel Springer einen Einblick in das Thema zu verschaffen, haben Experten auf den Gesundheitstagen mehrere Impulsvorträge angeboten. Andrea Matzke und Tom Neumann, Achtsamkeits-Spezialisten der Firma Motio, gaben einen kurzen Überblick über die Materie, beantworteten Fragen und luden zum Mitmachen ein. "Achtsamkeit kann man am besten verstehen, wenn man sie

selbst am eigenen Körper erlebt", sagt Andrea Matzke, die ihren Impulsvortrag in Hamburg mit zahlreichen Atemübungen anreicherte.

DAK-Stresspilot Die Teilnehmer konnten zudem die eigenen Stresslevel testen. Mithilfe eines Ohrclips wurde bei rund 50 Teilnehmern eine Herzratenvariabilitäts-Messung (HRV) durchgeführt. HRV bezeichnet die Fähigkeit eines Organismus, die Frequenz des Herzrhythmus selbstständig zu verändern. Auch im Ruhezustand treten spontan Veränderungen des zeitlichen Abstandes zwischen zwei Herzschlägen auf. "Über physiologische Regulationswege passt ein gesunder Organismus die Herzschlagrate beständig momentanen Erfordernissen an. Mit dem DAK-Stresspiloten können wir solche Entwicklungen zuverlässig abbilden", so Jens Kanter-Ebeling von der DAK-Gesundheit.

#### Auftakt für ein achtsames 2014

Der Gesundheitstag war der Startschuss für das Gesundheitsmanagement 2014. Die zuständige Koordinatorin von Axel Springer, Anke Jendges, zeigte sich zufrieden: "Wir haben heute eine gute Basis geschaffen, die wir im Laufe des Jahres ergänzen können." Anne Thoma



# Kurz und kompakt Gesund im Verlag



In Berlin verfolgen Teilnehmerinnen einen Impulsvortrag



Was ist Achtsamkeit? Tom Neumann von Motio erklärt es



Atemübungen vermitteln einen Eindruck von der Achtsamkeit



... zum Stresspiloten gesucht? Rufen Sie unseren Experten an: Gerrit Rohde 040 34725990 gerrit.rohde@dak.de

# FÜR SIE ALS LESER DER fit!

# **KAPPADOKIEN**

8-tägige Studienrundreise

zum UNESCO Weltkulturerbe im Herzen der Türkei





**Ihr Reiseverlauf:** 

Genießen Sie eine 8-tägige Studienrundreise für Sie und Ihre Begleitperson(en) durch das faszinierende Kappadokien!

#### 1. Tag: Flug nach Antalya

Unsere Deutsch sprechende Reiseleitung empfängt uns bei der Ankunft und heißt uns mit einem Erfrischungsgetränk im Hotel willkommen. Wir übernachten im Raum Antalya.

#### 2. Tag: Fahrt über Konya nach Kappadokien

Konya ist die ehemalige Hauptstadt des frühmittelalterlichen Seldschuken-Reiches. Inmitten des Stadtzentrums besichtigen wir den Alaaddin-Hügel mit der Alaaddin-Moschee sowie die Karatay-Medrese, eine der schönsten seldschukischen Koranschulen. Wir fahren weiter nach Kappadokien. Die Landschaft beeindruckt mit faszinierenden Felsformationen. Wir übernachten die kommenden 3 Nächte in Kappadokien im 4-Sterne-Superior-Hotel Suhan Cappadocia (Landeskat.).

#### 3. Tag: Göreme Park (UNESCO Weltkulturerbe)

Der Nationalpark Göreme ist einer der seltenen Naturgebiete der Welt, die der Mensch in Einklang mit der Natur geformt hat. Wir besuchen das Freiluftmuseum von Göreme (UNESCO-Weltkulturerbe). Heute haben wir auch die Möglichkeit an einer Ballonfahrt teilzunehmen.

#### 4. Tag: Kappadokien

Nach dem Frühstück geht es in die märchenhafte Landschaft von Kappadokien mit bizarren Tuffkegeln und tief eingeschnittenen Bachtälern. Bei einem anschließenden Besuch in einer traditionellen Teppichknüpferei lernen wir alle Facetten dieser orientalischen Handwerkskunst kennen.

#### 5. Tag: Taurusgebirge – Side

Wir verlassen Kappadokien und fahren zu einer der berühmten Seldschukischen Karawansereien. Diese nehmen in der Kultur Anatoliens einen bedeutenden Platz ein! An wichtigen Handelsstraßen wurden zahlreiche Karawansereien errichtet. Hier konnten sich die Reisenden ausruhen. Die Karawansereien stammen aus Mittelasien. Wir fahren weiter durch das landschaftlich reizvolle Taurusgebirge und übernachten im Raum Side.

#### 6. Tag: Zur freien Verfügung

oder fakultativer Tagesausflug "Manavgat Flussfahrt und Wasserfall"

Diesen Tag können wir selbst gestalten, nutzen die Freizeitangebote unseres Hotels oder nehmen an unserem fakultativen Ausflug "Manavgat Flussfahrt" teil.

# 7. Tag: Antalya – Perge

Ihre Reisehighlights: Antalya • Konya •

Die pamphylische Stadt Perge ist einer der Hauptkultorte für die in der Antike sehr verehrte Artemis. Die archäologische Vielfalt



lässt jedem Kulturliebhaber das Herz höher schlagen. Wir betrachten das Theater und Stadion, die Stadtanlage mit Kolonnadenstraßen und das hellenistische Tor. Wir fahren weiter nach Antalya und besichtigen die

von der UNESCO – gekrönte Altstadt, die Stadtmauern von Attaleia, das Hadrianstor sowie das gerillte Minarett. Beim abschließenden Besuch einer Schmuckfabrik und einer Ledermanufaktur haben wir Gelegenheit zum Einkauf. Auf Wunsch können wir unseren letzten Tag bei einem "Türkischen Abend" ausklingen lassen. Wir übernachten im Raum Antalya.

#### 8. Tag: Heimreise

Wir fahren zum Flughafen und treten – voller unvergesslicher Eindrücke – unsere Heimreise an.

