

fit!

Das Gesundheits-Magazin

Gestatten:
Ich bin die
NEUE! Alles
über Ihre fit!
im neuen Look
auf Seite 3



Impfung

Wirksamer Schutz vor
Diphtherie, Masern & Co.



Trendsport

Mit Spaß und Fitness
durch den Sommer 2014

Alles klar für Haut und Haar?

Wie kein anderes Organ spiegeln sie unsere Gefühle:
Haut und Haare sind das Barometer für unser Wohlbefinden.
Mit unseren Tipps können Sie viel für die Schönheit tun

DAK
Gesundheit

DAK

Gesundheit

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.

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

Vorname/Name

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Ort/Datum

Unterschrift

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit*

Vorname/Name

Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

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

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

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

Ort/Datum

Unterschrift

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

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

fit 2/14

Gut für mich – und für dich!

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 Prämie!

mysportworld
Wir bewegen Dich

20€ Gutschein* Gutscheincode:







* Der Gutschein gilt ausschließlich für das Aktionsassortiment unter www.mysportworld.de/exklusiv. Gültig bis 30.04.2015. Alle weiteren Bedingungen zur Einlösung finden Sie unter o. g. Internetadresse.

Einlösbar unter
www.mysportworld.de/exklusiv

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

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.

Mehr
Informationen



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).

■ 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

Ihr



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

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 nützlicher 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

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH

BESTE
KRANKENKASSE FÜR FAMILIEN
zusammen mit einer weiteren Krankenkasse, bundesweit geöffnet

FOCUS-MONEY 17/14

Datenbasis:
gesetzliche Krankenkassen.de

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

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH

BESTE
KRANKENKASSE FÜR BERUFSEINSTEIGER
bundesweit geöffnet

FOCUS-MONEY 17/14

Datenbasis:
gesetzliche Krankenkassen.de

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

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH

IM 5 JAHRESZEITRAUM

LANGZEIT-SIEGER
nach Gesamtpunkten 2010-2014

FOCUS-MONEY 17/14

GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

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



Gesundheit & Beruf



Mit
Checkliste:
knackige
Kosmetik
von innen

Alles klar für Haut und Haar?

08

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

08 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 Kursuche 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?



Beratung & Service



20

Nur ein Pikser: Schutzimpfungen sind eine wirksame Gesundheitsvorsorge

18 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

20 Vergessene Krankheiten

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

24 Krank im Ausland

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

25 Meine DAK – online

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

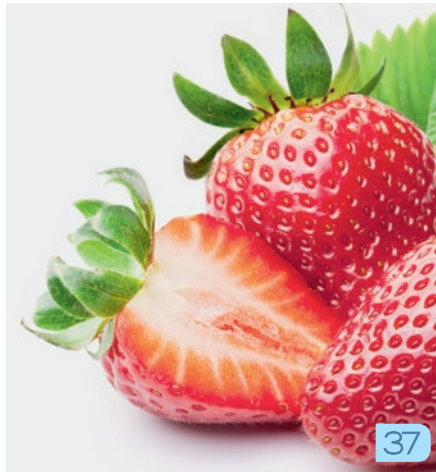
26 Zahnputztypen

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

28 Wir brauchen Tempo!

Selbstverwalter im Gespräch zum Start der Großen Koalition

Fakten & Trends



37

Zucker im Obst: Was tun bei Fruktose-Intoleranz? Lesen Sie unsere Tipps!

32 News

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

34 Borreliose-Gefahr

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

36 Hausapotheken-Check

Ob Magen-Darm-Virus, Halsschmerzen oder Unfall im Haushalt – mit einer gut sortierten Hausapotheke sind Sie für den Notfall gerüstet. Mit Checkliste

37 Verzicht auf Obst?

Fruchtzucker-Intoleranz bedeutet, oft gerade gesunde Sachen zu meiden. Erfahren Sie, wie trotzdem eine ausgewogene Ernährung möglich ist

Leben & Genießen



42

Voll im Trend: Der bevorstehende Sommer macht Lust auf mehr Bewegung

40 News

- Mit TCM gegen diabetischen Fuß
- Online-Hilfe für Pflegende
- Lässig älter werden – wie geht's?
- Gesundheit selbst managen
- Nicht zu viel Nahrungsergänzung
- Haben Sie stets das Schöne im Blick!

42 Sommersport – das sind die Trends für 2014

Wer sagt, dass Menschen über 60 Jahre nur noch schwimmen, walken oder radfahren dürfen? Wir stellen sechs alltagstaugliche Trendsportarten vor – von sanftem Yoga über klassisches Tischtennis bis hin zu abenteuerlichem Bogenschießen. Alles an frischer Luft und für jedes Alter geeignet

46 Mehr Mittelmeerkost

Viel frisches Gemüse, Fisch, Olivenöl und Nüsse auf dem Speisezettel schmecken nicht nur nach Urlaub, sondern schützen auch vor gefährlichen Gefäßkrankheiten. Eine aktuelle Studie bringt erstaunliche Ergebnisse zutage

5 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 Lünig,
Nina Osmer, Natalie Rösner (FR), 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, 47 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 werbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden, Sieh an!, Creation L (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar. Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



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 **gesundAktivBonus** – über 550.000 Teilnehmer freuen sich über Prämien für aktive Gesundheitsförderung. Im Zusammenspiel mit dem Tarif **DAKpro Balance** können Familien im Jahr bis zu 600 Euro zurückerhalten. Sehr gefragt ist auch der **juniorAktivBonus** 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



Gepriüfte 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 Fehltagewege 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 HanseMercur 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



Bilder: © detailblick, © contrastwerkstatt, © Tryfonov, © Scamrail - Fotolia.com, Thinkstock, DAK-Gesundheit



Gesundheit
& Beruf



Bunt statt blau 2014 – Schüler bekennen Farbe

Unser Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ für Schüler zwischen 12 und 17 Jahren wurde nicht nur mehrfach ausgezeichnet, sondern kommt auch bei den Jugendlichen selbst sehr gut an: Nach einer aktuellen Studie des Kieler Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) bewerten 73 Prozent der Teilnehmer die Kampagne der DAK-Gesundheit gegen Alkoholmissbrauch mit „sehr gut“ oder „gut“. 87 Prozent würden noch einmal mitmachen, und die Mehrheit gab an, im Wettbewerb etwas über die Gefahren von Alkohol gelernt zu haben. Ob „bunt statt blau“ sich auch unmittelbar auf den Alkoholkonsum auswirkt, wird jetzt genauer untersucht. Die Aktion findet 2014 zum fünften Mal statt, die Sieger standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Weitere Informationen gibt es unter

www.dak.de/buntstattblau



Jemanden
mit Haut
und Haar mögen

Jemandem aufs
Haar
gleichen

Um ein Haar
daneben

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



Sind Sie eine ehrliche Haut? Hören 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, erblasen vor Schreck, reagieren mit einer wohlgeschaurigen Gänsehaut oder bekommen vor Aufregung rote Flecken,



Mit heiler
Haut
davonkommen

Sich
in den
Haaren
liegen

Das Haar in der
Suppe finden

Kein Haar
krümmen

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.

