

fit!

Das Gesundheits-Magazin

Alles über
die neue
Kinder-
vorsorge ab
Seite 24

- + **Apfelernte**
Eine Reportage
über der Deutschen
liebstes Obst
- + **Pflege**
Wie bereite ich
mich vor, wenn der
Gutachter kommt?

Gesund im Mund

Gute Mundpflege schützt nicht nur die Zähne. Der ganze Körper profitiert davon. Lesen Sie alles über die richtige Putztechnik

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 31.12.2014 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 meine Prämie. Bitte Prämien-Wunsch ankreuzen:

1 oder 2

Vorname/Name

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Ort/Datum Unterschrift

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit*

Vorname/Name Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

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

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

Ort/Datum Unterschrift

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2014 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Alles richtig gemacht!

Wenn es in Ihrem Leben richtig gut läuft und Sie genau wissen, dass Sie alles richtig gemacht haben – dann sollten Sie dieses gute Gefühl teilen! Empfehlen Sie einfach Ihren Freunden den Wechsel zur DAK-Gesundheit, und allen geht es gleich besser. Denn die Krankenkasse mit den erstklassigen Testergebnissen hat bekanntlich viel zu bieten – und Sie können sich für jede Empfehlung eine tolle Prämie im Wert von 20 Euro aussuchen!

Sichern Sie sich Ihre Prämie!



1

mysportworld

Ihr Online-Shop mit der riesigen Auswahl fürs Sport-, Freizeit- und Outdoorvergnügen.

2

brillen.de

Hier findet jeder die passende Brille zu super fairen Preisen.



Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

Mehr Informationen



Der QR-Code zur Internetseite

www.dak-kundenwerben.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Qualität ist für uns als Krankenkasse der oberste Anspruch. In der jüngsten Vergangenheit prägt dieses Schlagwort erneut die gesundheitspolitische Debatte in Deutschland. Wie hochwertige Versorgung bei der DAK-Gesundheit ganz praktisch aussieht, lesen Sie auch in dieser Ausgabe des fit!-Magazins.

■ Gute Nachrichten haben wir für Familien. Wir haben die Vorsorge bei Kindern und Jugendlichen noch weiter verbessert und übernehmen die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2. Was genau dahintersteckt, erfahren Sie auf Seite 24.

■ Ganz neu ist auch unser Online-Stresscoach **Relax@Fit**. Das Programm hilft Ihnen, gelassener zu werden und Strategien gegen chronischen Stress zu entwickeln. Denn Stress ist die Ursache vieler Krankheiten. DAK-Kunden können sich kostenlos anmelden. Auf Seite 22 informieren wir Sie, wie es geht.

■ Wir wissen, dass viele von Ihnen pflegebedürftige Angehörige in der heimischen Umgebung betreuen. Auch Sie wollen wir bestmöglich unterstützen. Unser Online-Pflegeberater gibt Ihnen erste Hinweise, ob ein Antrag auf Pflegeleistungen sinnvoll ist. Hier können Sie diesen auch gleich ausfüllen. In fit! haben wir für Sie ab Seite 32 die wichtigsten Tipps zusammengestellt, wie Sie sich am besten auf den Besuch eines Gutachters vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen vorbereiten.

Darüber hinaus finden Sie in diesem Heft viele weitere spannende Artikel und Infos rund um die Gesundheit. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen sonnigen Herbst,

Ihr

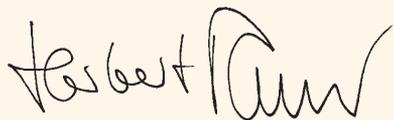


Bild: DAK-Gesundheit

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



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



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



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



Gesundheit & Beruf



Bild: ©iStock.com/vgajic

Rund um den Zahn

08

Mundhygiene: Wenn es um gesunde Zähne geht, gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen: Nur wer regelmäßig und gründlich putzt, hat auch gute Beißer. Zahn- und Interdentalbürsten, Zahnpasta und Zahnseide sind dabei unerlässliche Werkzeuge. Entscheidend aber ist die richtige Putztechnik

06 News

- Mit Insektenstich ins Krankenhaus?
- Medikamente nicht zum Müsli
- Ist Sitzen das neue Rauchen?
- Kennen Sie das Schnitzelkoma?
- Zehn Jahre DAKZusatzSchutz
- Die Sieger im Plakatwettbewerb

08 Rund um den Zahn

Fast jeder putzt sich die Zähne – doch werden sie auch richtig sauber? Oder gehen sie davon sogar kaputt? Alles eine Frage der Technik, sagen unsere Experten und räumen mit einigen Zahnmythen auf. Lesen Sie alles über Bürsten, Zahnseide & Co.

14 Was sind Sattmacher?

Heißhunger muss nicht sein. Doch nur wer weiß, was satt macht und was nicht, kann sich ausgewogen ernähren. Mit Checkliste der besten Sattmacher für eine gute Ernährung

16 Neues vom Apfelhof

Der Apfel ist das Lieblingsobst der Deutschen. Reinhard Quast baut ihn an. Sein Hof im Alten Land nahe Hamburg ist malerisch und gemütlich. Doch Obstbau ist harte Arbeit. Mit Übersicht der beliebtesten Apfelsorten und ihrer Verwendung



Beratung & Service



Pflegegutachten: Mit unseren Tipps sind Sie gut vorbereitet, wenn der MDK kommt

20 News

- Auszeichnung für DAK-Kampagne
- Website in fünf Sprachen
- Vermeidbare Schlaganfälle
- Telemedizin hilft Herzpatienten
- TÜV-geprüfte Servicequalität
- Arzttermine per Mausclick

22 Stark trotz Stress

So locker, wie viele im Alltag über Stress reden, so leichtfertig gehen sie mit den Warnzeichen anhaltender Überlastung um – doch chronischer Stress kann krank machen. Ein neues Onlineangebot schafft Abhilfe

24 Mehr Kindervorsorge

Vorsorgeuntersuchungen fördern die Gesundheit der Kinder und beruhigen besorgte Eltern. Deshalb bezahlt die DAK-Gesundheit jetzt zusätzliche Untersuchungen

28 Starke Leistung

Die DAK-Gesundheit leistet viel: Rund 18,4 Milliarden hat sie allein 2013 für ihre Versicherten ausgegeben – regelmäßig kontrolliert vom Verwaltungsrat. Alle Zahlen zur Jahresbilanz



Leben & Genießen



Bilder: thinkstock.com

32



Bilder: Thinkstock.com

38

Schatzsuche: Pilze lassen jeden Waldspaziergang zum Abenteuer werden

30 Antibiotika-Report

Demnächst beginnt wieder die Hochsaison für Antibiotika. Dabei sind sie meist wirkungslos bei Erkältungen und Grippe

32 Wenn der MDK kommt

Sie sind mehr als eine Million Mal pro Jahr in Deutschland unterwegs: Gutachter vom MDK, dem Medizinischen Dienst der Kranken- und Pflegekassen. Mit unseren Tipps sind Sie auf den Besuch des MDK gut vorbereitet

34 EuropaService exklusiv

Krank sein im Urlaub kann richtig teuer werden. Wir stehen Ihnen auch dann zur Seite – mit unserem exklusiven EuropaService und jeder Menge Angebote rund ums Reisen

35 Serie: Intoleranzen

Glutamat gilt als Auslöser des sogenannten Chinarestaurant-Syndroms. Wissenschaftlich erwiesen ist das allerdings nicht

05 Impressum

36 News

- Studienergebnisse bei Alzheimer
- Herzwochen 2014
- Was sind Phytoöstrogene?
- Gesunde Gartenarbeit
- Neues aus der Herbstküche
- Was tun bei Wetterfühligkeit?

38 Auf Schatzsuche

Ab in die Pilze! Die Suche nach ihnen macht jeden Spaziergang zum Abenteuer. Lesen Sie alles Wissenswerte über die scheuen Waldbewohner

42 Rat aus der Apotheke

Ob mit oder ohne Rezept – Medikamente wirken nur, wenn sie richtig eingenommen werden. Fragen Sie Ihren Apotheker!

44 Fußspezial

Wenn es draußen kühler wird, verschwinden Füße in dicken Socken und festen Schuhen. fit! verrät, welche Pflege ihnen jetzt besonders guttut. Mit Extratipps für Diabetiker

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: gerdbrammer@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion mdsCreative GmbH Köln
Anna Plitzko

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren
Helge Dickau, Reinhild Haacker (FR), Sabine Henning (FR),
Annemarie Lüning, Nina Osmer, Dagmar Schramm,
Dorothea Wiehe

Schlussredaktion: textstelle.köln GbR
Reproduktion LSL Litho Service Lübeck
Druckerei: Evers-Druck Meldorf

Verantwortlich für Anzeigen G+J Media Sales,
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales
Heiko Hager, Tel.: 040 3703 5300;
Director Brand Sales Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703 5310;
Ad Management Anja Babendererde, Tel.: 040 3703 5311,
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 und 48.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos und erscheint mehrmals im Jahr. 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 Onlinediensten und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der DAK-Gesundheit.
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 25. August 2014

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Witt Weiden, Atlas für Men, Tema und DGG Goldmünzen (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.



Mit Insektenstich ins Krankenhaus?

Die Zahl der im Krankenhaus behandelten Insektenstiche steigt. 2013 sind bundesweit 642 DAK-Versicherte deswegen in der Klinik gewesen – im Vergleich zum Vorjahr ein Anstieg um gut 35 Prozent. Die meisten Fälle gehen auf das Konto von Wespen. „Viele fürchten wohl eine allergische Reaktion“, sagt Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. „Allerdings haben nur drei bis fünf Prozent eine Allergie.“ Starke Schwellungen nach einem Wespenstich seien normal, so die Ärztin. Kühlen helfe meist schon. „Wer sich unsicher ist, geht aber lieber zum Arzt – vor allem, wenn Kinder gestochen werden. Ein Allergietest kann dann sinnvoll sein.“ Ihre Tipps: Heftige Bewegungen vermeiden, nicht pusten (Kohlendioxid macht Wespen aggressiv), Speisen und Getränke draußen abdecken und Reste wegräumen, Kindermünder immer gleich abwischen, damit keine Wespen von Speiseresten angelockt werden, oder einige Meter entfernt überreifes Obst auslegen, um die Insekten abzulenken.



UNVERTRÄGLICHKEITEN

Medikamente nicht zum Müsli

Eigentlich fördert ballaststoffreiche Kost unser Wohlbefinden. Im Verdauungstrakt bindet sie Schadstoffe, die sonst in den Körper gelangen. Genau das erweist sich aber als Nachteil, wenn Medikamente zusammen mit Müsli oder Vollkornbrot eingenommen werden. „Ballaststoffe können die Aufnahme der Wirkstoffe verzögern, insbesondere bei Schmerzmitteln und Cholesterinsenkern“, sagt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Ihr Tipp: nach dem Müsli zwei Stunden warten und erst dann zu Pillen und Tropfen greifen.

Sitzen ist das neue Rauchen!

Eine amerikanische Studie zeigt, dass langes Sitzen das Leben verkürzt. So kostet einen Vielsitzer jede Stunde, die er sich nicht bewegt, 22 Minuten Lebenszeit. Im Vergleich: Eine Zigarette senkt die Lebenserwartung um elf Minuten. Der Mangel an Bewegung schwächt beispielsweise Herz und Kreislauf, weil die untrainierten Blutgefäße verkalken. Außerdem steigt der Cholesterinspiegel und Herz, Leber und Darm verfetten. Das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt steigt. Wer sich alle drei Stunden 15 Minuten bewegt, steuert dem negativen Trend schon entgegen.

Um
13%
sank die
HIV-Ansteckungsrate
in den letzten
drei Jahren



MITTAGSPAUSENTIEF

Kennen Sie das
Schnitzelkoma?



Ob es nun Schnitzel gab oder Gnocchi in Sahnesoße: Nach der Mittagspause haben viele Menschen Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, weil der Körper mit Verdauen beschäftigt ist. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt, mit Koordinationsübungen gegen das „Schnitzelkoma“ vorzugehen. Spielen Sie zum Beispiel Storch im Salat: Halten Sie für eine Minute das Gleichgewicht auf einem Bein. Balancieren Sie im Freien auf einem Baumstamm oder einer Bürgersteigkante. Beides regt die Gehirnzellen an. Wer mehr Zeit hat, geht eine Runde an der frischen Luft spazieren.

DAS BESTE FÜR SIE

Zehn Jahre

DAKZusatzSchutz



Weniger Eigenanteile beim Zahnarzt und Optiker, umfangreiche Leistungen für sanfte Medizin und Naturheilkunde, Privatpatient im Krankenhaus: all das beschert Ihnen der **DAKZusatzSchutz**. Dahinter steht nun schon seit zehn Jahren unser Kooperationspartner HanseMerkur, mit dem wir an passgenauen Angeboten für Sie feilen. Mehr als 1,6 Mio. Tarifversicherte profitieren bis heute von garantierten Leistungen bei exklusiv günstigen Beiträgen. Nähere Informationen unter www.dak-zusatzschutz.de

Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit



Gesundheit
& Beruf

bunt statt blau: Nein zum Alkohol

Trinken, bis der Arzt kommt: Jeden Tag landen 70 Kinder und Jugendliche nach Alkoholmissbrauch im Krankenhaus. 10.000 Schüler beteiligten sich 2014 am bundesweiten DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“. Das Rennen machten die 15-jährigen Schülerinnen Nicole Underberg und Verena Kobert aus Bayern mit ihrem Bild einer kämpferischen Neinsagerin. Den zweiten und dritten Preis vergab die Jury mit der Drogenbeauftragten Marlene Mortler, der Band „Luxuslärm“ und DAK-Chef Herbert Rebscher an Schüler aus Berlin und Nordrhein-Westfalen. Alle ausgezeichneten Plakate sind im Internet anzusehen unter www.dak.de/buntstattblau und werden in einer bundesweiten Wanderausstellung in Schulen gezeigt.

say **NO**
to
ALCOHOL



Eine Frage der Technik

Fast jeder putzt sich die Zähne – doch werden sie auch richtig sauber? Oder gehen sie davon sogar kaputt? Die Technik entscheidet

Kreisen, fegen oder einfach schrubbten? Wenn es ums Zähneputzen geht, gehen die Vorstellungen leider häufig auseinander. Eine Umfrage ergab, dass vielen die richtigen Putztechniken nicht bekannt sind. Andere haben sich meist über die Jahre eine falsche Technik angewöhnt. Jeder vierte Befragte nimmt sich nicht genug Zeit dafür. Und nur knapp ein Prozent nutzt täglich Zahnseide. „Dabei ist eine gute Mundhygiene gar nicht schwer und so wichtig für gesunde Zähne und Zahnfleisch“, sagt DAK-Zahnärztin Dr. med. Roschan Farhumand. „Aber nur mit der richtigen Technik gehören die meisten Probleme mit Karies, Zahnfleischentzündungen oder auch mit Zahnersatz der Vergangenheit an.“ Vor allem für Erwachsene ist es daher wichtig, sich die über Jahre falsch angewöhnte Putztechnik abzutrainieren. Hier ist ein praktisches

Mundhygienetraining in der Zahnarztpraxis sinnvoll. Denn ohne das nötige Fachwissen ist es schwierig, sich die korrekten Putztechniken selbst beizubringen.