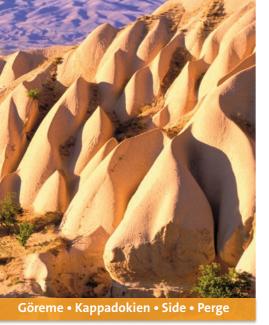


### **IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Charterflug mit renommierter Fluggesellschaft nach Antalya und zurück
- Transfer Flughafen Hotel Flughafen
- Willkommensgetränk
- 7 Übernachtungen in ausgewählten 4-& 5 Sterne-Hotels (Landeskategorie)
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Transfers und Rundreise in unseren modernen und klimatisierten Reisebussen
- Fachausgebildete, Deutsch sprechende Reiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium
- 24 h ärztliche Rufbereitschaft

**WUNSCHLEISTUNGEN:** Genießen Sie als Leser von fit! folgende Vorteilskonditionen: Kultur- & Genusspaket: Eintrittsgelder und Führungen laut Reiseprogramm sowie tägliches Abendessen nur € 129,- pro Person (vor Ort buchbar)

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Reiseverlauf aus organisatorischen Gründen auch in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt werden kann.





Ihr 4-Sterne-Superior-Hotel
Suhan Cappadocia\*\*\*\*

Das 4-Sterne-Superior-Hotel Suhan Cappadocia, in welchem Sie 3 Nächte verbringen werden, befindet sich im Herzen von Avanos. Hier erwarten Sie modern eingerichtete, klimatisierte Zimmer, welche mit Bad/WC, Fön, Sat.-TV, Klimaanlage, Safe und Minibar ausgestattet sind.



#### Preisbeispiel bei Eigenbuchung<sup>1)</sup>:

Flug mit renommierter Fluggesellschaft nach Antalya und zurück €197,-1)

Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen

**€ 18**,-1)

7 Übernachtungen in guten 4- und 5- Sterne Hotels (Landeskat.) inklusive Halbpension

€ 525,-1)

Rundreise in modernen und klimatisierten
Reisebussen inklusive aller Eintritte €109,-1)

Gesamtpreis pro Person

€ 849 -1)

#### **Ihr Vorteil pro Person**

u. a. mit freundlicher Unterstützung des Vereins zur Förderung des Tourismus in Anatolien – € 750,-¹)

Ihr Vorteilspreis pro Person ab nur

€99,-\*

pro P

Einzelzimmerzuschlag: € 90,- pro Person (nach Verfügbarkeit)

Ilker Taslik, hpi tours Reiseführer und studierter Architekt

"Ich freue mich Sie in der Türkei begrüßen zu dürfen und mit Ihnen gemeinsam das faszinierende Kappadokien zu entdecken"

# Schon über 10.000 begeisterte Teilnehmer!

### Ihre Abflughäfen und Flugtermine 2014 und 2015:

(weitere Flughäfen auf Anfrage möglich)

Sie zahlen **keine** Flughafenzuschläge

Flughafen	Flughafen- zuschlag p.P.	Oktober '14 Saisonzuschlag € 210,- p.P.	Oktober '14 Saisonzuschlag € 180,- p.P.	Nov. '14 Saisonzuschlag € 150,- p.P.	Nov. '14 Saisonzuschlag € 120,- p.P.	Dez. '14 Saisonzuschlag € 180,- p.P.	Dez. '14	Jan. '15	Februar '15 Saisonzuschlag € 80,- p.P.	März '15 Saisonzuschlag € 100,- p.P.	März '15 Saisonzuschlag € 120,- p.P.	April '15 Saisonzuschlag € 120,- p.P.	April '15 Saisonzuschlag € 150,- p.P.
Berlin	£40,- <b>€</b> 0,-	06., 07., 13., 14.	20.#, 21.#, 27., 28.	03., 04., 10., 11.	17., 18., 24., 25.	01.	08., 15.	19., 26.	02.#, 09#., 16., 23	02., 09.	16., 23., 30#.	06., 13.	20., 27.
Düsseldorf	£45,-€ <b>0,</b> -	07.#, 08.#, 14., 15.	21., 22., 28., 29.	04., 05., 11., 12.	18., 19., 25., 26.	02.	09., 16.	20., 27.	03., 10., 17., 24.	03., 10.	17., 24., 31#.	07., 14.	21., 28.
Frankfurt	£45,·€ 0,-	07., 08., 14., 15.	21.#, 22.#, 28., 29.	04., 05., 11., 12.	18., 19., 25., 26.	02.	09., 16.	20., 27.	03., 10., 17., 24.	03., 10.	17., 24., 31#.	07., 14.	21., 28.
Hamburg	£40,- <b>€ 0,-</b>	06., 07., 13.#, 14.#	20., 21., 27., 28.	03., 04., 10., 11.	17., 18., 24., 25.	01.	08., 15.	19., 26.	02.#, 09., 16., 23	02.#, 09.	16., 23., 30#.	06., 13.	20., 27.
Köln	£20;-€0,-	07.#, 09.#, 14., 16.	21., 23., 28., 30.	04., 06., 11., 13.	18., 20., 25., 27.	04.	11.	22., 29.	05., 12., 19., 26.	05., 12.	19., 26.	02.#, 09.	16., 23., 30.
München	<i>£</i> 45,-€ 0,-	08., 09., 15., 16.	22., 23., 29., 30.	05, 06., 12., 13.	19., 20., 26., 27.	03.	10.	21., 28.	04., 11., 18., 25.	04., 11.	18., 25.	01.#, 07.	15., 22., 29.
Stuttgart	€0,-	09., 13.	23., 30.	06., 13.	20., 27.	04.	11.	22., 29.	05., 12., 19., 26.	05., 12.	19., 26.	02.#, 09.	16., 23., 30.