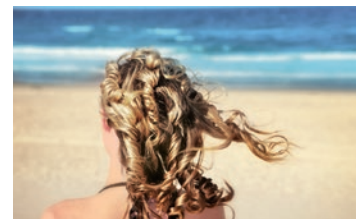
Der erste Eindruck Eine besondere Bedeutung hatten Haut und Haare schon immer. In der Antike zum Beispiel galt das Haupthaar als Sitz der Seele und der Lebenskraft. Aus der Farbe des Haars, der Länge und Beschaffenheit meinen ●●●

Ihre 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 Salz- oder 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.





60

Milliarden Nervenzellen in der Haut nehmen den feinsten Luftauch wahr

0,3

Millimeter wächst ein Kopfhaar jeden Tag



Besser vorsorgen

Wer älter als 35 ist, sollte regelmäßig die Haut untersuchen lassen – vom Dermatologen, Allgemeinmediziner oder Internisten. Hautkrebs gehört zu den häufigsten Tumoren; früh erkannt ist er gut behandelbar. DAK-Versicherte haben ab 35 alle zwei Jahre Anspruch auf eine Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs.



Schlafen für die Haut

Das natürliche Schönheitselixier für glatte Haut, ebenmäßigen Teint und dichtes Haar heißt: Schlaf. Denn während wir schlummern, leistet der Körper ganze Arbeit. Besonders in der Tiefschlafphase der ersten Nachthälfte werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Regeneration der Zellen fördern. Auch die Haare wachsen nachts – wer viel schläft, hilft dem Haarwachstum!

Feuchtigkeits-spender Wasser

Ausreichend zu trinken ist wichtig für schöne Haut und glänzende Haare. Im Sommer sind zwei Liter am Tag optimal.



••• 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.“

Veränderungen wie Pickel, Falten, Altersflecken lösen Ängste bei uns aus

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

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

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*



Mehr Informationen



... 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

1–2 %

... leiden an eingebildeter Hässlichkeit

Männer und Frauen sind gleich oft betroffen

Die Störung beginnt meist in der Pubertät

19 %

... der Betroffenen haben Suizidgedanken

Dünne 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.“

jemand meine Sorgen ernst nehmen, 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. zur 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 professioneller 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

Mit professioneller Hilfe lernen Betroffene, sich zu akzeptieren



Mehr Informationen

Sie haben Fragen? Rufen Sie unsere Medizinexperten an:

DAKGesundheit **direkt**
040 325 325 800*

*zum Ortstarif

Professionelle Hilfe

Als das Universitätsklinikum Erlangen zu einer Studie über eingebildete Hässlichkeit aufruft, nimmt sie teil. „Endlich hat



DAK ZusatzSchutz

Für weitere Informationen:
Scannen und mehr erfahren!

Sichern Sie sich Ihre Unabhängigkeit!

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

Hohe Eigenanteile

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

Finanzielle Unabhängigkeit mit DAKplus Förderpflege

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



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

Bestens bewertet

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

Ihre Vorteile

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

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

HanseMerkur-Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner DAKZusatzSchutz

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

Post **DAKZusatzSchutz** 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 **DAKplus Förderpflege**.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

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

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

Ort, Datum/Unterschrift



Bilder: Thinkstock, DAK-Gesundheit / privat, © Rudie - Fotolia.com



17,9 % der Eltern nutzen Home-office und Telearbeit



62,2 % der Eltern arbeiten in Teilzeit



92,0 % der Eltern sehen den bereits geschafften Einstieg ins Berufsleben als Voraussetzung für eine Familiengründung an

Kind + Karriere = krank?

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



Eine 32-Stunden-Woche für Eltern, 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? Wie gesund sind sie zwischen Job, Karriere und dem Nachwuchs? Die DAK-Gesundheit wollte es genauer wissen und widmete deshalb ihren diesjährigen Gesundheitsreport der sogenannten Rush-hour 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 Wohnungsverkauf nach. Doch wie gehen Deutschlands Eltern damit um? Sind sie gelassen, gestresst oder etwa sogar schon krank?

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.“

Firmen bieten nicht genug Entlastungsmöglichkeiten für Eltern an

Familienfreundlich Egal ob Elternzeit oder Teilzeitjob, Männer



♀ 4,5%
♂ 4,0%

Ich will mich ohnehin nur auf eines konzentrieren: auf Job und Karriere

♀ 38,8%
♂ 51,4%

Ich möchte Kinder und Karriere und gehe davon aus, dass ich beides verwirklichen kann

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

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

Gesundheitsdefizite

Einen Wertestropfen 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



Ihre Vorteile

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.

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 schmerzhaft 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.



Köstlich, dieser Sommer

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.



Jetzt können wir in Erdbeeren und Salaten schwelgen – und bleiben dank leichter Kost auch bei Hitze fit

Löwenzahnblüten
enthalten Vitamin C,
Karotin und wichtige
Spurenelemente

7–8

Liter Eis essen wir
durchschnittlich im
Jahr pro Kopf

Gänseblümchen
sind eine köstliche
Zier für jeden
Sommersalat



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

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!

Wie leicht und luftig fühlt sich 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-



Der Apfel ist die Lieblingsfrucht der Deutschen –

20 Kilo

jährlich verbraucht ein Haushalt



Mehr Informationen



Weiterlesen im Netz – probieren Sie unsere besten Fitkost-Tipps:
www.dak.de/sommerkost

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*

”

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 einwickle. Mit ein paar Blättern frischer Minze gewürzt, schmecken die sensationell erfrischend.



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 Pflegenden, bei denen auch Demenzzranke mit aufgenommen werden. Fragen Sie uns, gerne auch telefonisch: **DAKdirekt 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 niedergelassenen 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 Übernahmemechanismen 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.

Bilder: © goodluz, © Bäckerslunge - Fotolia.com, Thinkstock



Beratung & Service

Neues Medikamenten- portal 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 Versicherungsgemeinschaft 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.



Impfen – was ist das?



Der Körper kann sich Krankheitserreger merken. Nach dem ersten Kontakt bildet er Antikörper, beim zweiten wehrt er Viren und Bakterien damit schon ab. Bei einer Impfung wird dieses System genutzt, um den Körper von vornherein zu schützen. Statt Erregern, die krank machen, kommen dabei abgeschwächte oder inaktive Varianten zum Einsatz. Dem Immunsystem reicht das aber, um Antikörper zu bilden. Wenn dann der echte Erreger kommt, ist der Körper gerüstet.