Gelbe Zähne durch falsches Putzen

Dass Schrubbten & Co. sogar richtig schädlich für die Zähne sein kann, wissen die wenigsten: Das Zahnfleisch wird verletzt, zieht sich zurück und legt die Zahnhäse frei.

Durch zu starken Druck mit der Bürste wird der Zahnschmelz quasi weggeschmirgelt.

„Die Folge sind sogenannte keilförmige Defekte an den Zahnhälsen“, so Dr. Farhumand.

„Außerdem wird die Schmelzschicht dünner und das gelbliche

Zahnbein kann durchscheinen.“ Grund genug, sich selbst mal beim Zähneputzen zu beobachten und sein „Werkzeug“ unter die Lupe zu nehmen. Denn harte Borsten etwa sind nicht mehr zeitgemäß. ●●●

Gute
Mundhygiene
ist nicht
schwer





&

Kurz und knapp

Angst vorm Zahnarzt? Das hilft!



Bild: Thinkstock.com

Sie haben seit Jahren keinen Fuß mehr in eine Zahnarztpraxis gesetzt? Beim Lächeln bleiben Ihre Lippen geschlossen? Damit sind Sie nicht allein. Denn etwa jeder zehnte Patient leidet unter starken Zahnbehandlungsängsten.

„Meistens sind schlechte Erfahrungen in der Kindheit Ursachen für Phobien“, erklärt Dr. med. Roschan Farhumand, Zahnärztin bei der DAK-Gesundheit. Betroffene durchlaufen dann häufig einen Teufelskreis. Mangelnde Pflege und unzureichende Vorsorge lösen Schamgefühle und Depressionen aus.

Kleine Schritte

Doch was können Patienten tun? „Lassen Sie sich bei der Behandlung vom Zahnarzt genau erklären, was passieren soll, und sprechen Sie offen über die Bedenken“, rät die DAK-Expertin. Die Behandlung sollte außerdem in kleinen Schritten erfolgen, um Raum für Erfolgserlebnisse zu bieten.

Das Gefühl, dem Zahnarzt ausgeliefert zu sein, lasse sich mit einem Trick umgehen: „Vereinbaren Sie mit dem Arzt ein Signal, mit dem Sie die Behandlung jederzeit unterbrechen können. Sie werden feststellen – zum Einsatz wird es höchst wahrscheinlich nicht kommen.“

Neues DAK-Angebot



Bessere Vorsorge für Mutter und Kind

Schwangere und Kinder erhalten künftig eine bessere Zahnvorsorge. Denn: Die DAK-Gesundheit startet in Kürze in Baden-Württemberg mit einem neuen Vorsorgeangebot für Familien. Nach und nach sollen bundesweit alle Versicherten daran teilnehmen können. Kern der neuen Leistung sind zusätzliche Zahn-Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft, praktische Übungen von Mundhygienetechniken sowie ein erweitertes Angebot der Zahnvorsorge beim Kind – schon während der ersten beiden Lebensjahre. Als Bestandteil der neuen Vorsorgeleistung klären die teilnehmenden Zahnärzte zudem über Karies auf und geben konkrete Tipps zum Einsatz von Bürsten, Zahnseide und Fluoriden. Schwangere werden so bereits für die Zahngesundheit ihres Nachwuchses sensibilisiert. Das ist wichtig, denn sie werden für die Zahnpflege ihres Kindes verantwortlich sein – und ihnen als Vorbild mundgesund Verhalten vorleben.

Bild: ©iStock.com/vgajic



Faserige Rohkost wie Staudensellerie, Käse sowie Vollkornbrot und Fisch gehören zu den

Zahnfreunden

Das sind Lebensmittel, die unsere Zähne stärken

Kinder kreisen und Erwachsene fegen oder bewegen die Bürste rüttelnd hin und her

... Möglichst weich sollten sie sein und die Zahncreme so wenig Schleifmittel wie möglich enthalten. Wer dann noch einmal täglich die Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten oder Zahnseide reinigt, ist auf der sicheren Seite. Ob vor oder nach dem Zähneputzen, morgens oder abends, ist egal. „Jeder sollte selbst schauen, wann es am besten in den Tagesablauf passt. Wer abends für Zahnseide zu müde ist, nutzt sie halt morgens. Da spricht nichts dagegen“, so Dr. Farhumand.

Kreisen oder rütteln Damit die Beläge auch wirklich entfernt wer-

den, ist ein gezielter Einsatz der Zahnbürste wichtig: Dafür setzt man sie halb auf den Zahn, halb auf das Zahnfleisch – mit den Borsten schräg in Richtung Zahnfleischsaum. Mit wenig Druck und sehr kleinen kreisenden oder rüttelnden Bewegungen langsam jeden Zahn einzeln putzen und über die Zahnreihe wandern. Für die Zahnzwischenräume gibt es die Interdentalbürsten, die sehr einfach in der Anwendung sind. Nur die Größe muss stimmen. Die Prophylaxe-Experten in der Zahnarztpraxis können sie bestimmen. Bei sehr eng stehenden Zähnen ist Zahnseide sinnvoll. Auch eine feste

Reihenfolge beim Putzen hat sich bewährt. Die **KAI**-Methode, eigentlich für Kinder gedacht, ist beispielsweise recht simpel: Erst werden die **K**auflächen geputzt, dann die Zähne von **A**ußen, dann von **I**nnen. Für Männer haben gesunde Zähne und Zahnfleisch übrigens noch einen weiteren Nutzen: Studien zeigen, dass chronische Entzündungen im Mund Gefäßerkrankungen begünstigen. Daraus resultierende Gefäßverengungen können zum Beispiel für Herzinfarkte, Schlaganfälle und laut einer Studie unter Umständen auch für Erektionsstörungen mitverantwortlich sein.

NINA OSMERS



NICHT VERGESSEN:
Mindestens einmal pro Jahr
zur Vorsorge gehen und das
Bonusheft abstempeln lassen!



Ihr Vorteil

Der DAK-Zahnservice

- **ZAHNARZTSUCHE:** Mit unserem Zahnärzte-Netzwerk **DAKdent-net** finden Sie Zahnärzte und Implantologen, die Ihnen besondere Leistungen bieten. www.dak.de/dentnet oder **0800 908 08 08** (kostenlos)
- **ZAHNERSATZ:** Über **DAKdent-net** erhalten Sie höchste Qualität und sparen dabei! Zum Angebot gehören professionelle Zahnreinigung zum günstigen Preis, zuzahlungsfreier Zahnersatz der Regelversorgung und Implantate zum Festpreis von 1.250 Euro.
- **ZAHNPFLEGE:** Alles rund um gesunde Zähne und viele Pflegetipps finden Sie auch bei uns im Internet unter www.dak.de/zaehne
- **LABORLEISTUNGEN:** Sie machen ca. 60 Prozent der Rechnungssumme bei Zahnersatz aus! Sparen Sie mit unserer Datenbank **DAKCareDental** und finden Sie den günstigsten Anbieter: www.dak.de/meinedak
- **TERMINSERVICE:** Sie brauchen einen Termin beim Zahnarzt? Mit unserem Arzttermintservice im Internet können Sie sich direkt in die Kalender der Arztpraxen eintragen: www.dak.de/arzttermine

Dicht stehende,
weiche Borsten
sind angesagt

Zucker, Bonbons, säurehaltige
Getränke oder Chips und Salz-
stangen gehören zu den

Zahnfeinden

Das sind Lebensmittel, die
unsere Zähne schwächen



Mehr
Informationen

Ihre Fragen zur Zahngesundheit beantworten unsere Medizinexperten:

DAKGesundheitdirekt
040 325 325 800*

*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif



Zahnseide vor oder nach dem Putzen benutzen?

Einmal am Tag Zahnseide zu benutzen, gehört zu einer gründlichen Mundhygiene. Sie ist ein Muss bei sehr engen Zahnzwischenräumen. Wenn man die Technik beherrscht, ist es schnell erledigt. Ob morgens oder abends, vor oder nach dem Putzen oder zwischendurch, ist dabei egal. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt die richtige Technik zeigen – oder schauen Sie nach auf www.dak.de/zaehne, dort erklären wir Ihnen genau, wie's geht.

Für alle, die Schwierigkeiten mit der Handhabung von Zahnseide haben, sind Interdentalbürstchen das perfekte Pflegemittel für die Zahnzwischenräume. Sie sind einfach im Gebrauch und kommen ebenfalls einmal täglich zum Einsatz. Dabei ist vor allem die richtige Größe entscheidend. Hier sollten Sie sich vom Zahnarzt beraten lassen.



Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit



Schadet Tee den Zähnen?

Nein. Im Heißgetränk stecken äußerst zahnfreundliche Stoffe. Dazu gehören neben den Zahnschmelz härtenden Substanzen wie Fluoriden auch Tannine, die das Enzym Amylase hemmen. Dieses ist im Speichel vorhanden und wandelt Stärke in Zucker um – Kariesgefahr! Teeverfärbungen sind ungefährlich, sie können bei der Zahnreinigung entfernt werden.

Reinigt Kaugummikauen die Zähne?

Nein! Aber Kaugummikauen regt den Speichelfluss an. Und der hindert Bakterien daran, schädliche Säuren zu produzieren. Wenn das Zähneputzen gerade nicht möglich ist, kann man daher mit Kaugummis die Zähne zwischendurch „reinigen“. Wichtig: ein zuckerfreies Kaugummi wählen. Kaugummikauen ersetzt jedoch nicht das Zähneputzen morgens und abends!





Äpfel essen statt Zähne putzen?

Nein. Äpfel sind gesund, aber nicht zur Zahnpflege geeignet. Die Zähne fühlen sich weniger stumpf an, nachdem man einen Apfel gegessen hat, doch beim Kauen werden keine Beläge entfernt. Die Säuren im Apfel greifen zudem den Schmelz an. Und am Fruchtzucker laben sich die Kariesbakterien, die die Zähne schädigen können.



Kurzinterview

Fluorid – Wunderwaffe oder schädlich?



Bild: DAK-Gesundheit

Vier Fragen an
Dr. med. Roschan Farhumand,
Zahnärztin bei der DAK-Gesundheit

WOFÜR IST FLUORID GUT?

Fluoride können Karies nicht aufhalten. Aber sie verlangsamen ihr Entstehen, weil sie den Zahnschmelz etwas widerstandsfähiger gegenüber Säuren machen.

ERSETZEN FLUORID-TABLETTEN DAS PUTZEN?

Auf keinen Fall. Wer seine Zähne nicht zweimal täglich gründlich reinigt und einmal am Tag die Zahnzwischenräume säubert, riskiert seine Zahn- und Zahnfleischgesundheit. Daran können auch fluoridierte Zahnpasta, Speisesalz oder Mineralwasser nichts ändern.

HILFT ES BEI ENTZÜNDETEM ZAHNFLEISCH?

Auch bei der Vorbeugung von Zahnfleischentzündungen und Parodontitis hilft nur fleißiges Putzen. Fluoride bieten keine Schutzwirkung gegen diese Erkrankungen.

WER SOLLTE MIT FLUORID VORSICHTIG SEIN?

Vor allem Frauen mit Osteoporose, denn Fluorid steht im Ruf, diese Erkrankung zu begünstigen.

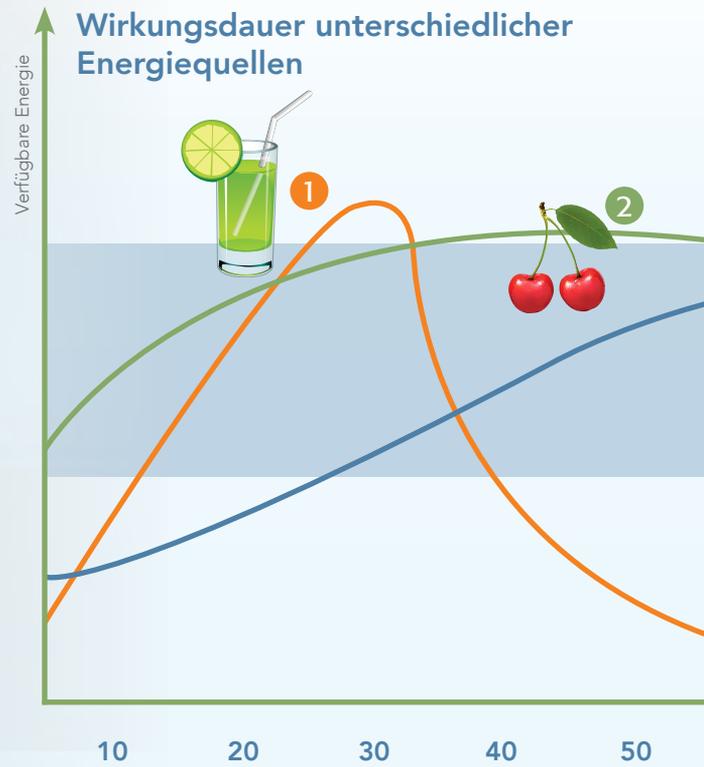
Elektrische Zahnbürste oder Handbürste bevorzugen?