# Ferienzuschlag + € 79,- p.P.

Buchen Sie jetzt Ihren Wunschreisetermin kostenfrei unter:

0800 - 723 489 45

Montag bis Freitag 8:30 bis 20:00 Uhr / Samstag: 08:30 bis 15:00 Uhr

Ihr Buchungscode: fit20108

\* Mit dem Erhalt der Reservierungsbestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 20 Tage vor der Abreise zu leisten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der hpi tours GmbH, Palais Rohan, Praterstraße 38, TOP GI4, A - 1020 Wien, welche in Teilen von den Allgemeinen Reisebedingungen des Fachverbandes der Reisebüros (ARB 1992) abweichen. Preis gilt vom 08.12. bis 16.12.2014 sowie 19.01. bis 29.01.2015. Bei anderen Reiseterminen fallen die in der Tabelle angegebenen Saisonzuschläge an. Die Reise gilt nur für den Angebotsempfänger und volljährige Begleitpersonen. 1) Den Preisvorteil bietet hpi tours im Vergleich zum regulären Reisepreis von € 849-, auf www.hpitours.de. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. 2) Mit freundlicher Unterstützung vom Verein zur Förderung des Tourismus in Anatolien (Registriernummer 168-102 - Gründungsjahr 2010)

# Für Angehörige – das Einmaleins der Pflege

Hilfen annehmen, sich selbst nicht aus dem Blick verlieren – für Menschen, die Angehörige pflegen, ist das elementar. Unsere Angebote sind auf Ihre Situation zugeschnitten:

- Klären Sie grundsätzliche Fragen zur Pflegebedürftigkeit ganz einfach mit unserem Online-Pflegeberater unter www.dak.de/pflegeberater
- Unser Online-Pflegelotse hilft Ihnen, die passende Pflegeeinrichtung zu finden – unter www.dak.de/pflegelotse
- Viel Wissenswertes sowie hilfreiche Broschüren zum Herunterladen gibt es hier: www.dak.de/pflege
- Fragen Sie in Ihrem Servicezentrum nach kostenlosen Pflegekursen wir beraten Sie gern, vor Ort oder unter www.dak.de/berater-chat
- Es gibt Reha-Angebote für Pflegende, bei denen auch Demenzkranke mit aufgenommen werden. Fragen Sie uns, gerne auch telefonisch:
   DAK direkt 040 325 325 555 zum Ortstarif



# Hörgeräte

# **Neuer Service**

DAK-Versicherte können jetzt wählen, ob sie ihre Hörgeräte vom Akustiker oder vom Arzt bekommen. Beim sogenannten verkürzten Versorgungsweg berät Sie Ihr HNO-Arzt und passt die Hörgeräte an. Der Arzt kooperiert mit einem Hörgeräteakustiker, der die Geräte in die Praxis liefert. Ihr Ansprechpartner sowohl für alle technischen als auch für alle medizinischen Fragen ist der Arzt. Oder Sie entscheiden sich für den bekannten Weg – dann gehen Sie zu einem niedergelas-

senen Akustiker, der Ihre Hörgeräte anpasst und Ihr Ansprechpartner für Reparaturen und Service aller Art ist, während Ihr Arzt Sie wie gewohnt medizinisch berät.



# Schnelle Hilfe bei Terminen

Ein zeitnaher Termin beim Facharzt, das kann schwierig werden. Die DAK-Gesundheit bietet einen Arzttermin-Service an, der sehr gut angenommen wird: 14.692 Patienten nutzten 2013 unsere rund um die Uhr erreichbare Hotline – eine Steigerung um 200 Prozent im Vergleich zu 2009. Dadurch verkürzten sich Wartezeiten zum Teil von mehreren Monaten auf wenige Tage. Besonders gefragt sind Termine beim Radiologen: 1.899 Patienten wollten sich dorthin vermitteln lassen. Es folgen Neurologie (1.693) und Orthopädie. Weitere Infos unter www.dak.de/arzttermin

54.000

Kunden der DAK-Gesundheit wurden 2013 mit Hörgeräten versorgt

# Junge Talente gesucht

# Jetzt als Azubi für tolle Jobs bewerben



Wer zum 1. August 2015 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns richtig. Jedes Jahr starten bei der DAK-Gesundheit 200 junge Menschen ins Berufsleben, werden Kauffrauen und Kaufmänner im Gesundheitswesen, Sozialversicherungsfachangestellte oder nehmen ein duales Studium auf. Berufsstarter übernehmen bei der DAK-Gesundheit schon früh Verantwortung. Neben praktischer Erfahrung, vielfältigen Aufgaben und einem angenehmen Betriebsklima sind faire Übernahmechancen für engagierte Azubis oder Studierende ein echter Pluspunkt. Mehr Infos finden Interessierte unter www.dak.de/ausbildung oder in unserem SelfAssessment unter www.ich-und-meine-zukunft.de

# **Bonus-Stempel**

### Wenn der Arzt zur Kasse bittet

Beim gesundAktivBonus oder dem juniorAktivBonus der DAK-Gesundheit geht's nicht ohne: Stempel und Unterschrift vom Arzt belegen, dass Sie Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen haben, für die Sie mit Bonuspunkten belohnt werden. Leider verlangen einige Ärzte für den Stempel eine Gebühr von bis zu fünf Euro, obwohl dies nach dem zum 1.10.2013 geänderten Bundesmantelvertrag für Ärzte nicht mehr zulässig ist. Bitte in solchen Fällen nicht zahlen: Im DAK-Servicezentrum stellen wir Ihnen im laufenden Quartal gern eine kostenfreie Bescheinigung aus.

# Beratung &

# Neues Medikamentenportal ist online

Ob Blutdrucksenker oder Allergiemittel - die DAK-Gesundheit schließt seit über zehn Jahren Rabattverträge mit großen Pharmaherstellern. Ziel ist es, den Versicherten hochwertige Medikamente zur Verfügung zu stellen und gleichzeitig die Kosten für die Versichertengemeinschaft zu senken. Unter www.dak.de/medikamentenportal informieren wir Sie jetzt noch ausführlicher über alle Rabatt-Arzneimittel und zeigen Ihnen, welche Alternativen es gibt. Denn für viele Wirkstoffe haben wir mehrere Verträge geschlossen, sodass Sie die Wahl zwischen verschiedenen Anbietern haben. Außerdem sehen Sie auf einen Blick, für welche Medikamente in der Apotheke keine Zuzahlung anfällt.