79 %

der Eltern in Deutschland
befürworten die
Einführung einer
Impfpflicht für Kinder

Ergebnis einer Forsa-Umfrage
im Auftrag der DAK-Gesundheit

Ein kleiner
Pikser tut
nicht weh

Impfungen
schützen vor
Kinderkrankheiten



DAK-Impf- und
Kindermedizinhotline



Für alle Fragen zur
Kindergesundheit:
DAKGesundheit*direkt*
040 325 325 800
24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



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

Die Pocken wurden mit Pocken besiegt. Der britische Arzt Edward Jenner infizierte 1796 einen Jungen mit Kuhpockenviren – probierhalber. Das Experiment gelang, das Kind war danach immun gegen die regulären Pocken. Jenner hatte den ersten Schritt zur Ausrottung der tödlichen Krankheit gemacht. Das Prinzip funktioniert bis heute. Auch 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.

Kriege und Katastrophen begünstigen die Ausbreitung von Krankheiten

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



Ihre Vorteile

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.



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 Gripeschutzimpfung erinnert wird, gerät beispielsweise Diphtherie in Vergessenheit.

Impfpass checken Kleinkinder 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*

Ihre 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.

„Wiegt nichts, hat aber trotzdem viel Gewicht.“

Das trägt man heute:
den Organspendeausweis

www.organspende-info.de



Matthias Steiner
Olympiasieger
im Gewichtheben



Bundesministerium
für Gesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



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

Siebzehn 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 *Annemarie Lüning*



Kurz 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 HanseMercur – 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

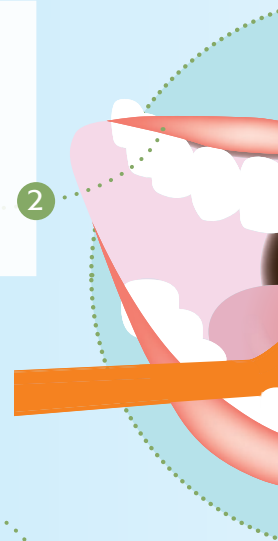




Kinder kreisen ...

... und Erwachsene fegen oder bewegen die Bürste rüttelnd hin und her – wenn sie eine Handzahnbürste nutzen

2



1

Von allen Seiten

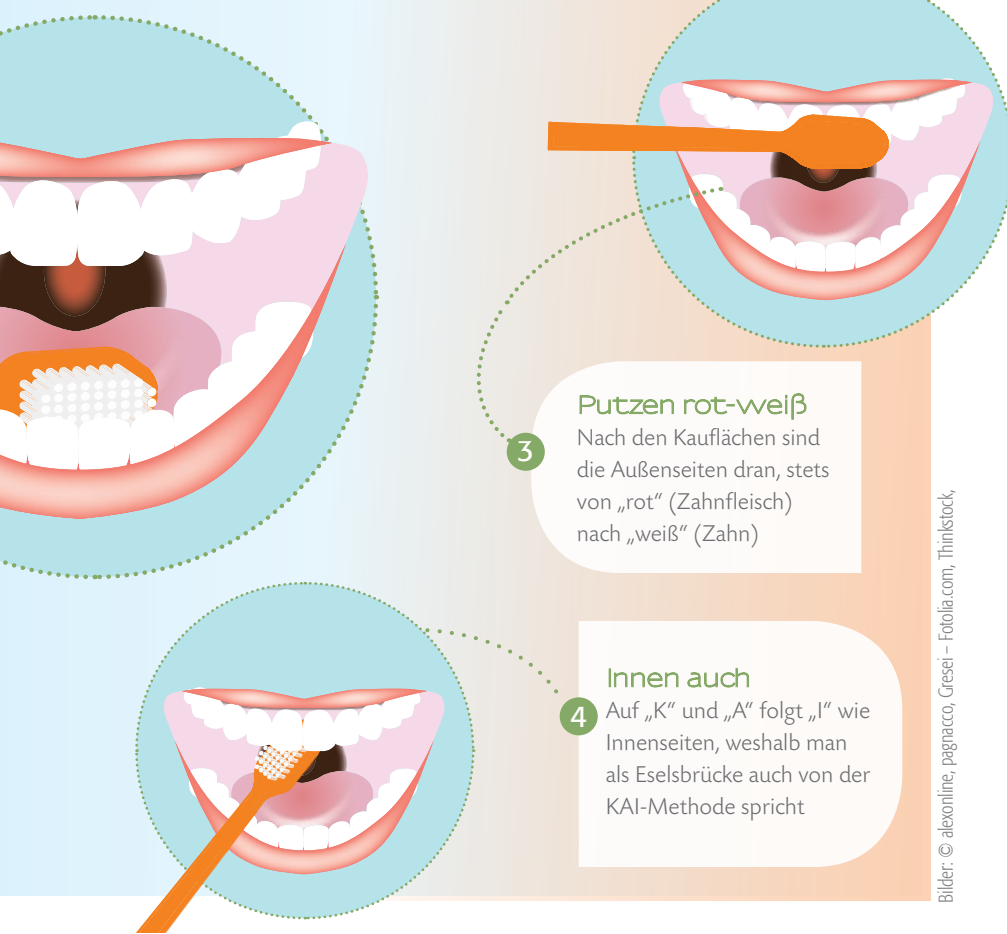
Los geht es mit den Kauflächen: Putzen Sie hin und her, beginnend am hintersten Zahn

Zahnbürste gefällig? Dann wählen Sie heute nicht bloß zwischen Hand- oder Akkubetrieb: Criss-Cross-Borsten, oszillierend-rotierende Akkuzahnbürsten, TriZone- oder Schall-Technologie ... unzählige Varianten plus die dazugehörigen Hightech-Vokabeln überschwemmen den Markt. Wir helfen bei der Orientierung.

Die Handzahnbürste Längst gibt es den Klassiker in vielen Formen. Etwa mit kreuzweise angeordneten oder mehrstufigen Borsten, ergonomischem Handgriff, konischem oder abgewinkeltem Bürstenkopf. Empfehlenswert sind dicht stehende, abgerundete, weiche Borsten. Damit erreichen Sie auch schwer zugängliche Bereiche und schonen Ihr Zahnfleisch.

Bürsten vor!

Zähneputzen, das ist wichtig, trällern schon die Kleinsten. Doch womit putzt es sich am besten? Und verlangt eine bestimmte Bürste auch eine bestimmte Technik?