Zahnbürsten sind heute in unzähligen Varianten auf dem Markt. Selbst den Klassiker Handzahnbürste gibt es längst in vielen Formen: Empfehlenswert sind dicht stehende, abgerundete, weiche Borsten. Wer allerdings Schwierigkeiten mit der Zahnputztechnik hat, kann von der Handbürste auf die elektrische Zahnbürste umsteigen – diese nimmt einem einige Mühe ab. Ansonsten macht es keinen großen Unterschied, ob man mit der Hand oder elektrisch putzt – wenn man die Zähne so lange reinigt, bis sie sauber und glatt sind. Am besten in Kombination mit Zahnseide und nach demselben System: zuerst die Kauflächen, dann außen und innen.





Bilder: Thinkstock.com, mdsCreative



Was macht satt?

Heißhunger muss nicht sein. Doch nur wer weiß, was satt macht und was nicht, kann sich ausgewogen ernähren

Wer Hunger hat, der isst und wird satt – im Prinzip ist das richtig. Aber satt ist nicht gleich satt. Das scheint mysteriös, doch kennt es jeder: Auf ein Menü aus Pommes und Burgern folgt sehr schnell wieder Heißhunger. Ein Müsli zum Frühstück hält hingegen bis zum Mittagessen vor. Warum ist das so?

Hunger ist kein Appetit Zuerst: Appetit und Hunger sind unterschiedliche Regungen. Appetit ist die Lust aufs Essen: Wer schon voll ist mit Kuchen, will vielleicht trotzdem noch ein Stück, einfach weil es schmeckt und Spaß macht. Das hat mit Hunger, einer rein physiologischen Reaktion auf Energiemangel, nichts zu tun. In einer Gesellschaft ohne echten Mangel und Hunger fällt die Unterscheidung aber manchmal schwer.

Wie satt eine Mahlzeit macht, hängt davon ab, was drin ist. Manche

Lebensmittel halten richtig lange vor, bei anderen ist die Wirkung schnell verfliegen. Das passiert, wenn viele Kohlenhydrate enthalten sind, also in erster Linie Zucker. Süße Limonaden und Schokolade, aber auch Weißbrot gehören zu diesen Lebensmitteln. „Kohlenhydrate verdaut der Körper verhältnismäßig schnell“, sagt DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. „Deshalb setzt bald wieder das Gefühl ein, Nachschub zu brauchen.“ Sogenannte Sattmacher sind anders aufgebaut.

Einfach- oder Mehrfachzucker?

Deren Geheimnis ist, dass sie schwerer verdaulich sind. Auch in Sattmachern steckt Zucker, allerdings keinen Einfach-, sondern Mehrfachzucker. Diese Verbindungen müssen erst einmal abgebaut werden – das dauert. Hinzu kommen Ballaststoffe, die das Sättigungsgefühl verstärken und verlängern. Am allerlängsten satt macht Protein oder Eiweiß, das vor allem in



Optimaler Leistungsbereich

1 Limonade, Zucker, Honig, Schokolade, Kekse, Cornflakes
Energie schnell über einen kurzen Zeitraum verfügbar

Gefahr der Überzuckerung

(Nervosität, schnellere Ermüdung)

2 Schokomilch, Käsebrötchen, Obstsalat, Joghurt
Energie schnell über einen längeren Zeitraum verfügbar

Gefahr der Unterzuckerung

(Konzentrationschwächen, Leistungsabfall, Müdigkeit)

3 Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Bohnen, Fisch
Energie langsamer über einen längeren Zeitraum verfügbar

60 70 80 90 Zeit nach der Mahlzeitaufnahme in Min.

tierischen Produkten steckt. Dazu zählen nicht nur Fisch und Fleisch, sondern auch Milchprodukte und Eier.

Hoher Glyx – schneller Hunger Dabei spielt der glykämische Index, besser bekannt unter dem Kürzel Glyx, eine Rolle. Er beschreibt, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel steigen lässt. Je mehr Kohlenhydrate, also einfacher Zucker, desto höher der Glyx. Und je höher der Glyx, desto schneller ist der Spiegel auch wieder unten und der Hunger setzt ein.

Kalorien sind hingegen für das Sättigungsgefühl weniger wichtig, als man vermuten würde. Vielmehr ist das reine Volumen der Nahrung entscheidend – ist der Magen voll, fühlt man sich satt. Hier kommen wieder die Ballaststoffe ins Spiel. Vor allem lösliche Ballaststoffe machen satt, weil sie aufquellen. Sie stecken zum Beispiel in Hülsenfrüchten und Getreide. Und

auch, wenn der Körper andere Ballaststoffe wie das Pektin in Äpfeln nicht lösen kann, sind sie sehr gesund. „Ballaststoffe verringern das Risiko bestimmter Erkrankungen, die mit der Ernährung zusammenhängen“, sagt Silke Willms. Dazu zählen Adipositas, Bluthochdruck und Verengungen der Herzkranzgefäße.

Vollkorn statt Weißmehl Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Das schaffen nur wenige. Laut Nationaler Verzehrsstudie des Bundesministeriums für Ernährung essen 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen deutlich weniger. „Ein erster Schritt wäre, Weißbrot, Reis und Nudeln durch Alternativen aus Vollkorn zu ersetzen“, empfiehlt Willms. Das ist nicht nur gesünder, sondern beugt auch Heißhunger-Attacken vor. *HELGE DICKAU*

Ihre Checkliste

Mehr Ballaststoffe: So klappt's im Alltag

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich – erreichen die wenigsten. Doch mit ein paar Tricks können Sie Ihre Ernährung anpassen.

Gemüse: Viele Sorten enthalten viel Wasser. Greifen Sie statt zu Tomaten und Gurken zu Paprika, Fenchel oder Bohnen – da sind bis zu doppelt so viele Ballaststoffe drin. Übrigens: Pürierte Suppen enthalten Ballaststoffe, viel Flüssigkeit und sind leicht zu essen – perfekt.

Obst: Äpfel und Bananen sind praktisch. Mehr Ballaststoffe aber sind beispielsweise in Beeren. Obstmufler können auf rote Grütze ausweichen.

Getreide: Egal ob Müsli, Brot oder Nudeln: Wählen Sie möglichst die Vollkornvariante. Es gibt auch fein gemahlene Mehlsorten, die gut zu kauen sind. Reis hat übrigens wenig Ballaststoffe – wie wär's stattdessen mal mit Bulgur?

Milchprodukte: Joghurt, Käse und Co. sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Sie gehören zu den ballaststoffreichsten Lebensmitteln.

Fisch und Fleisch: Fisch ist gesund, mit Fleisch sollten Sie sparsamer sein. Ersetzen Sie es lieber öfter durch ballaststoffreiches Gemüse.



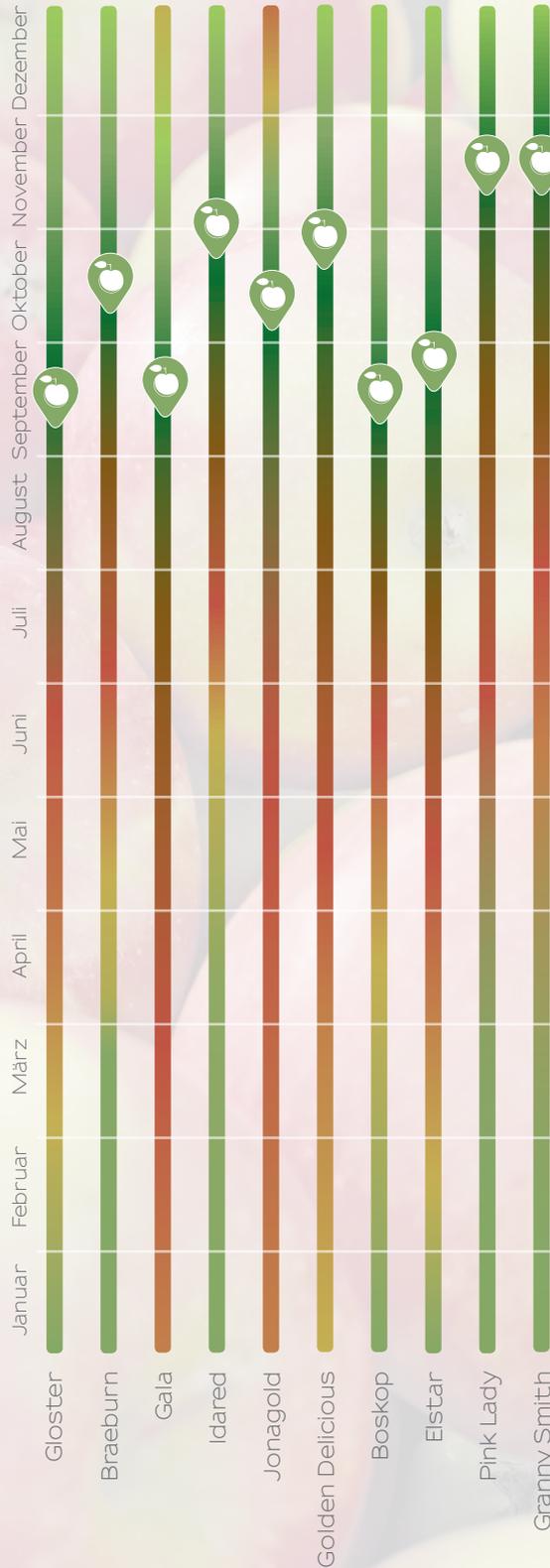
Sie haben Fragen zu Ihrer Ernährung? Rufen Sie unsere Medizinexperten an:

DAK Gesundheit **direkt**
040 325 325 800*

*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif



Wann kann ich meine Lieblingsorte genießen?



Gloster: Sehr leckeres, knackiges Fleisch mit fein säuerlicher Note.

Gala: Eignet sich besonders gut zum Backen.



Jonagold: US-Sorte mit jeder Menge Aroma.

Boskop: Hoher Säuregehalt. Gut geeignet zum Backen und Kochen.



Pink Lady: Festes, knackiges, saftiges und süßes Fruchtfleisch.

Braeburn: Sehr festes Fruchtfleisch mit feiner Säure.



Idared: Feine Säure. Lässt sich gut zu Mus und Marmelade verarbeiten.



Golden Delicious: Sehr süßes Aroma. Gut geeignet für Salat.



Elstar: Fruchtig-süßes Aroma. Perfekt als Snack zwischendurch.



Granny Smith: Tolle Farbe und schön saures Aroma.





Knackig, rot und ohne Fehler

Wo das Lieblingsobst der Deutschen gedeiht, sieht es malerisch aus. Doch Apfelanbau ist harte Arbeit – und die Ansprüche der Kunden sind hoch

Die Hand ist kräftig und wettergegerbt, doch wenn sie einen Apfel umfasst, wirkt sie sanft. Reinhard Quast knickt die Frucht routiniert, aber vorsichtig nach oben ab. „So bleibt der Stiel dran“, sagt er. Das ist wichtig, sonst fault der Apfel schnell.

Quast weiß fast alles über Äpfel, vor allem über die sechs Sorten, die er selbst anbaut: Elstar, Boskop, Holsteiner Cox, Braeburn, Jonagored und Red Prince wachsen alle auf seinem Hof im Alten Land nahe Hamburg. Im Herbst ist Erntezeit. Der kleine Traktor, Baujahr 1952, zieht tuckernd drei Holzkisten randvoll mit Äpfeln auf den Hof, beim Abladen hilft das Enkelkind. Alles wird überwacht vom freundlichen, quirligen Dobermann Fiene. Die Herbstsonne scheint durch die bunten Blätter des alten Walnuss-

baums, in der Luft liegt süßer Apfelduft – es geht romantisch zu auf dem Hof der Familie Quast.

Am besten mit Schale Heute ist Heike Lemberger zu Gast, Ökotrophologin, Fitnesslehrerin und Buchautorin. Sie kennt sich aus mit gesunder Ernährung, und ein Apfel ist so etwas wie der Inbegriff des gesunden Snacks – Vitamine und Naschen in einem. „An apple a day“ – ein Apfel täglich – empfiehlt deshalb der Volksmund, ein Spruch, den auch Reinhardt Quast gut kennt. Bei ihm seien es allerdings meist mehr als einer, sagt er. Dass der Apfelbauer mit über 50 Jahren so fit ist, kann durchaus damit zusammenhängen, bestätigt Heike Lemberger. An der alten Weisheit ist was dran. „Im Apfel stecken viele Vitamine und Mineralstoffe, besonders Vitamin C und ...

„An apple a day“ – ein Apfel täglich: An der alten Weisheit ist was dran



&

Kurz und knapp

Sortenarmut: Allergiker haben das Nachsehen



Bild: BVEO

Über 1.000 Apfelsorten gibt es in Deutschland. Trotzdem ist das Angebot in den Supermärkten sehr beschränkt – nur 16 Sorten teilten sich vergangene Saison den deutschen Markt. Die Obstindustrie passt sich an den Geschmack der Verbraucher an, die ihre Äpfel lieber süß mögen. Bestimmte Merkmale werden aus den Äpfeln rausgezüchtet, weil sie sich wirtschaftlich nicht lohnen. Klingende Namen wie „Agathe von Klanxbüll“ oder „Damendorfer Streifling“ sind nur noch Pomologen – Obstbaukundlern – bekannt.

Die Sortenarmut hat Nachteile für Allergiker. Gerade in den beliebtesten Sorten ist der Allergen-Anteil besonders hoch. Viele alte Sorten hingegen sind, je nach Ausprägung der Allergie, besser verträglich. Allergikern bleibt sonst nur, ihre Äpfel zu garen. Das verändert das allergieauslösende Eiweiß so, dass es verträglich ist.