# Vergessene Krankheiten

Diphtherie, Tuberkulose – an manche Leiden denkt man gar nicht mehr. Aber es gibt sie noch. Umso wichtiger ist es, sich impfen zu lassen

ie Pocken wurden mit Pocken besiegt. Der britische Arzt Edward Jenner infizierte 1796 einen Jungen mit Kuhpockenviren - probehalber. Das Experiment gelang, das Kind war danach immun gegen die regulären Pocken. Jenner hatte den Kriege und ersten Schritt zur Aus-Katastrophen rottung der tödlichen begünstigen Krankheit gemacht. die Ausbrei-Das Prinzip funktiotung von niert bis heute. Auch Krankheiten der medizinische Fachbegriff für das Impfen, Vakzination, geht auf den Arzt zurück: Jenner nannte sein Verfahren "vaccination", abgeleitet vom lateinischen Begriff "vaccinia": Kuhpocken.

Kehrt Polio zurück? Seit 1980 gilt die Welt offiziell als pockenfrei. Das Ergebnis konsequenter Impfungen. Lediglich die harmloseren Kuhpocken haben überlebt. Alle paar Jahre treten sie auch in Deutschland wieder auf, übertragen von Ratten, die als kuschelige Haustiere gehalten werden. Solche Fälle gelangen dann oft als skurrile Geschichte in die Presse. Denn: Die westliche Welt hat diese und viele andere Krankheiten aus den Augen verloren. Doch es gibt sie noch.

So wie Poliomyelitis, die Kinderlähmung. In Deutschland werden Kinder standardmäßig dagegen geimpft, und so ist Polio hierzulande aktuell kein Pro-

blem mehr. Doch die Sorge bleibt, dass die Krankheit auch in Deutschland wieder auftaucht.

Denn in Krisen- und Kriegsgebieten wie derzeit Syrien ist es nicht möglich, flächendeckend zu impfen. So könnte Polio auch wieder den Weg nach Europa finden.

Von einer Ausrottung wie im Fall der Pocken ist die Welt leider noch ein Stück entfernt, trotz erheblicher Anstrengungen. Aktiv gegen Polio ist beispielsweise die Organisation Rotary. In den letzten 30 Jahren konnte sie im Zuge der Aktion "End Polio Now" nach eigenen Angaben rund zwei Milliarden Kinder impfen lassen.

Kein Impfstoff gegen TBC Gegen Kinderlähmung kann man vorbeugen – und trotzdem ist es noch nicht gelungen, die Krankheit zu besiegen. Umso schwieriger ist dies im Falle von Leiden, gegen die nicht geimpft werden kann. Ein wirksamer Impfstoff

# DAK-Angebote



Kennen Sie eigentlich schon unseren juniorAktivBonus? Wer seinen Nachwuchs bei diesem Bonusprogramm angemeldet hat, bekommt bares Geld zurück. Das Prinzip: Wenn Sie alle notwendigen Schutzimpfungen und Vorsorgeuntersuchungen nachweisen können, bekommen Sie dafür Punkte. Noch mehr gibt es, wenn Ihr Kind auch sportlich aktiv ist, zum Beispiel im Sportverein. Für die Punkte gibt es Geld – bis zum 18. Geburtstag können bis zu 3.300 Euro zusammenkommen.

Informieren Sie sich unter: www.dak.de/juniorbonus.
Weitere interessante Bonusprogramme finden Sie unter: www.dak.de/bonus

Auf www.dak.de/impfen steht alles, was Sie über Impfungen wissen müssen: Welche wichtig sind, wo Sie sich impfen lassen können und was Sie beachten sollten. Broschüren zum Download und einen Impfkalender gibt es hier auch. Und wenn Sie Fragen haben, sind wir gerne für Sie da – unter www.dak.de/berater-chat zum Beispiel erreichen Sie unsere Kundenberater montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 20 Uhr.

# Q

Selbstverwaltung

# Auf ein Wort



Günter Schäfer Mitglied des Verwaltungsrates und Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik

Impfungen sind eine der großen Errungenschaften der Menschheit. Wie viel Leid sie verhindern, vergisst man schnell – zumindest, wenn man in einer gut versorgten Gesellschaft wie der unseren aufwächst und lebt. Deutlicher wird es, wenn man andere Länder betrachtet. Für viele Menschen gehört beispielsweise die Kinderlähmung noch immer zum Alltag, allen Bemühungen zum Trotz, diese schreckliche Krankheit endgültig zu besiegen. In Deutschland werden Kinder dagegen geimpft, genau wie gegen Keuchhusten, Masern und weitere Krankheiten. Darum gibt es sie hier verhältnismäßig selten.

Das allein sind gute Gründe, sich und seine Kinder impfen zu lassen. Doch Impfungen helfen nicht nur Einzelnen – sie sind auch Teil der Verantwortung, die wir unseren Mitmenschen gegenüber tragen.

Selbstverständlich sollte man sich informieren, gerade, wenn es um die eigenen Kinder geht. Welche Wirkstoffe werden eingesetzt? Was für Nebenwirkungen kann es geben? Welche Impfungen sind wirklich notwendig? Aber an der Tatsache, dass Impfungen grundsätzlich wichtig und richtig sind, darf überhaupt kein Zweifel bestehen.

••• gegen Tuberkulose, die weltweit häufigste aller tödlichen Infektionskrankheiten, fehlt bis heute. Den Wirkstoff, der bis 1998 eingesetzt wurde, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) nicht mehr, an neuen Alternativen wird geforscht.

Resistente Erreger Zwar geht nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO dank guter Behandlungsmöglichkeiten die Zahl der Tuberkulose-Erkrankungen zurück. Eine Entwarnung kann es aber noch längst nicht geben. "Immer mehr

Erreger entwickeln Resistenzen gegen Antibiotika", sagt Elisabeth Thomas, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. "Das erschwert die Behandlung und begünstigt die Verbreitung."