3

Putzen rot-weiß

Nach den Kauflächen sind die Außenseiten dran, stets von „rot“ (Zahnfleisch) nach „weiß“ (Zahn)

4

Innen auch

Auf „K“ und „A“ folgt „I“ wie Innenseiten, weshalb man als Eselsbrücke auch von der KAI-Methode spricht

Bilder: © alexonline, pagmarco, Greset – Fotolia.com, Thinkstock

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

Die Elektrische Dieses Putzwerkzeug, auch Akkuzahnbürste genannt, nimmt Ihnen einige Mühe ab: Sie führen die Bürste entlang der Zahnoberflächen und schwenken sie in jeden 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.

Qual 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*

Gewinnspiel

Gut fürs Gebiss

Kennen Sie schon unser Zahnärztnetz **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**.



Mehr Informationen

Kostenlose Service-Rufnummer für das **DAKdent-net**:
0800 9080808

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



Die Rente
mit 63 ver-
ringert die
Einnahmen
Zöller

Uns macht
die Finanz-
reform bald
flexibler
Bender

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 schwarz-roten 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



Bilder: DAK-Gesundheit

Horst Zöller

Stellvertretender Vorsitzender
des Verwaltungsrates

Hans Bender

Vorsitzender des
Verwaltungsrates

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 Verwaltungsrat

**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. – Versicherten-
und Rentnervereinigung**

Ansprechpartnerin: Elke Holz
Reekamp 8, 22415 Hamburg,
☎ 040 5323837, 📠 040 5323837,
✉ elke.holz.vrv@dak.de

BfA-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartner: Günter Schäfer
Postfach 1289,
78236 Rielasingen-Worblingen,
☎ 0171 7802532, 📠 07731 922955,
✉ guenter.schaefer.vr@dak.de

**ver.di – Vereinte Dienstleistungs-
gewerkschaft**

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

**Arbeitsgemeinschaft Christlicher
Arbeitnehmerorganisationen (ACA)**

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

**Versicherten- und Arbeitgeber-
vertreter der bisherigen BKK Gesundheit**

Ansprechpartnerin: Simone Nowak
c/o DAK-Gesundheit,
Balinger Straße 80, 72336 Balingen,
☎ 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
☎ 040 2396-1691, 📠 040 2396-1996

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

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

Die pamphyliche Stadt Perge ist einer der Hauptkultortorte 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 Vorteilsbedingungen:
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.



Göreme • Kappadokien • Side • Perge



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.

Unser Angebot für die Leser der fit!:

statt € 849,-¹⁾ nur p. P.

€ 99,-*

Preisbeispiel bei Eigenbuchung¹⁾:

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 (Landeskatt.)
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,-*



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!

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

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,- € 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,- € 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.
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,- € 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.
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	€ 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 GL4, 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 Reisetagen 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)

hpi tours

Reiseveranstalter: hpi tours GmbH, Einsteingring 22, D-85609 Aschheim/Dornach; Eintragungsnummer: 2013/0014 im Veranstalterverzeichnis; Garant ist die Volksbank Wien AG, Schottengasse 10, A - 1010 Wien-Baden; Als Abwickler fungiert die Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilstraße 4, A-1220 Wien 24h Notfallnummer: +43 150 44400



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 verschleifen, lockern sich, Kiefergelenk, Kaumuskelatur 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 Aufbisschiene für die Nacht sorgt für Abhilfe.

38 %

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



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 Versorgungs- 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.



Fakten &
Trends

Betrüggern auf der Spur

Gefälschte Rezepte, Scheinbehandlungen oder manipulierte Rechnungen sind ein Fall für das Ermittlungsteam unserer Krankenkasse. 2013 haben die Fahnder 1,6 Millionen Euro zurückgeholt. Die größte Gruppe bei den vorsätzlichen Betrugsfällen stellten mit 36 Prozent die Heilmittel wie Physiotherapie, Krankengymnastik oder Massagen. Auf Platz zwei und drei folgen die Bereiche Pflege (16 Prozent) sowie Ärzte und Arzneimittel mit jeweils acht Prozent. Sie können mithelfen: bei Verdacht einfach eine Mail schreiben an manipulationsverdacht@dak.de





Geschlossene
Kleidung schützt
vor Zecken

1



Zecken sitzen im
hohen Gras und
im Gebüsch

2



Gummistiefel
halten Zecken
vom Bein fern

3

Stich mit Folgen

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

Frühling, 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

Gegen 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 Gelenksbeschwerden. 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-



Zecken mögen dünne, warme Hautstellen

4

Bilder: Thinkstock, iStock

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-

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 Spinner*

+
Kurz und kompakt

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.

Ihre Checkliste

Zeckenschutz

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.



Mehr
Informationen

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



Mehr
Informationen



Unsere Checkliste
können Sie
ausdrucken auf

www.dak.de/hausapotheke

Erste Hilfe für zu Hause

Ob Magen-Darm-Virus, Halsschmerzen oder Unfall im Haushalt – mit einer gut sortierten Hausapotheke sind Sie für den Notfall gerüstet

Vorsorgen für den Notfall – ein aufgeräumtes Medizinschränkchen leistet Ihnen gute Dienste. Machen Sie jetzt den Hausapotheke-Check.

Sinnvoll bestückt Ihre Hausapotheke hilft bei leichten Verletzungen und Infekten. Sie brauchen ein kleines Sortiment an Pflastern und Verbänden, Mittel gegen Fieber, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schnupfen und Husten. Im Sommer dürfen Salben gegen Insektenstiche und Sonnenbrand nicht fehlen. Mit der Checkliste auf www.dak.de sind Sie gut gerüstet.

Gut sortiert Bewahren Sie Ihre Arzneimittel auch in einer Schublade auf? Dann wird es jetzt Zeit für einen kleinen Medizinschrank. Damit behal-

ten Sie den Überblick und finden im Notfall schnell das richtige Medikament. Wenn Sie Kinder haben, wählen Sie am besten einen abschließbaren Schrank, damit Ihr Nachwuchs die bunten Tabletten nicht mit Süßigkeiten verwechseln kann.

Lieber eingepackt Auch wenn Tablettenschachteln ziemlich viel Platz wegnehmen – bewahren Sie Medikamente vollständig verpackt auf. So geht der Beipackzettel mit seinen wichtigen Einnahmehinweisen nicht verloren und Sie wissen immer, wie lange die Medizin haltbar ist.

Trocken aufbewahrt Schlafzimmer, Flur oder Abstellkammer sind gut geeignete Räume für die Hausapotheke, denn sie sind trocken, kühl

und eher dunkel. Bei vielen hängt das Schränkchen im Bad – dabei ist feuchte Wärme das schlechteste Klima für Pillen, Pasten und Pflaster.