Mehr

Informationen ...

... sowie hilfreiche Tipps und Rezepte finden Sie bei der Initiative „Deutschland – Mein Garten“ unter:

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Die Initiative informiert im Auftrag der BVEO über die Frische- und Qualitätsvorteile von einheimischem Obst und Gemüse.

... Kalium sind vergleichsweise viel enthalten“, sagt sie. „Die meisten Stoffe stecken übrigens in der Schale oder direkt darunter.“ Die Äpfel direkt am Baum und ungeschält zu essen, ist also genau richtig.

Die beiden Apfelexperten machen einen Gang durch die Baumreihen.

Hier ist alles klar strukturiert:

Altersklasse steht an Altersklasse. Von links nach rechts werden die Bäume größer und älter. Mit etwa 15 Jahren ist Schluss, ab diesem Alter tragen die Bäume nicht mehr genug Früchte. Doch eine letzte Verwendung finden sie bei den Quasts

dann immer noch: Wenn der Herbst zum Winter wird, knackt ihr Holz im Feuer des heimischen Ofens.

365 Tage Arbeit im Jahr Reinhard

Quasts Produktionsweise ist integriert, das heißt: Er beachtet beim Anbau das gesamte Ökosystem und bezieht Umweltschutz und Nachhaltigkeit mit ein. In das Wechselspiel von Schädlingen und Nützlingen greift er nur ein, wenn es wirklich sein muss. Manch schadhafte Apfel findet er bei seinem Streifzug, aber die meisten Früchte sind so, wie der Kunde sie haben will: fehlerlos, prall und mit wunderschönem roten Farbverlauf. Für dieses Ergebnis investiert er viel Arbeit. „Wir arbeiten 365 Tage im Jahr an der Frucht“, sagt Quast.

Das muss er auch, denn der Kunde ist kritisch: Beschädigtes Obst ist zwar genauso lecker wie ein optisch

perfekter Apfel, bleibt im Laden aber liegen. Und nicht nur das Auge isst mit, auch das Gewissen spielt eine Rolle. „Den Trend zu regionalen Produkten spüren wir auch“, sagt Quast. Gut für ihn: Die Großhändler nehmen lieber Äpfel aus der Nähe, bevor sie zu ausländischer Ware greifen.

„Das ist auch sinnvoll“, sagt Heike

Lemberger. Kurze Transportwege verbesserten

die Ökobilanz, und regionale Produkte

seien oft frischer und günstiger. „Man sollte

aber auf Saisonalität achten“, betont

Lemberger. „Ein im Juli gekaufter deutscher

Apfel kostet mehr Energie als einer aus Australien.“

„Das Gewissen isst mit: Wir spüren den Trend zu regionalen Produkten“

Vielen ist das letztlich wohl egal – sie kaufen bei regionalem Obst den Charme des Obstbauern und die Schönheit des Alten Lands mit. Und es stimmt: Ein Apfel direkt aus der Quast'schen Holzkiste, gegessen im Schatten des Walnussbaums, schmeckt einfach noch ein bisschen besser. *HELGE DICKAU*

+

Schon gewusst

Rezept-Tipp

Für Kuchen feste, säuerliche Sorten wie Boskop, Elstar oder Jonagold wählen. Im Obstsalat macht sich Braeburn gut. Pikantere Gerichte bekommen eine süße Note durch Gala oder Cox Orange.



DAK ZusatzSchutz

Für weitere Informationen:
Scannen und mehr erfahren!

Senken Sie Ihre Zahnarzt- kosten bis auf 0,- EUR!

Die DAK-Gesundheit sichert Sie im Falle von notwendigen Zahnbehandlungen bestmöglich ab. Allerdings darf sie aufgrund gesetzlicher Regelungen nur einen Teil der Kosten decken.

Hohe Eigenanteile

Sie wissen sicherlich, wie teuer ein Zahnarztbesuch werden kann. Mehrere Hundert Euro Eigenanteil sind keine Seltenheit. Wollen Sie sich vor diesen Kosten schützen, brauchen Sie eine Zahn-zusatzversicherung.

Das Beste für Ihre Zähne

Ob Krone, Brücke, Inlay, Implantat, eine hochwertige Füllung oder eine professionelle Zahnreinigung ... Mit den Zahnversicherungen aus dem **DAK ZusatzSchutz** erhalten Sie hochwertige Leistungen und sparen bares Geld.



Privatpatient
beim Zahnarzt

Das Beste für Kunden der DAK-Gesundheit

Die Kombination aus **DAKplus Zahn** und **DAKplus Zahn TOP** ist laut der Stiftung Warentest **die günstigste** unter den mit **SEHR GUT** ausgezeichneten Zahnversicherungen.

Ihre Vorteile

- Exklusiv günstige Beiträge für Kunden der DAK-Gesundheit
- Bis zu 100% Leistungen für Zahnersatz und Zahnbehandlung
- Höhe der Absicherung individuell wählbar
- Leistungen unabhängig vom Stand Ihres Bonusheftes



+++ www.dak.de/pluszahn +++ Jetzt online abschließen +++ www.dak.de/pluszahn +++

HanseMerkur-Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK ZusatzSchutz**

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

Ja, ich möchte weniger beim Zahnarzt dazubezahlen.
Bitte senden Sie mir Informationen zu den Zahntarifen.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse* *Diese Angabe ist 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

Gelungene Kommunikation

Die bundesweite DAK-Kampagne „Demenz in Deutschland“ ist mit dem „Health Media Award 2014“ ausgezeichnet worden. Der Preis wird seit sieben Jahren für eine besonders gelungene Gesundheitskommunikation vergeben. Die DAK-Gesundheit informiert mit ihrer Aufklärungskampagne auch durch regionale Pressearbeit und ihren Onlineauftritt umfassend über die rasante Entwicklung der Demenzerkrankungen. Für Betroffene und Angehörige werden Kurse und ein interaktiver Pflegeberater im Netz angeboten.

Ein Schwerpunkt der Kampagne war eine repräsentative Forsa-Umfrage. Ergebnis: Jeder zweite Deutsche hat Angst vor Demenz. Bei den über 60-Jährigen ist die Sorge vor Demenz bereits größer als vor einer Krebserkrankung.



DAK-ONLINEAUFTRIFF

Webseite in fünf weiteren Sprachen

Die Internetseite der DAK-Gesundheit präsentiert sich seit August nicht nur in Deutsch und Englisch, sondern auch in spanischer, französischer, türkischer und russischer Sprache. Ausländische Mitbürger sollen umfangreich über die Sozialversicherung in unserem Land und die DAK-Angebote zum Beispiel für Familien, Schwangere oder Studenten informiert werden. Ein in der deutschen Kassenlandschaft einmaliger Vorstoß! Weitere Sprachen sollen folgen.

Vermeidbare Gefahr

In Deutschland könnten 10.000 Schlaganfälle pro Jahr verhindert werden. Das zeigt der erstmals vorgelegte „Versorgungsreport Schlaganfall“ der DAK-Gesundheit. 9.400 Hirnschläge wären durch eine konsequentere Behandlung von Vorhofflimmern, einem der wichtigsten Risikofaktoren, vermeidbar. Weitere 500 durch verbesserte Versorgung von Beinahe-Schlaganfällen. Allerdings dürfen die Erkenntnisse aufgrund des Datenschutzes auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten nur eingeschränkt genutzt werden, um Patienten oder Ärzte anzusprechen.

18,4

Mrd. Euro hat die
DAK-Gesundheit
2013 für ihre
Versicherten
ausgegeben



TELEMEDIZIN

Implantat hilft Herzpatienten



Als bundesweit erste Krankenkasse bietet die DAK-Gesundheit Patienten mit Herzproblemen ein Frühwarnsystem gegen Schlaganfälle an. Durch die ambulante Implantation eines BioMonitors und das anschließende Home Monitoring wird die Herzrhythmickeit dauerhaft aufgezeichnet. Bei Unregelmäßigkeiten erhält der behandelnde Kardiologe sofort eine Alarmmeldung. Durch rechtzeitige Therapien lässt sich die Wahrscheinlichkeit weiterer Schlaganfälle um über 50 Prozent senken.

SERVICEQUALITÄT

TÜV-geprüft und ausgezeichnet

Auch 2014 belegt das TÜV-Siegel wieder die Servicequalität der DAK-Gesundheit. „Für uns ein wunderbarer Ansporn, unsere Kunden jeden Tag aufs Neue mit einem ausgezeichneten Service zu überzeugen“, sagt Thomas Ollrogge, Geschäftsbereichsleiter Kunden- und Geschäftsgebietsmanagement. Für die Bewertung wurden durch den TÜV Rheinland unter anderem dokumentierte Geschäftsvorfälle analysiert und Gespräche mit Kunden geführt.



Servicequalität



www.tuv.com
ID 9105037967

Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit/Health Media Award, Biotronik, TÜV Rheinland



Arzttermine per Klick

Ein neuer Onlineservice der DAK-Gesundheit macht es jetzt leichter, einen Termin beim Arzt zu vereinbaren. Mithilfe einer komfortablen Eingabemaske können Patienten sich alle Ärzte einer gewünschten Fachrichtung anzeigen lassen und sofort per Mausklick einen Termin wählen. Das kostenlose Angebot unter www.dak.de/arzttermine, das Versicherten aller Kassen offensteht, deckt alle Fachrichtungen von Allgemein- bis Zahnmedizin ab. Zudem kommen laufend Ärzte hinzu. Wer trotzdem noch Probleme hat, schnell einen Facharzttermin zu bekommen, kann unseren telefonischen Service nutzen unter **DAK-Gesundheit direkt 040 325 325 800** (zum Ortstarif).





Stark trotz Stress!

Anti-Stress-Techniken im
Internet trainieren



Oh je, ich bin total im Stress!“ – mal ehrlich, wie oft kommt Ihnen dieser Satz über die Lippen? So locker wie viele Menschen im Alltag über Stress reden, so leichtfertig gehen manche auch mit den Warnzeichen anhaltender Überlastung um: Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Gereiztheit – vorübergehend unter solchen Zuständen zu leiden, ist ganz normal. Nur wenn sie dauerhaft auftreten, ist es besser, wachsam zu sein, denn chronischer Stress kann krank machen.

Stress bewältigen Drucksituationen lassen sich nicht einfach aus dem Leben verbannen. Viele Chancen, die sich bieten, sind mit hohen Belastungen verbunden. Wer sie nutzen will, muss dem Druck neuer Herausforderungen gewachsen sein. Manche Menschen sind von Natur aus besonders gut gewappnet, sie lassen sich vom Stress beflügeln, nutzen ihn, um Leistungsreserven zu mobilisieren. Andere sind eher dünnhäutig. Druck setzt ihnen leichter zu. Doch die gute Nachricht ist, dass jeder lernen kann, mit Stress besser umzugehen.

Online lernen Für alle, die sich ein entsprechendes Rüstzeug zulegen wollen, hat die DAK-Gesundheit ein neues Präventions-Angebot entwickelt: **Relax@Fit**. Dabei handelt es sich um ein Anti-Stress-Training, das bequem übers Internet funktioniert. DAK-Versicherte können an diesem wertvollen Programm kostenlos teilnehmen. Sie müssen sich dazu keine festen Termine aufbürden, sondern können ihren Laptop aufklappen



oder per Smartphone loslegen, wann immer und wo sie wollen.

Expertenwissen nutzen Konzipiert hat das neue Online-Seminar die Hamburger Firma VTON. Sie arbeitet eng mit Psychologen, Ärzten und Therapeuten aus dem renommierten Medizinischen Versorgungszentrum für Verhaltenstherapie VT Falkenried in Hamburg zusammen. Die Experten kommen in Filmbeiträgen auch selbst zu Wort. Auf diese Weise bündelt **Relax@Fit** all die Informationen, Übungen und Fertigkeiten, die sich in der Prävention und in der Klinikbehandlung besonders bewährt haben.

Techniken trainieren Zu Beginn beschreiben die Teilnehmer beispielsweise genau ihre Situation. Was belastet besonders? Ist es Zeitdruck, die Sorge um andere oder ein gewisser Perfektionsdrang? Die meisten Menschen werden von wenigen Leitsätzen angetrieben, wie: „Ich muss perfekt sein.“ Solche Sätze verwandeln sich leicht in Leid(ens)sätze, die unablässig antreiben und von notwendigen Ruhephasen abhalten. **Relax@Fit** hilft dabei, die Leitsätze umzuformulieren: „Ich darf Fehler machen.“ Es entstehen auf diese Weise neue Freiräume und Lockerlassen fällt leichter – selbst wenn noch nicht alles 100-prozentig ist. **Relax@Fit** bietet die Möglichkeit, wirksame Anti-Stress-Techniken gezielt zu trainieren. So lernen die Teil-

nehmer etwa Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Grundlagen der Achtsamkeitsarbeit. Zu vielen Programmteilen gibt es Audiodateien. Gesprochene Achtsamkeitsübungen etwa, die man sich im Smartphone abspeichern und bei Bedarf aufrufen kann. Achtsamkeit ist ein wirksames Konzept

für Menschen, die unter Stress nur noch daran denken, was sie bereits erledigt haben und was sie alles noch schaffen müssen. Die Übungen helfen ihnen, wieder den Augenblick wahrzunehmen: den Moment, in dem es auch immer die Möglichkeit gibt, innezuhalten, Luft zu holen – und gedanklich aus dem Hamsterrad auszusteigen.

DOROTHEA WIEHE

Die gute Nachricht: Jeder kann lernen, mit Stress umzugehen

Kurz und kompakt

Unter Druck

Im Alter zwischen 25 und 40 stehen besonders Alleinerziehende, Studenten und Arbeitslose unter Druck. Das hat die Sonderauswertung „Chronischer Stress“ zum DAK-Gesundheitsreport 2014 ergeben. Unter den Berufstätigen sind weniger gut Ausgebildete stärker gestresst als Akademiker. Mittlere Beamte leiden mehr als ihre Kollegen im gehobenen Dienst.