Bei Verdacht zum Arzt Tuberkulose ist vor allem in Südafrika, Südost- und Zentralasien sowie einigen Staaten Lateinamerikas verbreitet. In Deutschland ist die Krankheit selten: Pro 100.000 Einwohner werden jährlich gut fünf Fälle gemeldet. Dennoch besteht immer die Gefahr, dass Tuberkulose eingeschleppt wird. "Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen aufzupassen, sich bei Verdacht untersuchen und ausreichend impfen zu lassen", sagt Thomas. Denn auch bei Krankheiten, gegen die wirksam geimpft werden kann, ist der Impfstatus teilweise erstaunlich niedrig. Das liegt wohl auch daran, dass wir an manche Krankheiten nicht mehr denken: Während man von jeder harmlosen

Erkältung an die Grippeschutzimpfung erinnert wird, gerät beispielsweise Diphtherie in Vergessenheit.

Impfpass checken
Werden dagegen geimpft. Die STIKO
empfiehlt aber auch Erwachsenen,
den Schutz alle zehn Jahre

aufzufrischen. Das tun wenige: Nur 42,9 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland sind ausreichend gegen Diphtherie geimpft. Gefährlich, denn auch Diphtherie kann wieder eingeschleppt werden.

Elisabeth Thomas empfiehlt deshalb jedem, regelmäßig seinen Impfstatus zu überprüfen. "Das ist nicht sehr aufwendig", sagt sie. "Ein regelmäßiger Blick in den Impfpass und der Austausch mit dem Hausarzt über notwendige Impfungen reichen schon aus."

Helge Dickau



42,9 % der

Erwachsenen

sind nicht

ausreichend

gegen

Diphtherie

geimpft

hre Vorteile

# Neu: Impfung gegen Rotaviren

Seit Ende 2013 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Rotavirus-Impfung. Das heißt: Auch diese Impfung ist jetzt eine Leistung Ihrer DAK-Gesundheit. Die Immunisierung gegen Rotaviren soll möglichst noch vor der zwölften Lebenswoche beginnen.





# Wir brauchen Tempo!

Wie gelungen ist der Start der Großen Koalition? Ein Gespräch mit den Verwaltungsratschefs der DAK-Gesundheit Hans Bender und Horst Zöller

Wie bewerten Sie als Vorsitzender und stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates der DAK-Gesundheit die ersten Monate der schwarzroten Regierung?

Bender In den ersten 100 Tagen ist in puncto Gesundheit und Pflege noch nicht viel entschieden worden. Aber der Koalitionsvertrag weist für den Bereich Pflege viele leistungsverbessernde Maßnahmen aus. Denken Sie an den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff, der demenzkranken Menschen angemessene Leistungen garantieren soll. Wir setzen darauf, dass die Regierung die Umsetzung bald anpackt.

**Zöller** Für die Große Koalition hatte in den ersten Regierungswochen offenbar die Rente mit 63 Priorität. Sie wird übrigens in der ge-

setzlichen Krankenversicherung zu Beitragsausfällen führen. Das wird oft vergessen. Rentner haben geringere Bezüge und zahlen entsprechend weniger Beiträge. Wenn viele Firmen die Rentenreform als neues Frühverrentungsprogramm nutzen, wird sich das auswirken.

### Was halten Sie von der Finanzreform für die Kassen, an der die Regierung arbeitet?

Bender Wir finden es richtig, dass Union und SPD die Finanzarchitektur der gesetzlichen Krankenversicherung verändern wollen. Und wir hoffen, dass bis zur Sommerpause über alle neuen Regelungen Klarheit herrscht. Wenn ein entsprechendes Gesetz Anfang 2015 in Kraft treten soll, brauchen wir Tempo.

**Zöller** Wir müssen für unsere Haushaltsplanung 2015 rechtzeitig wissen, woran wir sind. Bundesgesundheitsminister Gröhe plant einen Beitragssatz, der aus zwei Teilen besteht, einem allgemeinen Beitragssatz und einem prozentualen Zusatzbeitragssatz, den die einzelnen Kassen selbst festlegen. Die Umsetzung braucht bei den Kassen einen gewissen Vorlauf.

#### Was bringt uns die Reform konkret?

Bender Erst mal bekommen die Kassen ein Stück weit die Beitragssatzautonomie zurück, für die wir gekämpft haben. Das ist gut und wichtig. Unseren Finanzbedarf können wir künftig wieder flexibler selbst planen und die Qualität der medizinischen Versorgung rückt bei der gesetzlichen Krankenversicherung



insgesamt mehr in den Mittelpunkt. Für alle Mitglieder ist zudem ein Zusatzbeitrag, den die Kasse prozentual vom Einkommen erhebt, viel gerechter: Wer finanziell weniger leistungsstark ist, zahlt nicht so viel wie andere. Aber ich kritisiere, dass die Arbeitnehmer den prozentualen Zusatzbeitragssatz allein tragen müssen. Die Arbeitgeber sollen am allgemeinen Beitragssatz nur zur Hälfte beteiligt werden. Sie bleiben künftig außen vor, wenn die Ausgaben im Gesundheitswesen steigen. Das ist ein Fehler.

### Gesetzliche Kassen haben schon heute die Möglichkeit, Zusatzbeiträge zu erheben. Wie wird es nach der Reform sein?

Bender Durch die Reform werden pauschale Zusatzbeiträge abgeschafft. Stattdessen gibt es die gerade erklärten prozentualen Zusatzbeiträge. Diese werden sehr wahrscheinlich alle Kassen erheben müssen. Denn es ist so: Die Bundesregierung senkt den allgemeinen Beitragssatz, von dem wir vorhin sprachen, von 15,5 auf 14,6 Prozent ab. Damit kann langfristig keine Krankenkasse auskommen. Deswegen werden Zusatzbeiträge künftig die Regel sein: prozentuale, keine pauschalen, wohlgemerkt!

# Ein weiteres Gesetzesvorhaben der großen Koalition läuft zum Thema Prävention ...

Zöller ... ja, Schwarz-Rot hat es quasi von ihrer Vorgängerregierung geerbt, die im Bundesrat damit gescheitert ist. Das Gesetz soll die Gesundheit der Menschen verstärkt in ihren Lebenswelten fördern, also in der Schule oder am Arbeitsplatz. Nach meiner Einschätzung verstehen die Firmen in Deutschland sehr wohl, dass sie die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern müssen. Sie brauchen Regelungen, die vor allem nicht zu bürokratisch sind. Mal sehen, welche Lösungen Schwarz-Rot entwickelt.