Richtig entsorgt Misten Sie einmal im Jahr gründlich aus, abgelaufene Medikamente wirken oft nicht mehr richtig. Vor allem angebrochene Tropfen, Sprays oder Säfte sind nur kurz haltbar, danach werden sie zum Sammelbecken für Bakterien. Viele Apotheken nehmen Ihnen alte Arzneien ab, Sie können sie aber auch mit dem Hausmüll entsorgen. Dann werden sie rückstandslos verbrannt. Anders bei der Entsorgung über die Toilette: Auf diesem Weg gelangen Reste ins Grundwasser und schaden Menschen und Natur.

Dagmar Schramm



Kein Obst?

Fructozucker-Intoleranz bedeutet, gerade auf gesunde Sachen zu verzichten. Trotzdem ist eine ausgewogene Ernährung möglich

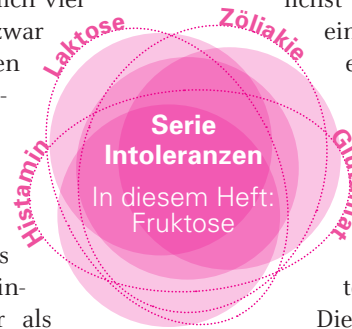
Manchmal macht Obst krank. Wer empfindlich auf Fructozucker reagiert, muss gerade bei den Lebensmitteln zurückstecken, die als gesund empfohlen werden. Unendlich viel Fructozucker verträgt zwar niemand. Bei Menschen mit Fructozucker-Intoleranz ist es aber besonders wenig. Denn die Eiweiße, die Fruktose, wie Fructozucker auch genannt wird, aus dem Darm ins Blut bringen, schaffen weniger als üblich. So gelangt der Fructozucker dahin, wo er normalerweise nicht hingehört: in den Dickdarm, wo er Probleme wie Blähungen und Durchfall verursacht.

Nicht heilbar „Eine Fruktose-Malabsorption, so der medizinisch korrekte Begriff, ist nicht heilbar“, sagt Silke Willms, Ernährungsexpertin bei der DAK-Gesundheit. „Die einzige Möglichkeit ist, nur so viel Fructozucker zu essen, wie man verträgt.“ Allerdings: Fructozucker steckt in leckeren Sachen wie Obst, Gemüse und Honig – komplett verzichten geht also nicht, denn gerade da sind noch viele andere lebenswichtige Nährstoffe drin, die dem Körper fehlen würden. Deshalb gilt es, seine Ernährung so anzupas-

sen, dass es weder zu Beschwerden noch zu Mangel kommt. Silke Willms empfiehlt ein Drei-Stufen-Programm, begleitet von Arzt und Ernährungsberatung: erst eine Phase mit möglichst wenig Fruktose, dann eine Testphase, um die eigenen Grenzen auszuloten, gefolgt von der darauf abgestimmten Dauerernährung. „Es ist wichtig zu wissen, wie viel Fruktose in welchen Lebensmitteln steckt“, sagt Willms.

Die Zuckerart wird in der Lebensmittelindustrie gern als Füllstoff verwendet – Fructozucker süßt sehr effektiv und ist billig. Wer eine Intoleranz hat, kommt um das Studium von Zutatenlisten also nicht herum. Davor jedoch steht die Diagnose: Eine Fruktose-Intoleranz wird per Atemtest nachgewiesen. Viele Menschen leiden jahrelang unter Beschwerden, ohne die Ursache zu kennen. Willms: „Die Symptome sind so unspezifisch, dass eine Fruktose-Intoleranz oft schwer zu erkennen ist.“

Helge Dickau



Ihre Checkliste

Alltagstipps

Glukose macht es dem Körper leichter, Fruktose zu verdauen. Essen Sie daher vorrangig Obst wie Bananen wegen des ausgewogenen Verhältnisses zwischen beiden Zuckerarten. Entsprechende Tabellen wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung geben einen Überblick.

Portionieren ist angesagt

Verteilen Sie Obst in kleinen Portionen über den Tag.

Die Mischung macht's

Obst besser nicht pur, sondern als Teil einer Mahlzeit essen. Fett und Eiweiß erleichtern die Verdauung.

Am besten garen

Garen Sie Gemüse oder Obst, statt es roh zu essen. Dann ist es verträglicher.

Noch mehr Tipps ...

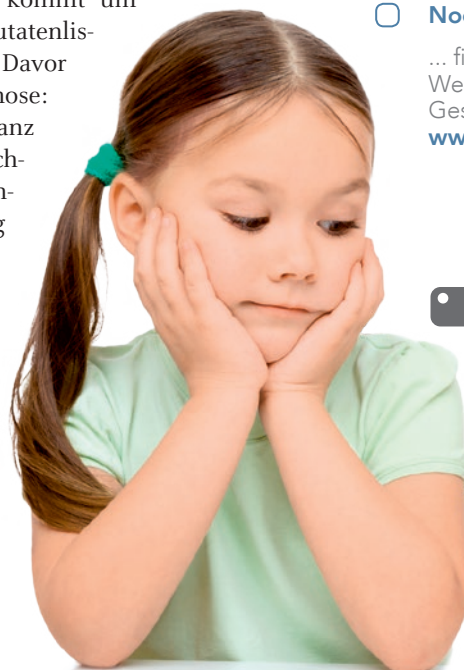
... finden Sie auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de



Ihre Fragen ...

... beantworten unsere Medizinerinnen von **DAKGesundheitdirekt** **040 325 325 800***

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



1 Toppedo Elektro-Tiefensteiger-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.

Auf Kundenwunsch in neuer Rahmenhöhe + Komforteinstieg erhältlich

Rahmenhöhe: 50 cm, für Körpergrößen bis 180 cm, Komforteinstieg ca. 19 cm

Zuverlässige SHIMANO 7-Gang-Nabenschaltung mit Kettenschutz und leichtgängigem Drehgriffschalter.



Auch in schwarz erhältlich



Inkl. gratis Gepäckträger-Tasche – verdeckt perfekt den Akku.



Extra tiefer Komforteinstieg

Hochwertiger Alurahmen

Controller & Display am Lenker



Highlights

- Leichter, verwindungssteifer 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

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!**

Schwarz
Rahmenhöhe 50 cm
Best.-Nr. DW 710300

Silber
Rahmenhöhe 50 cm
Best.-Nr. DW 710310

nur € **999,-**

6 Toppedo 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.



6-Gang Shimano Kettenschaltung

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



VVP € ~~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

2 Heimtrainer X-Bike

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



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

Fit durch den Frühling!

- 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



Passt geklappt in die kleinste Ecke!