Ihre Vorteile

Relax@Fit

Relax@Fit ist ein Anti-Stress-Programm, an dem Sie bequem übers Internet teilnehmen können. Es vermittelt Ihnen Infos, Übungen und Fertigkeiten, die sich in der Burnout-Prävention besonders bewährt haben. Sie machen anonym per Laptop oder Smartphone mit und müssen sich weder an festgelegte Seminarzeiten halten noch an bestimmte Kursorte.

Das Programm dauert acht bis zwölf Wochen. Es besteht aus fünf Modulen mit acht Einheiten, die nacheinander für Sie freigeschaltet werden. Zu jeder Einheit gibt es ein Video, das alles Wissenswerte über das jeweilige Thema bündelt, interaktive Arbeitsblätter und zumeist noch Audiodateien mit Übungen zum Download.

Relax@Fit ist über „Meine DAK“ erreichbar. Für diesen geschützten Onlinebereich können Sie sich ganz einfach mit Ihrer Versicherungsnnummer registrieren. Auf www.dak.de/meinedak finden Sie dann den Link zur Website unseres Partners VTON – und damit zu **Relax@Fit**.

Übrigens: Für eine komplette Teilnahme gibt es 1.000 Punkte im **DAKgesundAktivBonus**



Mehr Informationen



Alle ausführlichen Infos zum neuen Online-Coaching und den Zugang finden Interessierte auf

www.dak.de/relax@fit



Startkapital fürs Erwachsenenleben



Kennen Sie unseren **juniorAktivBonus**?

Wer seinen Nachwuchs bei diesem Bonusprogramm anmeldet, bekommt bares Geld zurück. Das Prinzip: Wenn Sie die empfohlenen Schutzimpfungen und Vorsorgeuntersuchungen nachweisen, bekommen Sie dafür Punkte. Noch mehr gibt es, wenn Ihr Kind auch sportlich aktiv ist, zum Beispiel im Verein. 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 hier: www.dak.de/bonus

Neue „U's“ für Schüler

Vorsorgeuntersuchungen fördern die Gesundheit der Kinder und beruhigen besorgte Eltern



Warum schreit mein Baby so oft? Wann sollte es trocken sein? Wie kann ich die Konzentrationsfähigkeit meines Schulkindes fördern? Die Fragen beginnen mit dem Tag der Geburt und hören so schnell nicht auf. Eltern wollen das Beste für ihr Kind und machen sich gleichzeitig viele Sorgen. Eine gute Rückversicherung sind die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt. „Bei den sogenannten U's nimmt der Arzt Ihr Kind genau unter die Lupe“, erklärt Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. „Dabei geht es nicht nur um die körperliche Entwicklung. Auch soziale Faktoren wie Lernfähigkeit oder Sprachentwicklung werden untersucht. Falls es irgendwo hakt, können Sie gemeinsam mit dem Kinderarzt frühzeitig gegensteuern.“ Im Rahmen der Termine können Eltern auch alle Fragen zu Themen wie Ernährung, Medienkonsum oder Sozialverhalten klären.



Bilder: thinkstock.com, ©iStock.com/vgajic

Keinen Termin verpassen

Auf www.dak.de/kindervorsorge informieren wir Sie über alle empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind. Nutzen Sie unseren Termin-Erinnerungsservice im Online-Kundenbereich www.dak.de/meinedak, damit Sie im hektischen Familienalltag keine der wichtigen Untersuchungen verpassen. Melden Sie sich am besten jetzt an!

Neue Leistung der DAK-Gesundheit

Von Tag eins bis zur Einschulung gibt es zehn Termine, die alle Krankenkassen bezahlen. Die DAK-Gesundheit bietet noch mehr: Neben dem Augenscreening für Kleinstkinder werden auch die Kosten für die drei zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2 übernommen. Sie finden zwischen dem achten und 18. Lebensjahr statt und schließen eine Vorsorge-lücke. „Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Depressionen oder Schlafstörungen“, so Dr. Bleich. „Deshalb sind die drei zusätzlichen Checks während der Schulzeit zur Früherkennung verschiedener Probleme absolut sinnvoll.“

U10, U11 und J2 im Überblick Die U10 richtet sich an Kinder zwischen sieben und acht, die U11 an Neun- bis Zehnjährige. Bei den Untersuchungen geht es um die motorische Fitness, die schulische Leistung und das Sozialverhalten. Außerdem prüft der Kinderarzt

den Impfstatus und berät zu Themen wie Sport, Allergievorbeugung oder Stress. Die J2 ist eine Vorsorgeuntersuchung für Jugendliche zwischen 16 und 17. Hier steht unter anderem die Früherkennung chronischer Krankheiten wie Diabetes auf dem Plan. Der Arzt klärt zudem ab: Gibt es Haltungstörungen? Neigt der Jugendliche zur Kropfbildung? Gibt es Verhaltensauffälligkeiten? Außerdem geht es um Pubertätsthemen wie Sexualität und Probleme mit den Eltern. „Den Großen empfehle ich, allein zum Arzt zu gehen“, sagt Susanne Bleich. „Die J2 ist eine gute Möglichkeit, intime Themen diskret zu besprechen.“

DAGMAR SCHRAMM



Mehr
Informationen

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

Selbstverwaltung

Bild: DAK-Gesundheit



Günter Schäfer
Mitglied des Ver-
waltungsrates und
Vorsitzender des Aus-
schusses für Gesund-
heits- und Sozialpolitik

Auf ein Wort

Rund 830.000 unserer Versicherten sind zwischen sieben und 17 Jahre alt. Ihnen möchten wir mit den drei zusätzlichen Untersuchungen U10, U11 und J2 die bestmögliche Vorsorge anbieten. Denn gerade während der Schulzeit werden die Weichen für ein gesundes Erwachsenenleben gestellt. Gesundheitsprobleme, die in diesem Alter entstehen und nicht behandelt werden, ziehen sich oft bis ins hohe Alter durch – zum Beispiel Übergewicht, Haltungsschäden oder auch psychische Probleme. Die Untersuchungen beim Kinderarzt beugen dem vor, deshalb empfehle ich allen Eltern, unser Angebot zu nutzen. Die Vorsorgetermine sind nicht nur für die Kinder und Jugendlichen wichtig. Auch Müttern und Vätern geben die Gespräche Sicherheit, dass es ihren Kindern gut geht.

Bisher entscheidet jede Krankenkasse individuell, ob die zusätzlichen Früherkennungstermine U10, U11 und J2 übernommen werden; die DAK-Gesundheit tut es! Ich würde mir wünschen, dass sie zu einer Regelleistung jeder gesetzlichen Kasse werden. Dann können alle Kinder von den Untersuchungen profitieren.

1 Heimtrainer X-Bike

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

- 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

Fitness mit Spaß!

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

Computer batteriebetrieben (2 x 1,5 V AA, enthalten)

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

5-fache Sitzhöhenverstellung



UVP € 199,-

Best.-Nr. **NU 10631**
nur € **129,-**



Handpuls-messung



2 Ergometer

»aktiv Pro 5.0«

Hochwertiger Trainings-Ergometer mit hoher Anzeigenauigkeit 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

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

Fit und gesund dank Qualitäts-Trainer

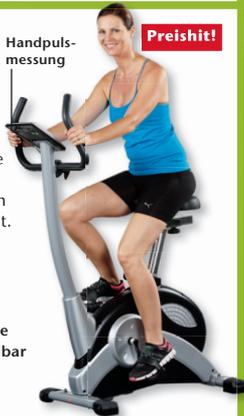
UVP € 299,-

Best.-Nr. **NU 108930**
nur € **199,-**

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

Handpuls-messung

Preishit!



3 Mini Heimtrainer 2.0

Günstig und gut: Bequem und rückenfreundlich Arme und Beine trainieren.

- Weitenverstellbare Fuß- und Handschlaufen
- 2 kg Schwungmasse
- Widerstand stufenlos verstellbar
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Gewicht: 4,5 kg

UVP € 59,99

Best.-Nr. **NU 10803**
nur € **49,99**



Mobil und vital bleiben

Mit Tragegriff

Inkl. Anti-Rutschmatte

4 Toppedo KADANIE

Alu-Elektro-Faltrad, 20 Zoll

Flexibles Fahrradfahren das ganze Jahr!

Dieses sehr moderne und attraktive Faltrad hat unschlagbare Vorteile – hier die wichtigsten: Ein sehr sauberer, wartungsfreier Kardantrieb statt öliger Kette. Dazu ein starker und umweltfreundlicher Elektromotor, den Sie auf Wunsch jederzeit zuschalten können. Jede Akkuladung – einfach per Steckdose aufladbar – unterstützt Sie bis 25 km/h und reicht bis zu 50 km. Einfach in den Kofferraum – so sind sie überall mobil!

Weitere Qualitätsmerkmale

- LED-Fahrlicht vorne und hinten zuschaltbar
- Alu-Doppelkammerfelge
- Gepäckträger mit Spanngurt (bis 10 kg belastbar)
- Stabiler Zweibeinständer
- Felgenbremse vorne und Rollenbremse hinten
- Kunststoffschutzbleche vorne und hinten
- Pedale klappbar

NEU:
Kadanie 7-Gang
Best.-Nr. **NU 71148**
nur € **1.499,-**
Kadanie 3-Gang
Best.-Nr. **NU 70960**
nur € **999,-**

Kleines Packmaß (L 80 x B 42 x H 115 cm)! Leicht zu transportieren! Steht auch gefaltet perfekt!

Wartungsfreier Kardantrieb: keine Kette – sauberer Transport.



»Ein toller Begleiter. Habe es immer im Kofferraum. Klappbar, chic, sauber ohne Kette, überall mobil!«
Hans H. 03.05.2014

7-Gang-Kadanie Faltrad



Komfort-Display und Anschiebehilfe

3-Gang-Variante



Übersichtliches Bediendisplay

Führerschein- und zulassungsfrei, umweltfreundlich, kostengünstig



5 Massagesessel »Komfort«

Beonders intensive Massage – einmalig günstig!

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



Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd.

Sie sparen 1000,- €

UVP € 1999,-

schwarz
Best.-Nr. **NU 21600**

Cremer
Best.-Nr. **NU 21602**

Rot
Best.-Nr. **NU 21601**

nur € **999,-**

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

2 Rollen zum leichten Verschieben

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

Unser Spitzenmodell!

Entspannende Massage Tag für Tag!



um 90° drehbar

Das sagen begeisterte Kunden:

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



- 4 Massage-techniken
- 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Shiatsu-Massageköpfe
- 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung nach Wunsch
- **Shiatsu-Rollenmassage** im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich!

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

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

6 Hörverstärker

2er-Set »Top Sound«

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

- Verstärkt Geräusche und Stimmen auf eine Distanz von bis zu 10 m.
- Inkl. 4 Batterien
- Chic wie ein Headset und angenehm zu tragen
- Lautstärke einstellbar

Best.-Nr. **NU 31139**
nur € **9,99**

2er Set
UVP € 39,99

Aktiv dabei sein!



7 Drehkissen

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

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

UVP € 24,95

Best.-Nr. **NU 90508**
nur € **19,95**



Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!

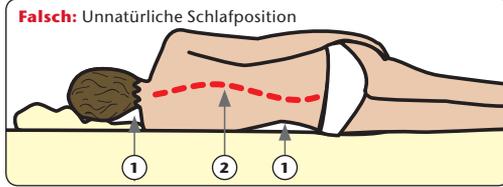
Um 360° drehbar

8 Diese Auflage gehört auf jede Matratze – der neue Trend für besseren Schlaf!

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

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 79,95 €. Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.

Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu. Studien¹⁾ bzw. viele Kunden²⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und Unbequeme Schlafposition!**



- Falsch:** Unnatürliche Schlafposition
 1 = Gefährliche Hohlräume
 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss und Aloe Vera (40% Polypropylen, 60% Polyester)

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

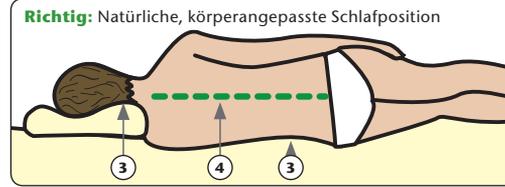
Matratzenauflage einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

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

viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

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 (milbenresistent). In dieser Qualität mit waschbarem Aloe-Vera Bezug und 100% Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



- Richtig:** Natürliche, körperangepasste Schlafposition
 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille
 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

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

In allen Breiten erhältlich (siehe Coupon). Immer 4 cm dick und 200 cm lang. Die Sondergrößen in 190 cm Länge sind ideal für Schlafsofas, Caravan oder Boot, **nur bei uns so günstig!**



Sie sparen bis zu € 118,-

UVP € 198,- nur bei uns ab € 79,95

Wer sofort 2 Auflagen bestellt spart nochmals mehr als 30 Euro! Siehe Coupon.

»Ich schlafe wie auf Wolken und meine Rückenbeschwerden sind weg.« Karin D. 11.5.2014
 »Passt sich sehr gut an und somit hat man eine ruhigere Nacht und weniger Schmerzen.« Gerhard S. 4.6.2014
 »Seit ich das Kissen nutze, sind meine Kopfschmerzen und Verspannungen weg.« Hilde K. 16.4.2014
 ...siehe über tausend zufriedene Kundenmeinungen²⁾ unter www.aktivshop.de



Gratis für Sie! Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.*

Unser beliebtestes Kissen!

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und weniger Knitterfalten
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug
- **NEU:** Zweiter Kissenbezug mit klimatisierendem 3D-Gewebe im Wert von € 19,95 liegt **gratis** bei – **herrlich kühlend** für den Sommer!

Geschenk im Wert von € 69,90



Ideal für Rücken und Bandscheiben – besser schlafen, weniger Beschwerden!