# Können Sie in der Politik der Großen Koalition bereits einen roten Faden erkennen?

Bender Wenn ich mir den Koalitionsvertrag angucke, ist das Streben nach mehr Qualität in der medizinischen Versorgung für die Große Koalition ein Hauptthema. Mit dieser Ausrichtung sind wir im Verwaltungsrat sehr einverstanden und hoffen, dass unsere Versicherten vielfältig profitieren.

Das Gespräch führte Dorothea Wiehe

# Für Sie im Vervvaltungsrat

# DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartner: Walter Hoof
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,

→ 02734 271561, 
→ 02734 271562,

→ info@dak-mitglieder.de
www.dak-mitglieder.de

#### DAK-VRV e. V. – Versichertenund Rentnervereinigung

Ansprechpartnerin: Elke Holz Reekamp 8, 22415 Hamburg, ① 040 5323837, 
■ 040 5323837, ⋈ elke.holz.vr@dak.de

#### BfA-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartner: Günter Schäfer Postfach 1289, 78236 Rielasingen-Worblingen, ① 0171 7802532, ■ 07731 922955, ⊠ guenter.schaefer.vr@dak.de

#### ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens c/o ver.di-Landesbezirk Bayern,
Schwanthaler Str. 64, 80336 München,

① 089 59977-2100, ■ 089 59977-2222,

☑ Ibz.bayern@verdi.de

#### Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

Ansprechpartner: Wilhelm Breher c/o Kolpingwerk Bayern, Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München, ③ 089 599969-10, 圖 089 599969-99, ☑ info@kolpingwerk-bayern.de

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

Ansprechpartnerin: Simone Nowak c/o DAK-Gesundheit,
Balinger Straße 80, 72336 Balingen,

① 07433 9996-4818, ♣ 07433 9996-9818,

⋈ simone nowak@dak de

#### Gemeinsame Adresse der Selbstverwalter c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg ③ 040 2396-1691, ♣ 040 2396-1996

Nächste VR-Sitzung: 4. Juli 2014 in Berlin. Infos unter: www.dak.de/verwaltungsrat



# So haben Sie die Nase vorn

Im Ausland ins Krankenhaus, das will niemand. Wenn es doch passiert, kann's richtig teuer werden – es sei denn, Sie sorgen vor

iebzehn Jahr, blondes Haar und ein gebrochenes Nasenbein: So hatte sich Tino aus Berlin den Türkeiurlaub wirklich nicht vorgestellt. Es passierte am zweiten Tag beim Bananefahren. "Beim Sturz ins Wasser habe ich das Knie eines Mitfahrers ins Gesicht bekommen. Meine Nase hat wie verrückt geblutet."

Glück im Unglück

In einer Klinik wurde Tinos Nase unter Narkose gerichtet, mit sehr gutem Resultat: "Die Nase meines Bruders, der sich zu Hause beim Handball verletzt hat, ist nicht so gerade." Die Stimmung trübte der Unfall kaum, auch dank des Zusatzschutzes DAKplus Reise, den die Familie vorher abgeschlossen hatte. Sie musste für die Behandlung und eine Nacht im Krankenhaus – Kostenpunkt: 1.700 Euro – nicht einmal in Vorleistung gehen, alles wurde per Fax geregelt und reibungslos gezahlt.

Zusatzschutz – warum? In vielen Ländern gilt grundsätzlich Ihre Europäi-

sche Krankenversicherungskarte oder ein Auslandskrankenschein. Genaue Infos dazu gibt's auf www.dak.de/reise Nur: Übernommen werden darf nicht immer der volle Betrag, auch kein Rücktransport. Die Differenz ist oft happig. Zudem kann, wer Hilfe braucht, nicht lange nach einem Arzt suchen, der zur Versorgung Versicherter berechtigt ist. Da wird der Urlauber, der nach einem Schwächeanfall auf der Sonnenterrasse im nächstgelegenen Krankenhaus

aufwacht, schnell zum Privatpatienten – und schon mal mit mehreren Tausend Euro zur Kasse gebeten. Eine Auslandsreisekrankenversicherung schließt die Lücken in Ihrem Versicherungsschutz, gilt weltweit und muss nicht teuer sein: Von **DAKplus Reise** profitieren Urlauber für 8,90 Euro jährlich (ab 65 Jahren – 17,50 Euro, ab 75 – 39 Euro), Familien zahlen ab 19,90 Euro – und reisen so auf Nummer sicher

urz und knapp

## So geht's reibungslos

Das sollte die Rechnung enthalten:

- Name und Geburtsdatum
- Rechnungsdatum, Arzt oder Klinik
- Behandlungszeitraum
- Diagnose und ärztliche Leistungen

Bei unserem Partner – der HanseMerkur – reichen Sie die Quittung, Versicherungsnummer, Bankverbindung, einen Nachweis zur Reisedauer sowie bei höheren Summen einen Konto- oder Kreditkartenauszug mit ein.



# Meine DAK – online

Mein persönlicher Bereich auf www.dak.de – heißt das nicht nur: noch ein Passwort mehr? Doch die Vorteile wiegen das locker auf

# Vorteil Nr. 1

## Vieles selbst erledigen

Ob es um die Familienversicherung fürs Baby geht, Sie Ihren Punktestand beim gesundAktivBonus checken, einen Auslandskrankenschein ausdrucken oder uns einen Antrag übermitteln wollen – alles ist bequem von zu Hause aus möglich!



# Vorteil Nr. 2

### Praktische Extras für Sie

Über "Meine DAK" können Sie zum Beispiel kostenlos einsehen, wie Stiftung Warentest Medikamente bewertet. Oder sich von uns per Mail an den nächsten Vorsorgetermin erinnern lassen. Sie haben eine Kur verordnet bekommen? Dann hilft unser Kurberater, wichtige Fragen vorab zu klären. Und das Suchportal DAKCareDental filtert aus fast 400 Zahnlaboren den günstigsten Anbieter für Ihren individuellen Zahnersatz heraus.