VVP € ~~199,-~~

Best.-Nr. DW 10631

nur € **129,-**



Handpuls-messung

4 Ergometer »aktiv Pro 5.0«

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

Qualitätsmerkmale:

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

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

VVP € ~~299,-~~

Best.-Nr. DW 108930

nur € **199,-**



Fit & gesund durch den Frühling!

Handpuls-messung

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



7 Laufband aktiv »Vital«

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

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

3 Programme und manuelles Training

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Mit Motor

Transportrollen

Best.-Nr. DW 10910

nur € **199,-**



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

Rutschfeste Lauffläche

3 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.

- Mit weitverstellbaren Fußschlaufen 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 praktischem Tragegriff

Inkl. Anti-Rutschmatte

5 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**



Um 360° drehbar

8 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 Akkus
- Mit praktischer Transportbox

Aktiv dabei sein!

Best.-Nr. DW 21660

nur € **29,95**



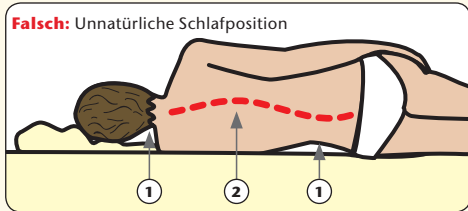
Ohrstöpsel

An/Aus Schalter

9 aktivmed Best-Schlaf-Visko-Matratzenauflage – der Gesundheitstrend!

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

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

Bekannt aus der **TV Werbung**

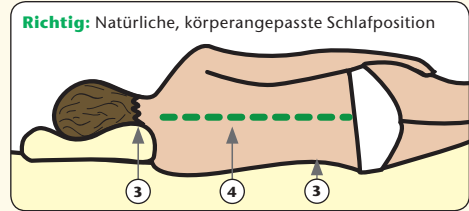
Antibakteriell **aloe vera**

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

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

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.

Visiko aus der Weltraumforschung führt nach Studien¹ zu deutlich ruhigerem Schlaf: Der Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visiko sich dem Körper ideal anpasst, druckausgleichend ist und damit die Durchblutung verbessert. ¹ Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden Oct. 1994

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,-



Zufriedene Kunden schreiben:

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



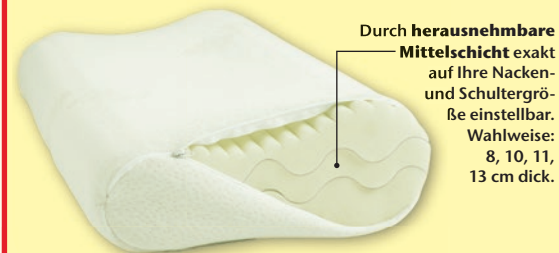
Weitere Kundenmeinungen und unser großes Sortiment finden Sie unter: www.aktivshop.de

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

Unser beliebtestes Kissen!

- Passt sich viskoelastisch, wöhlig 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 € 49,95



Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und 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**



Inkl. Graticissen

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

10 aktiv-Side-Stepper mit Trainingsgriffen

Fürs Training zwischendurch!

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 batteriebetriebene (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**

Trainingscomputer Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Schrittzahl, Kalorienverbrauch und Puls.

Rufen Sie jetzt kostenfrei an: 0800 - 4 36 00 05

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

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

Menge	Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{2,3}
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DW 20453	Gratis*
1	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	DW 21317	49,95 €
1	Tiefensteiger-Rad Schwarz Rh. 50 cm*	DW 710300	999,00 €
1	Tiefensteiger-Rad Silber Rh. 50 cm*	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	Visiko-Auflage 80 x 200 cm	DW 21303	89,95 €
	Visiko-Auflage 90 x 200 cm	DW 21304	99,95 €
	Visiko-Auflage 100 x 200 cm	DW 21305	99,95 €
	Visiko-Auflage 120 x 200 cm	DW 21306	129,95 €
	Visiko-Auflage 140 x 200 cm	DW 21307	149,95 €
	Visiko-Auflage 80 x 190 cm	DW 21301	79,95 €
	Visiko-Auflage 90 x 190 cm	DW 21302	89,95 €
	Zer-Set: Auflagen 80 x 200 cm	DW 21366	149,00 €
	Zer-Set: Auflagen 90 x 200 cm	DW 21367	169,00 €
	Zer-Set: Auflagen 100 x 200 cm	DW 21368	169,00 €
	Zer-Set: Auflagen 120 x 200 cm	DW 21369	229,00 €
	Zer-Set: Auflagen 140 x 200 cm	DW 21370	269,00 €
	Zer-Set: Auflagen 80 x 190 cm	DW 21364	129,00 €
	Zer-Set: Auflagen 90 x 190 cm	DW 21365	149,00 €
10	aktiv-Side-Stepper mit Griffen	DW 10640	79,95 €

aktivshop® GmbH

Postfach 1263
48429 Rheine
service@aktivshop.de

Unser großer Katalog gratis – Bitte ankreuzen!

Vorname _____ Name _____

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 Tiefensteiger zzgl. 14,00 € Speditionskosten.
- * Nur solange der Vorrat reicht!





Lässig älter werden

Achtsamer essen

„Am besten begegnen Sie den Jahren mit Gelassenheit und Würde“, rät Diplom-Ökotrophologin Silke Willms. „Statt im Gehen schnelle Snacks zu verdrücken, um zu beweisen, wie dynamisch Sie sind, setzen Sie sich zu jeder Mahlzeit hin. Essen Sie ganz bewusst und ohne Ablenkung. Das tut Leib und Seele gut, steigert Ihre positive Ausstrahlung und Ihr Glücksempfinden.“

Aktiv entspannen

„Jeden Tag 20 Minuten Entspannung verbunden mit körperlicher Aktivität, diese Verabredung mit sich selbst sollten Sie nie versäumen“, appelliert unser Experte, Diplom-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. „Ob Sie Yoga machen oder spazieren gehen, ist dabei erst mal egal. Wichtig für die Gesundheit und ein frisches Aussehen ist es, jeden Tag eine Stunde Licht und Luft zu tanken. Am besten kombinieren Sie den Aufenthalt in der Natur mit leichter Bewegung wie Walking.“

Diabetischer Fuß Neuer Therapieansatz

Seit einem knappen Jahr ermöglicht die DAK-Gesundheit ihren Versicherten die Behandlung des diabetischen Fußsyndroms mit einem Therapieansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): Im HanseMercur Zentrum für TCM am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf behandeln Experten die schwer heilenden Wunden an den Unterschenkeln mit einem kombinierten Verfahren. Um den Wundrand herum setzt der TCM-Arzt dabei Akupunkturadeln, während das Gewebe im Bereich der offenen Wundfläche mit einer schonenden Laser-Akupunktur zur Heilung angeregt wird. Nach etwa 30 Sitzungen sind die „offenen Beine“ in einem großen Teil der Fälle geschlossen.
Infos: **040 413 579 91**