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.

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

Best.-Nr. NU 204530

Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: 4CD62SD



9 Laufband aktiv »Vital«

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

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

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Für Figur und Fitness

3 Programme

Transportrollen

UVP € 279,-

Best.-Nr. NU 10910

nur € 199,-



Platzsparend klappbar



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

Rutschfeste Lauffläche

Mit Motor

Rufen Sie jetzt **kostenfrei** an:

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

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Rückgaberecht!

	Best.-Nr.	Preise ^{1,2}	Bestell-Menge
Kissen »Premium« 60 x 35 cm inkl. 3D-Kissenbezug	NU 204530	Gratis*	1
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	NU 21317	49,95 €	
3D-Kissenbezug 60 x 35 cm	NU 21391	19,95 €	
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	NU 21316	39,95 €	
3D-Kissenbezug 50 x 35 cm	NU 21390	17,95 €	
1 Heimtrainer X-Bike	NU 10631	129,00 €	
2 Ergometer »aktiv Pro 5.0«	NU 108930	199,00 €	
3 Mini-Heimtrainer 2.0	NU 10803	49,99 €	
4 Kadanie Alu-Elektro-Faldrad 7-Gang ³	NU 71148	1.499,00 €	
Kadanie Alu-Elektro-Faldrad 3-Gang ³	NU 70960	999,00 €	
5 Massagesessel schwarz ⁴	NU 21600	999,00 €	
Massagesessel creme ⁴	NU 21602	999,00 €	
Massagesessel rot ⁴	NU 21601	999,00 €	
6 Hörverstärker 2er-Set »Top Sound«	NU 31139	9,99 €	
7 Drehkissen	NU 90508	19,95 €	
8 Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. NU 21303	89,95 €	
	2 Stck. NU 21366	149,00 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. NU 21304	99,95 €	
	2 Stck. NU 21367	169,00 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. NU 21305	99,95 €	
	2 Stck. NU 21368	169,00 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. NU 21306	129,95 €	
	2 Stck. NU 21369	229,00 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. NU 21307	149,95 €	
	2 Stck. NU 21370	269,00 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. NU 21301	79,95 €	
	2 Stck. NU 21364	129,00 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. NU 21302	89,95 €	
	2 Stck. NU 21365	149,00 €	
9 Laufband aktiv »Vital«	NU 10910	199,00 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

Post an: **aktivshop GmbH**
 Postfach 1263
 48429 Rheine

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

E-Mail: **service@aktivshop.de**



Unser großer Katalog gratis!

aktivshop®
 gesund • gut • günstig

Das Beste für Gesundheit & Fitness

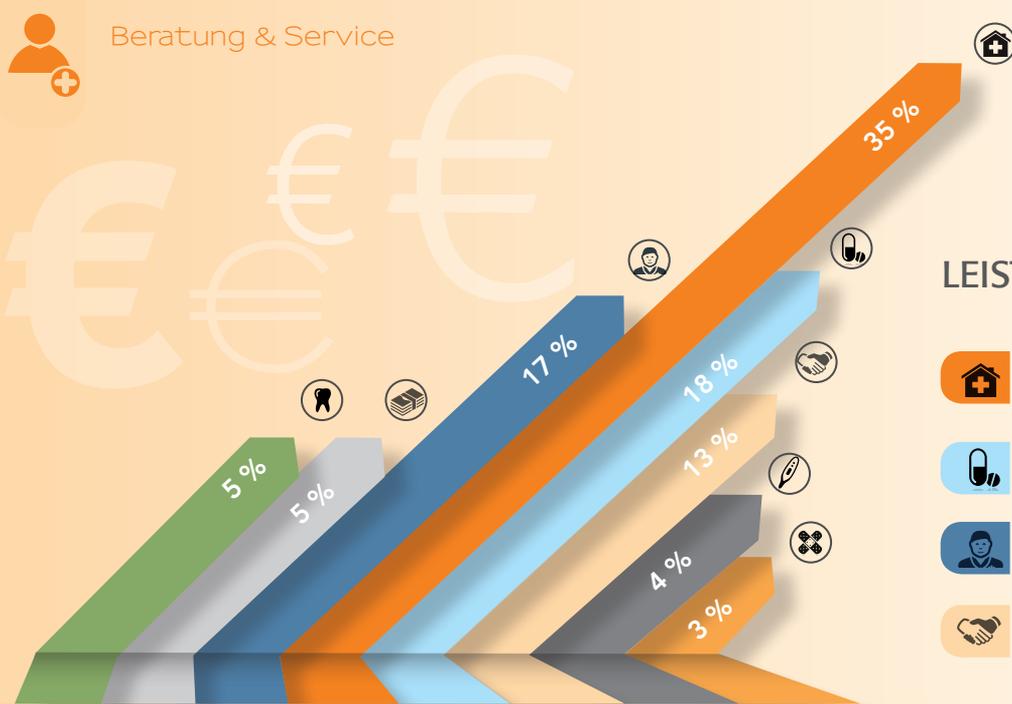
Vorname Name

Straße/Hausnummer Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

- 1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
- 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
- 3) Art. Nr. 4 Kadanie Faldrad zzgl. 14,00 € Speditionskosten.
- 4) Art. Nr. 5 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.



LEISTUNGS AUSGABEN pro Versichertem

	KRANKENHAUS 1.019,21 Euro		KRANKENGELD 147,72 Euro
	ARZNEIMITTEL 515,83 Euro		ZAHNÄRZTE 140,07 Euro
	ÄRZTE 504,37 Euro		HILFSMITTEL 110,92 Euro
	ÜBRIGE LEISTUNGEN 377,91 Euro		HEILMITTEL 97,42 Euro

Starke Leistung!

Die DAK-Gesundheit leistet viel: Rund 18,4 Milliarden Euro hat sie allein 2013 für ihre Versicherten ausgegeben – regelmäßig kontrolliert vom Verwaltungsrat

Die DAK-Gesundheit ist keine profitorientierte Firma, sondern eine Solidargemeinschaft. Wie stark sie ist, zeigen die Bilanzen. Für jeden Versicherten hat die DAK-Gesundheit 2013 Leistungen im Wert von 2.913 Euro erstattet. In diesen Durchschnittswert gehen auch sehr teure Behandlungen ein wie beispielsweise Herztransplantationen, die oft rund 200.000 Euro kosten. Wofür bei der DAK-Gesundheit wie viel Geld ausgegeben wird, kontrolliert regelmäßig der Verwaltungsrat. Im Sommer hat er die Jahresrechnung 2013 abgenommen. Vier Verwaltungsräte ziehen Bilanz:

Dieter Schröder „18,4 Milliarden Euro hat unsere Kasse im vergangenen Jahr für alle Leistungen ausgegeben. Eine unvorstellbare Summe! Die Leistungsausgaben lagen insgesamt um 3,3 Prozent höher als im Vorjahr. Das lässt sich unter anderem mit dem Wegfall der Praxisgebühr erklären: Zehn Euro pro Quartal bei Fachärzten und Allgemeinmedizinerinnen und zehn Euro bei jedem Zahnarztbesuch – das Geld können die Patienten seit dem 1. Januar 2013 sparen. Aber in unseren Leistungsausgaben spiegelt sich dieser Wegfall wider, da die Kasse diese

Kosten wieder übernimmt. Trotzdem hat die DAK-Gesundheit für das vergangene Jahr ein solides Plus von 14,6 Millionen Euro erwirtschaftet. Der Verwaltungsrat hat auf seiner Sitzung am 4. Juli in Berlin die Jahresrechnung deshalb auch einstimmig abgenommen.“

Vorsitzender des Finanzausschusses

Rolf-Dieter Aschenbeck „Für Medikamente stehen in der Jahresrechnung weit über drei Milliarden Euro. Arzneimittel sind nach den Kliniken unser zweitgrößter Ausgabenposten. Manchmal ist die einzelne Tagesdosis eines Mittels teuer. Bei den immunsuppressiven Substanzen zum Beispiel, die Menschen mit einem transplantierten Organ ein Leben lang einnehmen müssen. Bei anderen Medikamenten treibt die Menge die Kosten in die Höhe. Das ist etwa bei den Blutdruckmitteln – zumeist handelt es sich dabei um Blutdrucksenker – der Fall. Diese Mittel sind recht günstig, aber sie schlagen insgesamt mit über 370 Millionen Euro zu Buche, weil einfach so viele Versicherte betroffen sind. Man darf diese günstigen Pillen aber nicht unterschätzen. Sie können einen großen Unterschied im Leben eines

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,
Balingen 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: 1. Oktober 2014 in
Hamburg. Infos: www.dak.de/verwaltungsrat



Bilder: Thinkstock.com, mdscreative

Patienten machen und ihn vor Herzinfarkt und Schlaganfall bewahren.“

*Stellvertretender Vorsitzender des
Finanzausschusses*

Hans-Peter Stute „In unsere Bilanz gehen auch unsere Verwaltungskosten ein. Im Vergleich zum Vorjahr konnte die DAK-Gesundheit hier wieder sparen. Die Verwaltungskosten sind um 24,5 Millionen Euro gesunken. Wichtig ist, dass sich diese geringeren Kosten nicht auf den Service auswirken. Im Gegenteil! Wir verschlanken viele Prozesse und modernisieren sie. Online hat sich mit internetfähigen Formularen, E-Mail-Angeboten und Beraterchats eine Menge getan. Die Anzahl der Chats beispielsweise hat sich 2013 mehr als verdoppelt. Als Reaktion auf die große Nachfrage wurden bereits die Zeiten, in denen die speziell geschulten Mitarbeiter per Chat erreichbar sind, ausgeweitet. Wir Verwaltungsräte beobachten diese Prozesse sehr genau. Guter Service ist wichtig!“

*Vorsitzender des Ausschusses für
Organisation und Personal*

Walter Hoof „Im kommenden Jahr wird es Neuerungen in der Finanzarchitektur

der gesetzlichen Krankenkassen geben. Wir bekommen in Teilen die Beitragsatzautonomie zurück, die uns Selbstverwaltern immer besonders wichtig war. Alle gesetzlichen Kassen können dann ihren Beitrag wieder selbst kalkulieren und die größtmögliche Qualität der medizinischen Versorgung in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen. Allerdings sind nur 14,6 Prozent der Beiträge paritätisch finanziert. Den Arbeitgeberanteil hat der Gesetzgeber fixiert – das ist problematisch. Früher war es in der gesetzlichen Krankenversicherung selbstverständlich, dass sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Beiträge genau zur Hälfte teilen. Dorthin müssen wir wieder zurückkommen.“

Stellvertretender Vorsitzender des Ausschusses für Organisation und Personal

Interviews: **DOROTHEA WIEHE**



**Mehr
Informationen**



Verwaltungsräte sind gewählte Vertreter der Versicherten und ihrer Arbeitgeber. Sie arbeiten ehrenamtlich für eine bestmögliche Krankenversicherung. Mehr dazu unter: www.selbstverwaltung.de



Wirkungsvolle Alternativen

Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung ist ein Antibiotikum zunächst nicht Mittel der Wahl. Hier sind vornehmlich Viren am Werk, denen diese Pillen nichts anhaben können. „Nur, wenn sich zusätzlich Bakterien einnisten, ist die Gabe sinnvoll“, weiß Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. „Dies sollte der Arzt vor der Behandlung mit einem Abstrich klären.“ Mit schleimlösenden Medikamenten, viel Flüssigkeit, Dampfbädern und regelmäßigen Nasenduschen ist eine durch Viren ausgelöste Nasennebenhöhlenentzündung meist gut zu heilen. Außerdem rät Ronald Meurer: „Fragen Sie Ihren Arzt einfach nach Alternativen zur Antibiotika-Einnahme!“

Schneller Griff zur Pille

Demnächst beginnt wieder die Hochsaison für Antibiotika. Dabei sind sie meist wirkungslos bei Erkältungen und Grippe

Antibiotika wirken nur, wenn sie richtig eingenommen werden

Halbe Portion – halbe Dosis?

Wenn der Nachwuchs schnieft, greifen Eltern häufig zu Medikamenten: Mehr als 900.000 Rezepte mit Husten- und Schnupfenarzneien wurden im letzten Jahr bei der DAK-Gesundheit für Kinder eingereicht. Dazu kamen mehr als 300.000 Packungen Antibiotika. „Dass Erkältungsmittel ganz oben auf der Liste der verordneten Medikamente rangieren, ist nicht verwunderlich – in Kindergärten und Schulen grassieren diese Krankheiten ja häufiger“, erläutert Ronald Meurer. Vorsicht sei allerdings bei stärkeren Mitteln geboten. Grundsätzlich gilt daher: Arzneimittel für die Kleinsten nur in Absprache mit dem Kinderarzt geben!

11 %

gaben in einer DAK-Umfrage an, Antibiotika eigenständig abzusetzen

Die meisten Antibiotika werden im Herbst und Winter verschrieben. DAK-Daten zeigen, dass vor allem in der Erkältungssaison schnell zur sogenannten Allzweckwaffe gegriffen wird. Mehr als drei Millionen Packungen gingen im letzten Jahr allein für Versicherte der DAK-Gesundheit über den Apothekertisch. „Antibiotika werden immer

noch gegen Grippe oder Erkältungen eingesetzt“, sagt Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. „Häufig, weil der Arzt annimmt, der Patient erwarte dies.“ Die Folge ist ein Kreislauf, der schwer zu durchbrechen ist. Denn beim nächsten Mal ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der Patient von sich aus den Arzt wieder danach fragt.



Jeder Vierte verlangt vom Arzt ein Antibiotikum, um trotz Erkältung schnell wieder fit für den Job zu sein



Bilder: Thinkstock.com



Mehr Informationen ...