# Vorteil Nr. 3

# Ihr persönliches Postfach – alles ganz sicher

Eine normale E-Mail von Ihnen ist leider nicht sicher genug. Unsere Antwort an Sie darf daher auch keine persönlichen Daten enthalten. Dagegen kann der Austausch über Ihr Postfach in "Meine DAK" individueller sein: weil es nur für Sie zugänglich ist, alle Nachrichten verschlüsselt sind und somit die Sicherheit der Sozialdaten gewahrt ist.

# Vorteil Nr. 4

## Meine DAK - alles ganz einfach

Sie brauchen nur einen Internetzugang und Ihre Versicherungsnummer für die Registrierung. Ihr erstes Passwort senden wir Ihnen zur Sicherheit per Post zu. Alle Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet unter www.dak.de/meinedak











# Gut fürs Gebiss

Kennen Sie schon unser Zahnärztenetz DAKdent-net? Damit können Sie beim Zahnarzt einiges an Kosten sparen: bei der professionellen Zahnreinigung, bei Implantaten und Zahnersatz. Alle Informationen dazu gibt's im Netz unter www.dak.de/dentnet. Noch mehr zum Thema gesunde Zähne haben wir unter www.dak.de/zaehne für Sie zusammengestellt.

Mit etwas Glück gewinnen Sie bei uns sogar eine oszillierend-rotierende Akkuzahnbürste: Wir verlosen einmal die Professional Care 3000 und als zweiten und dritten Preis die Professional Care 600 von Oral-B.

Beantworten Sie einfach unsere Frage: Wie viele Milchzähne hat ein Kind? Mailen Sie Ihre Antwort mit dem Betreff Zähne an fitgewinnspiel@dak.de. Einsendeschluss ist der 30.6.2014.





Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne wurden von unseren Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



Setzen Sie die Bürste leicht schräg am Übergang vom Zahnfleisch zum Zahn an und fegen Sie Beläge mit einer Art Wischbewegung weg.

Die Flektrische Dieses Putzwerkzeug, auch Akkuzahnbürste genannt, nimmt Ihnen einige Mühe ab: Sie führen die Bürste entlang der Zahnoberflächen und schwenken sie in ieden Zwischenraum, "schrubben" aber nicht selbst. Je nach Modell gibt es diverse Extras wie Timer oder Andruckkontrolle sowie verschiedene Wirkungsweisen – mal wird der Zahnbelag über Rotation, mal per Schall-Technologie gelöst. Speziell für Kinder: Bürsten mit Musik-Timer als Motivationshilfe.

Mix für Einsteiger Batteriebetriebene Zahnbürsten werden ähnlich gehandhabt wie Handzahnbürsten, punkten jedoch mit zusätzlichen Schwingungen. Wer gern selbst aktive Putzbewegungen macht, kann alternativ auch zur elektrischen Zahnbürste mit länglichem Bürstenkopf greifen, der nicht rotiert.

Oual der Wahl? In Kombination mit Zahnseide erzielen Hand- und Akku-Putzer ein ähnliches Ergebnis entscheidend sind die richtige Technik und genügend Ausdauer. Sprechen Sie das Thema Putztechnik doch mal bei Ihrem Zahnarzt an, er kann Sie individuell beraten. Klar im Vorteil sind elektrische Bürsten für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Putzen mit Ultraschall lohnt sich besonders für Parodontose-Patienten und ist sogar bei frisch eingepflanzten Implantaten möglich, der Kostenfaktor ist aber auch höher. Annemarie Lüning



# Wussten Sie schon ...

#### ... dass Frühstücksmuffel eher Herzprobleme haben?

Männer, die nicht frühstücken, erkrankten in einer US-Studie zu 27 Prozent häufiger an einer koronaren Herzerkrankung. Mahlzeiten zu nächtlicher Stunde erhöhten das Risiko sogar um 55 Prozent. Ob beides auf Frauen ebenso zutrifft, soll noch geklärt werden.

#### ... dass Fluchen gegen Schmerzen hilft?

Und zwar vor allem bei Menschen, die sonst eher nicht fluchen. Das haben Forscher der britischen Keele University herausgefunden. Von herzhaften Flüchen begleitet, konnten Testpersonen ihre Hand um bis zu 50 Prozent länger in Eiswasser tauchen.



# Buchtipp

# Gesundheitsreport 2014

Der DAK-Gesundheitsreport 2014 ist jetzt als neuester Band unserer Reihe "Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung" im medhochzwei Verlag erschienen und hier zu bestellen:

www.dak.de/gesundheitsreport



# Was ist Bruxismus?

Unbewusstes, meist nächtliches Zähneknirschen, das mitunter gravierende Folgen hat: Zähne verschleißen, lockern sich,
Kiefergelenk, Kaumuskulatur und andere
Muskelgruppen, die den Kopf stabilisieren,
können geschädigt werden. Sogar schwere
Schmerzsyndrome, Ohrpfeifen, Schwindel, Sehstörungen und Übelkeit sind möglich. Laut Bundesärztekammer geht jeder
Zehnte wegen Bruxismus zum Arzt. Als
Auslöser gelten Stress, Depressionen und
veränderte Zahnstellungen. Eine Aufbissschiene für die Nacht sorgt für Abhilfe.

38%

der Breitensportler haben beim Training ihr Handy dabei, so das Ergebnis einer



# Veröffentlichung

# Kostentransparenz

Transparenz ist für uns selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände, wie es der Gesetzgeber fordert.

Der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit erhielt 2013 eine Vergütung in Höhe von 246.625,10 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 234.166,64 Euro, das Vorstandsmitglied 216.360,24 Euro. Allen Vorständen stand ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung zur Verfügung, die Abrechnung erfolgte über Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung. Zusätzliche variable Vergütungsbestandteile gab es nicht. Die Versorgungsregelungen beinhalten eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit nach beamtenrechtlichen Regelungen. Die Vorstände der DAK-Gesundheit sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert und haben eine Versorgungszusage unter Anrechnung der gesetzlichen Rente entsprechend des ruhegeldfähigen Gehalts. Weitere Zuschüsse für private Versorgungen oder Sonderregelungen gab es nicht. Bei Amtsentbindung wird nach beamtenrechtlichen Regelungen verfahren; bei Amtsenthebung gibt es keine Leistungen.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2013 240.000 Euro, der stellv. Vorstandsvorsitzende 235.000 Euro, das Vorstandsmitglied 225.000 Euro. Variable Bestandteile der Vergütung gab es nicht, ebenso keine Dienstwagen zur privaten Nutzung. Die Vorstände sind nicht gesetzlich rentenversichert. Die Versorgung ist vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8.