Demas hilft

Wer ein demenzkrankes Familienmitglied pflegt, profitiert enorm von leicht erreichbarer Unterstützung und Austausch. Das kostenlose Online-Schulungsprogramm Demas, ein vom GKV-Spitzenverband gefördertes Projekt der Delphi-Gesellschaft und der Hochschule Magdeburg-Stendal, bietet beides: In einem virtuellen Raum treffen Sie mit anderen Betroffenen sowie einer geschulten Fachkraft zusammen. Besondere Computerkenntnisse sind nicht nötig, Sie werden telefonisch eingeführt. Mehr Informationen unter: www.demenz-anders-sehen.de

28,8%

beträgt das Risiko,
pflegebedürftig zu
werden, bei 80-
bis 90-Jährigen





Leben &
Genießen

Technik, ja bitte

Gesundheit selbst managen



Fast drei Viertel aller Deutschen über 65 mit Internetzugang wollen ihre Gesundheit durch digitale Technologien verstärkt selbst managen. Das ergab eine Umfrage des Managementberatungs-, Technologie- und Outsourcing-Dienstleisters Accenture. So wünschen sich 81 Prozent der Befragten einen elektronischen Zugang zu ihrer Patientenakte, 73 Prozent wollen elektronisch an bevorstehende Untersuchungen oder die Medikamenteneinnahme erinnert werden. Doch nur einer von fünf Ärzten bietet entsprechende Dienste an. 38 Prozent der Senioren dokumentieren Gesundheitswerte wie Gewicht und Blutdruck elektronisch, jeder Vierte zeichnet Informationen zu seiner Krankengeschichte auf.

Nahrungsergänzung

Zu viel des Guten

Viele ältere Menschen schlucken zu viele Nahrungsergänzungsmittel. Von 1.100 Befragten ab 65 Jahren, alle aus der Region Augsburg, nimmt laut dem Helmholtz Zentrum München jede zweite Frau und jeder dritte Mann ergänzende Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Zusatzstoffe ein. Die empfohlene Tagesdosis würde dabei häufig überschritten, so die Forscher.

Bei jeder fünften Frau und jedem dritten Mann, die regelmäßig Magnesium einnehmen, seien die Mengen zu hoch. Auch Vitamin E werde nicht selten zu hoch dosiert.



Das Schöne im Blick

Ausgeruht aufwachen

„Feste Schlafenszeiten, die nach Möglichkeit eingehalten werden“, so der Wohlfühl-Tipp unserer Ärztin Dr. Susanne Bleich: „Der vertraute Rhythmus erdet Körper und Geist. Sie schlafen besser, wenn Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen Lärm und alles, was Sie aufreißt oder aufregt, meiden. Dimmen Sie das Licht allmählich ab. Ein warmes Bad sorgt für wohlige Bettschwere.“

Auf das Schöne schauen

„Älter werden hat nicht nur Nachteile“, betont Frank Meiners, unser Diplom-Psychologe. „Viele können jetzt gezielter handeln als in jüngeren Jahren, Unwichtiges eher von Wichtigem trennen und sich somit auf Dinge konzentrieren, die Freude bereiten. Studien haben bewiesen, dass Menschen, die von positiven Erlebnissen lange zehren und Grübeleien meiden, langsamer altern.“



Neues wagen

Wer sagt, dass Menschen über 60 nur noch schwimmen, walken oder radfahren dürfen? Wir stellen Ihnen sechs alltagstaugliche Trendsportarten vor

Dagmar Schramm





Abenteuerlich

Bogenschießen

Beim Bogenschießen denken die meisten sofort an Robin Hood. Dass die olympische Disziplin bei orthopädischen und psychischen Problemen hilft, wissen die wenigsten. „Die Arbeit mit Pfeil und Bogen hat einen guten Einfluss auf die Körperwahrnehmung“, erläutert Uwe Dresel. „Die Rumpfmuskulatur wird gestärkt und Sie trainieren Ihre Stabilität und den aufrechten Stand.“ Der DAK-Sportexperte sagt weiter: „Die Sportart verbessert außerdem die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für Entspannung.“ Deshalb ist Bogenschießen ideal für Gestresste. Nicht zuletzt stärkt der Sport das Selbstwertgefühl. Auch Ungeübte stellen schnell Erfolge fest und erleben das Glücksgefühl, wenn der Pfeil direkt ins Gelbe, die Mitte der Zielscheibe, trifft. Bundesweit trainieren schätzungsweise 50.000 Menschen mit Pfeil und Bogen. Sie sind meist in regionalen Sportvereinen und -verbänden organisiert.

Bilder: © Robert Kneschke, © Serg Nvns – Fotolia.com, Thinkstock, Getty Images

Klassisch

Tischtennis

Tischtennis ist der perfekte Sport für alle Altersgruppen. Umso besser, dass es vielerorts Tischtennisplatten gibt, die zu einer flotten Partie einladen: auf dem Spielplatz, im örtlichen Verein oder im Park nebenan. „Alles, was Sie brauchen, um fit zu bleiben, sind ein Schläger und ein paar Zelluloidbälle“, weiß Uwe Dresel, DAK-Sportexperte. „Beim Tischtennis trainieren Sie die Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur und fördern gleichzeitig Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen. Der Sport beugt sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, weil er die Ausdauer fördert.“ Außerdem wirkt sich die Auge-Hand-Koordination beim Spiel positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns aus. Perfekt also, um Körper und Geist auf Trab zu bringen. Neben den traditionellen Einzel- und Doppelspielen gibt es auch Gruppenvarianten, die Spaß machen, wie den Rundlauf. Der kleine Ball fliegt mit etwa 100 Kilometer pro Stunde hin und her. Gewinnen kann nur, wer schnell reagiert und flinke Füße hat. Was nicht heißen soll, dass eine 65-Jährige einen 18-Jährigen nicht in die Tasche stecken kann – denn neben der körperlichen Fitness spielt auch die Taktik eine wichtige Rolle. Fazit: Tischtennis hält fit und verbindet Jung und Alt.