... zu Medikamenten finden Sie im Netz auf www.dak.de/arsneimittel

Keine Wirkung bei Viren Dabei helfen Antibiotika weder bei einer Erkältung noch bei einer Grippe. Der Grund: Grippe und Co. werden durch Viren hervorgerufen, die die Körperzellen als Wirt nutzen, sie schädigen und schwächen. Antibiotika helfen aber nur bei bakteriellen Infektionen. Problematisch wird es, wenn diese trotzdem gegen Erkältungsviren eingesetzt wer-

den. Denn: „Antibiotika schädigen nur gesunde Bakterien und helfen so Bakterien mit Resistenzen, sich besser zu vermehren“, erklärt Ronald Meurer. „Je häufiger die Arzneien eingesetzt werden, desto eher passen sich die Bakterien an, sie werden unempfindlich gegen die Medikamente. Eine Antibiotika-Einnahme sollte deshalb sehr genau überlegt werden.“

DAGMAR SCHRAMM

Vorsicht Wechselwirkungen



Ob Antibabypille oder Säureblocker – Antibiotika können die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. „Wer ein Antibiotikum verschrieben bekommt, informiert am besten seinen Arzt über weitere Medikamente“, rät Prof. Gerd Glaeske, Mitglied des medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der DAK-Gesundheit. Auch am Esstisch sei Vorsicht angesagt, denn Kalzium störe die Wirkung mancher Antibiotika. Käse, Joghurt, Milchkaffee, aber auch Mineralwasser mit Kalzium sind zwei Stunden vor und nach der Einnahme tabu.

Sicher entsorgen

Viele Apotheken nehmen nicht verbrauchte oder abgelaufene Antibiotika und andere Medikamente zurück und übernehmen die Entsorgung. Wem das zu umständlich ist, der kann sie auch in den Hausmüll werfen. Abfall wird in Deutschland verbrannt, sodass über diesen Weg keine Wirkstoffreste in die Natur gelangen. Wichtig ist es, die Mülltüte gleich zuzuknoten und zur Tonne zu bringen. Dann sind Kinder und Haustiere gut geschützt. In die Toilette gehören Medikamente nicht – von hier aus gelangen sie in den Wasserkreislauf und schaden Menschen und Natur.



Wenn der MDK kommt

So sind Sie gut vorbereitet auf den Besuch des Gutachters

Sie sind mehr als eine Million Mal pro Jahr in Deutschland unterwegs: Gutachter vom MDK, dem Medizinischen Dienst der Kranken- und Pflegekassen. Ihr Auftrag: den Pflegebedarf von Menschen einzuschätzen, für die ein Antrag auf Leistungen gestellt wurde.

Wer kommt? Die Gutachter des MDK sind speziell ausgebildete Pflegekräfte und Ärzte. Der MDK wird zwar von den einzelnen Kranken- und Pflegekassen beauftragt – die Gutachter handeln aber unabhängig und nach gesetzlichen Vorgaben.

Immer mit Ankündigung Niemals kommt ein MDK-Gutachter unangemeldet. Nachdem Ihr Antrag bei der Pflegekasse eingegangen ist, beauftragen wir den MDK mit der Begutachtung. Der MDK wird sich schriftlich oder telefonisch mit Ihnen in Ver-

bindung setzen, um einen Termin zu vereinbaren. Der Hausbesuch dauert bis zu einer Stunde. MDK-Gutachter gehen auch in Pflegeheime.

Kein Grund zur Besorgnis Beim Hausbesuch möchte der Gutachter einen Eindruck von der persönlichen Pflegesituation gewinnen. Es beginnt mit einem Gespräch zwischen dem MDK-Mitarbeiter und dem Patienten. Er wird darum bitten, von Einschränkungen und Problemen im Alltag zu erzählen. Im eigenen Interesse sollte möglichst nichts ausgelassen werden, was im Alltag relevant ist: „Viele ältere Menschen geben ungern zu, dass sie mit einer alltäglichen Sache nicht mehr allein zurechtkommen. Hier sollten sie aber unbedingt ehrlich sein“, rät Annett Saal, Leiterin des Bereichs Pflege bei der DAK-Gesundheit. Wichtig sei, dass eine Vertrauensperson beim Termin dabei ist,

die Bescheid weiß über den Alltag des Pflegebedürftigen. Auch mit ihr wird der MDK-Vertreter sprechen.

Worauf achtet der MDK? Zwei Bereiche sind maßgeblich für die Bewertung einer Pflegestufe: zum einen die sogenannte „Grundpflege“, zu der Körperpflege, Ernährung und Bewegungsfähigkeit gehören, und zum anderen die „Hauswirtschaftliche Versorgung“ wie Einkaufen, Kochen, Putzen und Wäschepflege. Auch hier gelten gesetzlich festgelegte Vorgaben, anhand derer der Zeitaufwand für die einzelnen Teilbereiche ermittelt wird. Wichtig: Für die Einschätzung einer Pflegestufe ist es unerheblich, wie schwer jemand erkrankt ist – was zählt, ist der Pflegeaufwand.

Pflegeaufwand dokumentieren Um realistisch einzuschätzen, wie hoch der Zeitaufwand ist, sollten pflegende



Bilder: Thinkstock.com



Mehr Informationen

Bei Fragen zum Thema Pflege rufen Sie unsere Versicherungsexperten an:

DAKdirekt
040 325 325 555*
*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif

Personen im Vorfeld ihre Tätigkeiten protokollieren. Damit nichts vergessen wird, sendet die DAK-Gesundheit nach der Antragstellung automatisch einen Fragebogen zu. In diesen trägt die Pflegeperson den Zeitaufwand eines durchschnittlichen Tages ein und legt ihn zum Besuchstermin vor. Es besteht auch die Möglichkeit, über eine oder zwei Wochen ein Pflegetagebuch zu führen (siehe Kasten rechts).

Nach der Begutachtung Der MDK-Mitarbeiter erstellt ein Gutachten, das er umgehend an die Pflegekasse sendet. Es ist Grundlage für die Zuordnung einer Pflegestufe – auch hier dienen festgelegte Kriterien als Maßstab. Per Post erhält der Versicherte einen Bescheid über die Pflegestufe, inklusive einer Empfehlung zur Rehabilitation. Innerhalb eines Monats nach Erhalt des Schreibens der Pflegekasse kann Widerspruch eingelegt werden.

Transparent Schon im Antrag können Sie den Wunsch ankreuzen, eine Kopie des Gutachtens zu erhalten. Diese wird Ihnen dann automatisch mit dem Bescheid zugesandt.

Tipps für den MDK-Termin

- Legen Sie Berichte von Haus- und Fachärzten, eventuell Krankenhausentlassungen bereit
- Stellen Sie alle Medikamente, die aktuell eingenommen werden, zusammen
- Sammeln Sie Pflegedokumentationen, falls bereits ein Pflegedienst beauftragt wurde
- Füllen Sie den Fragebogen zur Pflegesituation aus, der von der Pflegekasse nach der Antragstellung zugesandt wurde
- Falls erforderlich: Informieren Sie den gesetzlichen Betreuer

REINHILD HAACKER

Ihre Checkliste

Infos und Hilfe:

- Vorab prüfen, ob ein Antrag sinnvoll ist:**
Mit dem Online-Pflegeberater der DAK-Gesundheit geht dies Schritt für Schritt und bequem von zu Hause aus.
www.dak.de/pflegeberater
- Hilfe bei seelischer Belastung holen:**
Pflegerische Angehörige erhalten psychologisch gestützte Hilfe und Begleitung – kostenlos, anonym und datensicher unter
www.pflegen-und-leben.de
- Schlau machen:**
Die Broschüre „Pflege zu Hause“ und eine DVD hält die DAK-Gesundheit kostenlos für Sie bereit. Bestellung über unsere Hotline **DAKdirekt** oder downloaden: www.dak.de/broschueren
- Tagebuch führen:**
Eine Vorlage für die Dokumentation des Pflegeaufwands ist im Internet abrufbar unter www.dak.de/pflegetagebuch. Auf Wunsch können für ein Pflegetagebuch auch mehrere Fragebögen angefordert werden, die kostenlos per Post versendet werden.
- Pflegkurs belegen:**
Egal ob im privaten Umfeld jemand pflegebedürftig ist oder nicht – einen Pflegekurs kann jeder kostenlos mitmachen. Infos dazu gibt es in Ihrem Servicezentrum vor Ort.



Unbeschwert in die Sonne

Auch im Urlaub sind Sie vor Krankheit leider nicht gefeit. Wir stehen Ihnen gerne zur Seite – mit unserem exklusiven EuropaService

Armbruch an der Algarve? Magen-Darm auf Mallorca? Alles schon vorgekommen. Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (die Rückseite Ihrer DAK-Gesundheitskarte) gehört deshalb auf jeden Fall ins Gepäck: Mit ihr erhalten Sie alle Leistungen, die die staatliche Krankenversicherung Ihres Urlaubslandes vorsieht – allerdings oft weniger als zu Hause. Auch das Finden des richtigen Arztes kann schwierig sein. Hier setzt der **DAK-EuropaService** an.

Mehr Leistung für Sie Seit diesem Sommer profitieren DAK-Versicherte an vielen beliebten Ferenzielen vom neuen EuropaService. Das bedeutet: hochwertige und unbürokratische medizinische Versorgung, teilweise auf privatärztlichem Niveau, oft mit deutschsprachigen Ansprechpartnern und nur geringen Wartezeiten. Sie legen nur Ihre Gesundheitskarte vor – alles rund um die Abrechnung übernehmen wir. Mit eventuellen gesetzli-

chen Zuzahlungen brauchen Sie sich erst zu befassen, wenn Sie wieder in Deutschland sind. Nur Kosten für private Wahlleistungen wie Chefarztbehandlung oder Einzelzimmer tragen Sie selbst. Für unseren EuropaService arbeiten wir bereits erfolgreich mit Kliniken in Spanien und Portugal zusammen, darunter allein 42 Arztpraxen und zwei Kliniken auf Mallorca. Weitere Länder werden folgen.

Wo gibt's den neuen Service? Die Arzt- und Klinikadressen finden Sie unter www.dak.de/europaservice oder auf unseren Flyern, die Sie in Ihrem DAK-Servicezentrum erhalten. Und wenn Sie bereits unterwegs sind, rufen Sie unsere Hotline an: Unter **DAKAuslanddirekt +49 40 325 325 900** helfen Ihnen unsere Medizinexperten ebenso beim Finden geeigneter medizinischer Hilfe vor Ort. **ANNEMARIE LÜNING**



Ihre Vorteile

Weltweit auf der sicheren Seite

Wenn Sie außerhalb Europas reisen, empfehlen wir Ihnen **DAKplus Reise**. Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung in Kooperation mit der HanseMercur bietet weltweit umfangreiche Absi-

cherung im Krankheitsfall. Ein Extra, das sich auch ergänzend zu unserem EuropaService lohnt, da dieser etwa einen Krankenrücktransport nicht abdeckt. Mehr dazu auf: www.dak.de/reise



Intensiver Geschmack und ein übles Image

Glutamat gilt als Auslöser des sogenannten Chinarestaurant-Syndroms. Wissenschaftlich erwiesen ist das allerdings nicht

Zuerst wurden sie 1968 beschrieben: Unverträglichkeitsreaktionen wie Halskribbeln, Hitze- und Engegefühl sowie Kopfschmerzen nach dem Genuss asiatischer Gerichte – das Chinarestaurant-Syndrom war geboren. Als Übeltäter machte man Glutamat aus, das Salz der Glutaminsäure. Dieser Geschmacksverstärker verleiht auch beispielsweise Tintensuppen, Pizzen, Soßen, Wurst und Chips eine pikante Note. Ein wissenschaftlicher Beleg für das Syndrom fand sich bislang jedoch nicht. Stattdessen ergaben Studien, dass die typischen Reaktionen auch durch Garnelen, Erdnüsse oder Kräuter ausgelöst werden können.

Vorsicht, Fertiggericht „Wer vermutet, dass er Glutamat nicht verträgt, sollte beim Einkauf Zutatenlisten

studieren“, rät DAK-Expertin Silke Willms. Auch auf Speisekarten muss der Geschmacksverstärker ausgewiesen werden. Etwas knifflig wird es durch diverse Bezeichnungen, etwa die E-Nummern E 620 bis E 625 oder „Mononatriumglutamat“. Auch „fermentierter Weizen“, „Sojawürze“ und „Hefeextrakt“ stehen für Glutamat, allerdings natürlichen

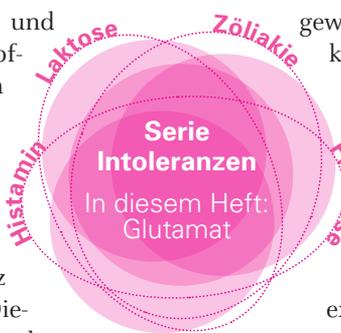
Ursprungs. „Am besten fahren Sie, wenn Sie oft mit frischen Zutaten kochen, statt überwiegend von Fertigprodukten zu leben“, so Willms. Nicht zuletzt deshalb, weil die Hersteller Glutamat nutzen, um teure Rohstoffe wie Fleisch, Shrimps oder Käse zu sparen. Guter Geschmack trotz nicht so hochwertiger Zutaten – „auf Dauer keine gute Entscheidung. Zudem verkümmert durch das intensive Industriearoma unser Geschmackssinn.“

Gut zu wissen Das von der Lebensmittelindustrie eingesetzte Glutamat wird mithilfe von Bakterien synthetisch hergestellt. Glutamat kommt aber auch von Natur aus in Lebensmitteln wie Tomaten, Pilzen, Fleisch oder Parmesan vor – und in Muttermilch. Künstlich oder natürlich, für den Stoffwechsel ist das egal. Weitaus

schwerer als das Thema Intoleranz wiegt der Vorwurf mancher Wissenschaftler, Glutamat schädige langfristig das Gehirn. Sogar zu Alzheimer oder Parkinson könne das Würzmittel führen. Tatsächlich ist Glutamat ein wichtiger Botenstoff im Gehirn. Bisher konnte aber nicht nachgewiesen werden, dass Glutamat aus der Nahrung überhaupt ins Gehirn gelangt. Bleibt der Vorwurf, Glutamat sei ein Dickmacher – weil wir mehr essen, wenn's besser schmeckt, oder gar, weil unser Sättigungsgefühl ausgetrickst wird. Auch hier gilt aber:

Die These ließ sich durch Studien bis heute noch nicht belegen. „Solange Sie nicht sensibel auf Glutamat reagieren und sich weitgehend ausgewogen ernähren, können Sie gelassen bleiben“, sagt Silke Willms. Gegen einen leckeren Pekingenten-Schmaus ab und zu oder den gelegentlichen Griff in die Chipstüte ist also absolut nichts einzuwenden.