Die Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen erhielt 2013 eine Vergütung in Höhe von 180.000 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung sowie betriebliche Altersvorsorge gemäß Tarifvertrag.

# Korrektur der Beiträge Familienversicherung

Für unsere in Ausgabe 1/2014 veröffentlichte Beitragstabelle hat sich nach Redaktionsschluss noch eine Änderung ergeben: Die korrekte Einkommensgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung lautet 395 Euro monatliches Einkommen. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.









# Stich mit Folgen

Wer den Frühling unbeschwert genießen will, braucht im Freien Schutz vor Zecken

rühling, Sonne - jetzt nichts wie raus in den Garten oder Wald. Doch auch die unangenehmen Begleiter des Sommers kommen wieder hervor. Wespen am Tag. Mücken in der Nacht. Die kleinen Viecher können die Freude an der Natur ganz schön dämpfen. Dabei sind sie zwar lästig, aber harmlos. Eine Gefahr für die Gesundheit kommt viel unauffälliger daher: Im Gras oder Gebüsch lauern auch wieder Zecken auf ihre Opfer – und die können Krankheiten übertragen. Wichtig sind deshalb ein paar Vorsichtsmaßnahmen, damit der Naturausflug ohne Folgen bleibt.

### Impfung gegen Hirnhautinfektion

Es sind vor allem zwei Krankheiten, die von Zecken übertragen werden können: die Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis. Letztere ist eine Hirnhautentzündung, die durch einen Virus ausgelöst wird. Sie kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Doch dagegen kann man sich gut mit einer Impfung schützen.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt die Impfung für bestimmte Risikogebiete, vor allem in Süddeutschland, Österreich oder Osteuropa. Lassen Sie sich einfach in Ihrem DAK-Servicezentrum beraten, ob Ihr Urlaubsziel dazugehört. Wenn Sie vier Wochen vor der Reise zur Impfung gehen, sind Sie auf der sicheren Seite. Infos dazu gibt's auf www.dak.de/impfen

#### Antibiotika gegen Borreliose

gen die Borreliose hingegen gibt es keine Impfung. Borreliose ist eine Infektionskrankheit, die im ganzen Bundesgebiet auftritt. Sie beginnt oft mit einer Hautrötung rund um die Stichstelle herum. Hinzukommen können dann Fieber, Kopfschmerzen und Gelenkbeschwerden. Knapp jede dritte Zecke trägt den Borrelioseerreger in sich. Experten gehen davon aus, dass jedes Jahr zwischen 50.000 und 100.000 Menschen in Deutschland durch einen Zeckenstich infiziert werden. Das hört sich dramatisch an, ist aber kein Grund zur Panik. Recht-







zeitig erkannt, ist die Borreliose nämlich gut mit Antibiotika zu behandeln. Und wird eine Zecke frühzeitig entfernt, kommt es auch nicht unbedingt zur Infektion. Oft sind dann nur so wenige Bakterien in den Körper gelangt, dass ein gutes Immunsystem damit zurechtkommt. Ohnehin vergehen 12–24 Stunden, bis es tatsächlich zur Infektion kommt. Wichtig ist es deshalb, aufmerksam zu sein. Nehmen Sie am besten eine Zeckenzange mit auf den Ausflug. Und suchen Sie Ihren Körper gleich nach dem Wald-



#### Kinder schützen

Da Kinder gerne im Freien spielen, gelten die Schutzmaßnahmen für sie in besonderem Maße. Suchen Sie den Körper Ihres Kindes deshalb nach dem Toben in der Natur besonders gründlich ab.

spaziergang gründlich ab, um einen unangenehmen Begleiter schnell und fachkundig zu entfernen.

Stiche vermeiden Am sichersten ist es natürlich, gar nicht erst gebissen zu werden. Entgegen einem Gerücht lassen sich Zecken nicht von einem Baum oder Gebüsch auf ihr Opfer herunterfallen. Tatsächlich bewegen sie sich am Boden. Wer Stiche verhindern. will, meidet es deshalb, im hohen Gras zu spielen oder durch das Unterholz zu streifen. Ansonsten sollte man zumindest geschlossene Schuhe tragen und die Hose in die Socken stecken so können Zecken nicht den Körper hinaufkrabbeln. Besonders gerne setzen sie sich unterm Arm, in den Kniekehlen, im Schritt, am Hals oder Kopf fest. Haben Sie eine Zecke entfernt. desinfizieren Sie die Einstichstelle mit Alkohol oder einer jodhaltigen Salbe. Geht eine mögliche Rötung nicht zurück oder breitet sie sich sogar noch weiter aus, suchen Sie zur Sicherheit einen Arzt auf. Elke Spanner

hre Checkliste

### 7eckenschutz

Nicht jeder Zeckenstich macht krank. Selbst wer von einer Zecke gestochen wird und die Erreger in sich trägt, kann eine Infektion durch schnelles Handeln vermeiden. Mit diesen Tipps kommen Sie sicher durch den Sommer:

#### Hohes Gras meiden

Vermeiden Sie Aufenthalte im hohen Gras oder Gebüsch.

### Lange Hosen tragen

Tragen Sie lange Hosen und langärmelige Oberteile sowie geschlossene Schuhe und Strümpfe, in die Sie die Hosenbeine stecken.

### Helle Kleidung anziehen

Auf heller Kleidung erkennt man Zecken besser und kann sie schnell entfernen.

#### Zeckenzange mitnehmen

Nehmen Sie am besten eine Zeckenzange mit auf jeden Ausflug.

#### Gehen Sie zum Arzt

Errötet die Haut rund um den Einstich, suchen Sie einen Arzt auf.



Bei Fragen zu Zeckenbissen oder Borreliose rufen Sie unsere Medizinexperten an:

**DAK**Gesundheit**direkt** 040 325 325 800\* \*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif

# **DAK***direkt* 040 325325555\*

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif





Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

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