Schwungvoll

Zumba

Wenn die heißen Latinorhythmen erklingen, kommt der Körper von ganz allein in Schwung. Zumba vereint Grundschriffe lateinamerikanischer Tänze wie Mambo oder Cha-Cha-Cha und Elemente aus dem klassischen Fitnesstraining. Aber keine Angst: Auch wer sonst einen Bogen um jede Tanzfläche macht, blamiert sich dabei nicht. Denn die Choreografie ist simpel, und trotz Trainings in der Gruppe findet jeder sein eigenes Tempo – je nach Laune und körperlicher Verfassung. „Beim Zumba aktivieren Sie nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern schulen gleichzeitig auch Ihre Koordinationsfähigkeit und die Balance“, erklärt Sportexperte Uwe Dresel. „Dank der immer wiederkehrenden, einfachen Schrittfolgen ist das Verletzungsrisiko dabei sehr gering.“ Der ganzheitliche Sport fördert die Fitness und bringt durch den Mix aus Konditions- und Koordinationstraining auch die grauen Zellen auf Trab. Für völlig Ungeübte und Menschen ab 65 Jahre gibt es eine leichtere Variante des Trendsports: Zumba Gold. Kurse gibt es in vielen Sportvereinen und Fitness-Studios bundesweit. Wer die Schrittfolgen verinnerlicht hat, kann natürlich auch im heimischen Wohnzimmer die Hüften schwingen.

Feuchtfröhlich

Aqua Bouncing

Wassergymnastik war gestern, der neue Trend heißt Aqua Bouncing. Dabei werden kleine Trampolins mit Saugnäpfen im Schwimmbassin versenkt und dann geht es los: In den nächsten 45 Minuten stehen Scherensprünge, Hüpfer und Pirouetten auf dem Programm. „Aqua Bouncing ist ein wirksames Koordinations- und Ausdauertraining“, erklärt Diplom-Sportlehrer Uwe Dresel. „Durch den Wasserwiderstand ist der Kräftigungseffekt größer als an Land. Gleichzeitig schont der Trendsport die Gelenke, weil Sie unter Wasser nur ein Zehntel Ihres Gewichts tragen müssen. Deshalb ist Aqua Bouncing für alle Altersgruppen geeignet.“ Sportliche Wasserratten verbrennen bei einer Aqua-Bouncing-Stunde bis zu tausend Kalorien – die Mühe zahlt sich also aus. Das Beste an der neuen Sportart ist, dass auch die Lachmuskeln trainiert werden. Denn Aqua Bouncing ist ein Riesenspaß! Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es mittlerweile in vielen Schwimmbädern in ganz Deutschland.





Entspannt

Disc-Golf

Lust auf Golfspielen ohne teure Mitgliedschaft und englischen Rasen? Disc-Golf ist eine entspannte Möglichkeit, Sport an der frischen Luft zu treiben. Die Spieler lochen den Ball nicht ein, sondern werfen eine Frisbeescheibe in einen Korb aus Metall. Das Ziel ist es, einen Kurs von meist 18 Bahnen mit möglichst wenigen Würfeln zu bezwingen. „Disc-Golf ist ein sportlicher Spaß für Familien und gemischte Gruppen“, erklärt Uwe Dresel. „Beim Spielen trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit und bewegen sich in der Natur. Neben dem gesundheitlichen Aspekt geht es den Spielern auch um soziale Werte wie gegenseitige Unterstützung und Respekt.“ In Deutschland gibt es rund 3.000 begeisterte Disc-Golfer, die auf über 60 Anlagen im gesamten Bundesgebiet spielen – am Strand, in den Bergen oder auf grünen Wiesen. Jedes Jahr stellen sie ihr Können bei der Deutschen Meisterschaft und der German Tour unter Beweis. Im Gegensatz zum klassischen Golf ist eine Disc-Golf-Ausrüstung schon für knapp 30 Euro zu haben.



Sanft

Iyengar Yoga

Fans entspannter Bewegung sollten Iyengar Yoga ausprobieren. Typisch für diese Form des klassischen Hatha-Yoga ist die Unterstützung durch Gurte, Blöcke oder Stühle. Dank dieser Hilfsmittel gelingt es den Schülern, die Bewegungsabfolgen ganz akkurat auszuführen. „Iyengar Yoga stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Körperwahrnehmung und die Haltung“, erklärt der DAK-Sportexperte. „Durch die bewusst ausgeführten Übungen, die sogenannten Asanas, wird gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit verbessert.“ Die indische Bewegungslehre ist ideal für alle, die zu Rückenschmerzen neigen, da die komplette Rumpfmuskulatur trainiert wird. Blockaden lösen sich, und Gestresste lernen durch begleitende Atemübungen zu entspannen. Kurse gibt es in vielen Yoga-Studios.



Mehr
Informationen



... zum Thema
Mittelmeerkost
gibt es auf:

www.herzstiftung.de



Einmal Mittelmeer, bitte!

Viel frisches Gemüse, Fisch, Olivenöl und Nüsse auf dem Speisezettel schmecken nicht nur nach Urlaub, sondern schützen auch vor gefährlichen Gefäßkrankheiten. Eine groß angelegte Studie an der Universidad de Navarra in Pamplona hat jetzt nachgewiesen, dass mediterrane Kost das Risiko für periphere arterielle Verschlusskrankheiten (pAVK) verringert. Fast 7.500 Menschen im Alter von 55 bis 80 Jahren standen fünf Jahre lang im Fokus der Forscher. Alle wiesen zu Beginn ein erhöhtes pAVK-Risiko auf oder waren Typ-2-Diabetiker. Diejenigen Teilnehmer, deren Mittelmeerdiät mit viel Olivenöl angereichert wurde, schnitten letztlich am besten ab: Die Zahl der Neuerkrankungen ging bei ihnen um zwei Drittel zurück. Eine zweite Gruppe – mit täglich 20 Gramm Nüssen als Extra – senkte ihr Erkrankungsrisiko auch immerhin um die Hälfte. Eine Ernährung nach dem Motto „Mittelmeer, aber fettarm“ zahlte sich dagegen am wenigsten aus. Bei fortgeschrittener pAVK, auch bekannt als „Schaufensterkrankheit“, kann eine Beinamputation drohen. Frühere Untersuchungen hatten bereits ergeben, dass südländische Kost mit mehr Fisch als Fleisch, viel Gemüse und Obst das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall reduziert.

WER SEINEN PARTNER
LIEBT,
SCHICKT IHN ZUR
DARMKREBSVORSORGE

Denn die Untersuchung ist sicher und schmerzfrei. Und schon nach 20 Minuten haben Sie wieder Zeit für die schönen Dinge des Lebens:

aus-liebe-zur-vorsorge.de



Paul und Hildegard Breitrner

Mehr Informationen unter:



DAKdirekt
040 325325555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

Die DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

DAK
Gesundheit

**AUFS SOFA,
FERTIG, LOS.**

Wir treffen uns dann im Internet.

Von Auslandskrankenschein bis Zahnersatz-Preisvergleich:
Jede Menge praktische und hilfreiche Services warten auf
Sie in Ihrem persönlichen Online-Kundenbereich.

Schon registriert? www.dak.de/meinedak