ANNEMARIE
LÜNING



Ihre
Fragen ...

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

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



Bilder: Thinkstock.com



Bilder: Thinkstock.com

Alzheimer und Krebs: Zwei Übel, die sich meiden

Alzheimerpatienten bekommen seltener Krebs – und umgekehrt. Grund sind möglicherweise bestimmte Eiweiße, die in beiden Fällen eine Rolle spielen. Eine Studie des Instituts für Biotechnik in Mailand legt diesen Zusammenhang nahe. Die Forscher verglichen dabei Daten von 20.000 Krebspatienten und 2.800 Menschen mit Alzheimer mit denen der Gesamtbevölkerung der Region Mailand. In fünf Jahren wurden nur 161 Personen gefunden, die zweifach betroffen waren. Die Alzheimer-Neuerkrankungsrate der Menschen mit diagnostiziertem Krebs lag um 35 Prozent niedriger als die der Gesamtbevölkerung. Die Krebs-Neuerkrankungsrate bei Alzheimerpatienten unterbot die Gesamtquote um 43 Prozent. Bei über 70-Jährigen schlossen sich Krebs und Alzheimer der Studie zufolge nahezu aus.

TERMINANKÜNDIGUNG

Herzwochen 2014

Die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung – vom 1. bis 30. November – haben in diesem Jahr das Thema „Herzrhythmusstörungen“. Ein Problem, mit dem fast jeder im Laufe seines Lebens zu tun hat. Ein besonderer Fokus liegt auf dem häufigen Vorhofflimmern. Mehr dazu unter www.herzstiftung.de

Deutsche
Herzstiftung



Was sind eigentlich Phytoöstrogene?

Pflanzliche Substanzen, die ähnlich wirken wie Östrogene. Studien ergaben, dass sie vor Krebs, Knochenabbau und Wechseljahresbeschwerden schützen können. Vor allem jene Substanzen, die sich in Leinsamen und Sojaprodukten finden, spielen für uns eine wichtige Rolle. Auch Hülsenfrüchte, Getreide und Kleie enthalten viele Phytoöstrogene. Die erste Pflanze, deren phytoöstrogene Wirkung überliefert wurde, war aufgrund der hohen Nachfrage schon im dritten Jahrhundert ausgestorben – sie diente als Verhütungsmittel.

Rund
10,5
Mrd. Liter
Mineral- und
Heilwasser trinken
die Deutschen
pro Jahr



Leben &
Genießen

HEXENSCHUSS IM BEET

Mit gesundem Rücken durch die Gartensaison kommen



Herbstzeit – jetzt machen Hobbygärtner Garten, Terrasse oder Balkon winterfest. Viele riskieren dabei ihre Rückengesundheit: Sie graben zu lange in gleicher Körperhaltung, heben falsch, arbeiten mit unpassenden Geräten oder verkühlen sich bei sinkenden Temperaturen. Verspannungen sind oft die Folge. Wichtig daher: Einseitige Belastung vermeiden und den Rücken warm halten! Langstieliges Gartenwerkzeug entlastet außerdem den Rücken. Statt des Gartenmarathons am Wochenende besser ein bis zwei Stunden täglich werkeln, dabei alle 30 Minuten die Tätigkeit variieren und kurze Pausen einlegen.

AUS DER HERBSTKÜCHE

Kohlgemüse
nicht zerkochen

Ob Weiß-, Rot- oder Grünkohl: Am gesündesten gart Kohlgemüse nur kurz in wenig Wasser. Doch auch in gebratenem Kohl – der ständig umgerührt wurde, damit er nicht anbrennt – finden sich noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe als in ausgiebig gekochtem. Laut einer britischen Studie sinkt der Anteil der krebsvorbeugenden Glucosinolate im Kohl nach dreißig Minuten Kochzeit auf 23 Prozent.



Wetterfühlig – was tun?

Manche Menschen reagieren auf Wetterwechsel mit Unwohlsein. Das raten die DAK-Experten:

1. ESSEN SIE SICH FRISCH

„Frische Kost hält frisch, Mineralwasser mit wenig Saft gemischt auch. Akuthelfer gegen Schläppsein: Rosmarintee mit etwas Hagebutte.“
(Silke Willms, Diplom-Ökotrophologin)

2. HEISSKALTES TRAINING

„Kneippanwendungen und Wechselduschen können helfen. Chronisch Kranke fragen bitte zuvor ihren Arzt.“ (Dr. Susanne Bleich, Ärztin)

3. BEWEGUNG BRINGT'S

„Jeden Tag mindestens dreißig Minuten Bewegung an der frischen Luft: So lernt Ihr Körper, den Wechsel besser auszugleichen.“
(Simone Rohkohl, Gesundheitswissenschaftlerin)

4. SCHALTEN SIE EINEN GANG ZURÜCK

„Wer aufgrund von Stress sensibel auf das Wetter reagiert, kann sich vielleicht mit Entspannungsmethoden wie Yoga zur Ruhe bringen.“
(Frank Meiners, Diplom-Psychologe)



Auf Schatzsuche

Ab in die Pilze! Die Suche nach den scheuen Waldbewohnern macht jeden Spaziergang zum Abenteuer. Um sie zu finden, braucht man nur ein bisschen Glück – wie bei einer Schatzsuche ohne Karte ...





Wie sammle ich richtig?

Oberstes Gebot beim Pilzesammeln: beim leisesten Zweifel verzichten. Pilze, die man nicht hundertprozentig sicher erkennt, nie – wirklich nie! – essen. Es gibt unüberschaubar viele Pilze. Und praktisch jeder von ihnen hat ungenießbare oder sogar giftige Doppelgänger, von denen er sich nur durch Details unterscheidet. Auch ein Bestimmungsbuch reicht nicht aus, um Irrtümer auszuschließen. Da hilft nur Erfahrung oder professioneller Rat. Am besten ist es, sich anfangs auf wenige bekannte Arten wie Birkenröhrling, Steinpilz und Marone zu konzentrieren und die Ausbeute von einem Experten begutachten zu lassen. In vielen Orten gibt es Pilzsachverständige. Die werfen gern und kostenlos einen fachkundigen Blick auf die Pilze und sortieren ungenießbare Exemplare aus. Volkshochschulen und Vereine bieten im Herbst geführte Wanderungen an, bei denen Laien die ersten Schritte in die Welt der Pilze lernen.

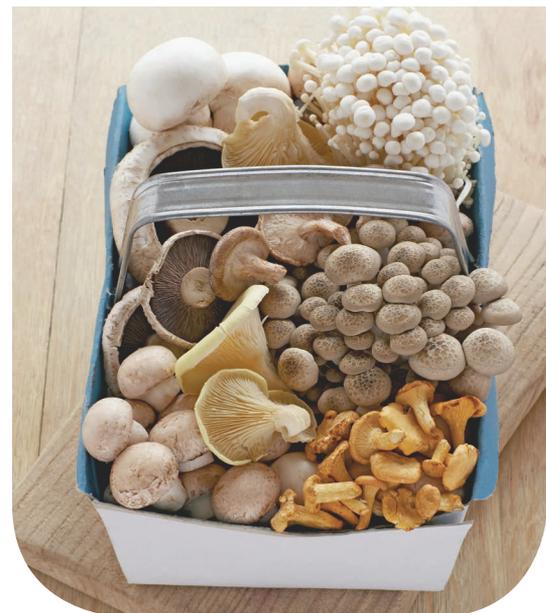
Was sind Pilze?

Tier oder Pflanze? Darüber wurde lange gestritten, denn Pilze haben von beidem etwas. Wie sie sich Nährstoffe besorgen, ähnelt den Tieren. Auf der Zellebene wiederum sind sie den Pflanzen näher. Mittlerweile gönnt man ihnen ihr eigenes Reich.

Der sichtbare Fruchtkörper, also das, was beim Sammeln in den Korb kommt, ist nur der kleinste Teil des Pilzes. Mit dem verbreitet er seine Sporen und vermehrt sich. Unter der Erde entwickeln Pilze ein Geflecht aus wurzelähnlichen Fäden, das riesig werden kann und Lebensgemeinschaften mit Bäumen eingeht.

Waldböden sind teilweise komplett davon durchzogen – der größte Pilz ist ein Hallimasch in Oregon, USA, dessen zusammenhängendes Geflecht sich auf neun Quadratkilometer erstreckt. Das macht ihn zum größten Lebewesen der Erde.

Wie viele Arten es gibt, ist nicht bekannt. Manche schätzen die Zahl auf 100.000, andere auf eine halbe Million oder noch viel mehr. Darunter fallen allerdings auch Schimmel- und Schleimpilze. Sogenannte Großpilze, die ihre Schirme aus dem Boden recken, sind weniger zahlreich. Zählt man davon nur die essbaren Arten, bleiben immerhin noch ein paar Hundert übrig.





Die passende Ausrüstung

Pilze mögen es feucht und sprießen am liebsten nach ein paar Regentagen. Deshalb am besten wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen, um trocken durch Wald und Wiesen zu kommen. Nicht vergessen: Im Wald leben Zecken, die Krankheiten wie Borreliose übertragen können. Also die Hose in die Schuhe stecken, eine Zeckenzange einpacken und nachher zu Hause den Körper gründlich absuchen.

Unverzichtbar beim Pilzesammeln ist ein Messer. Es gibt spezielle Pilzmesser mit integrierter Bürste. Damit kann man Moos und Erde gleich im Wald entfernen. Ein kleines, scharfes Küchenmesser tut es aber auch. Außerdem wichtig: Ein offener Korb, denn Pilze müssen luftig gelagert werden. Die Fruchtkörper sind empfindlich, in Plastiktüten oder Taschen bekommen sie schnell Druckstellen und beginnen zu schimmeln. Ein Bestimmungsbuch ist nützlich, um unbekannte Arten nachzuschlagen. Vor dem Essen sollte aber trotzdem ein Experte grünes Licht geben.



Was mache ich damit?

Pilze können wahre Wunder in der Küche vollbringen. Ihr intensiver – und je nach Art sehr unterschiedlicher – Eigengeschmack veredelt auch einfache Gerichte. Klassiker sind beispielsweise die bayrischen Schwammerlknödel oder ein mit gebratenen Waldpilzen gefülltes Omelett. Weil sie schnell verderben, ist es am besten, Pilze direkt nach dem Sammeln zu putzen und weiterzuverarbeiten. Keinesfalls sollte man sie aber roh essen. Selbst essbare Arten können sonst sehr unbecömmlich sein. Deshalb die Pilze immer etwa zehn bis 20 Minuten garen.

Auch wenn sie empfindlich sind, lassen sich Pilze aufbewahren. Entweder man blanchiert sie kurz in der Pfanne und friert sie dann portionsweise ein. Oder man schneidet sie in dünne Scheiben und trocknet sie. Dafür gibt es spezielle Dörrgeräte, es funktioniert aber auch im Backofen – bei 40 Grad und leicht geöffneter Tür. In luftdichten Behältern sind sie sehr lange haltbar. Die getrockneten Waldpilze kurz in heißem Wasser einweichen, dann sind sie perfekt für herbstliche Suppen oder Saucen.





Wo und wann sammeln?

Eigentlich wachsen Pilze immer. Und überall. Die beste Zeit, um die bekanntesten essbaren Arten zu finden, ist aber der Herbst. Dann schießen, je nach Wetter, die Pilze sprichwörtlich aus dem Boden. Wo sie wachsen, ist von vielen Faktoren abhängig. Manche Pilze mögen Wiesen, viele lieber Wälder. Auch der Boden ist entscheidend. Am wichtigsten jedoch ist, dass alle Pilze es feucht lieben. Auch wenn sie sich sonst gern rar machen, wachsen sie nach einigen Regentagen sehr schnell – manchmal schon in wenigen Stunden.

Doch Vorhersagen sind schwierig und Garantien gibt es nie. Anfänger können sich daher einfach auf ihr Glück verlassen. Wer nach feuchten Tagen den Wald durchstreift und die Augen offen hält, wird wahrscheinlich fündig werden. Orientierung bieten dabei die Pilze selbst. Birkenröhrling und Kiefernsteinpilz verraten schon mit ihren Namen, wo sie am liebsten wachsen. Routinierte Pilzsammler haben natürlich ihre speziellen Orte, die sie regelmäßig absuchen – und niemals verraten würden. Doch auch das Wissen um gute Stellen garantiert noch keine gute Ausbeute ...



Was ist drin im Pilz?

Essbare Pilze sind gesund, das gilt für Wildpilze noch mehr als für gezüchtete Exemplare. Vor allem enthalten sie verhältnismäßig viel Vitamin D. Gerade dieser Nährstoff fehlt vielen Menschen, da er in Gemüse selten vorkommt und über Sonnenstrahlen vor allem in der dunklen Jahreszeit weniger in der Haut produziert wird. Außerdem stecken in Pilzen Kalium und Phosphor. Hinzu kommt, dass sie kalorienarm sind und wegen ihrer Ballaststoffe lange satt machen. Pilze eignen sich also ganz hervorragend für eine bewusste Ernährung.

Pilze sind allerdings auch die Filter des Waldes. Sie können daher mit Schwermetallen belastet sein. In bestimmten Regionen, beispielsweise in Bayern, können sie auch erhöhte Strahlenwerte haben – noch immer eine Folge der Tschernobyl-Katastrophe von 1986. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb, nicht mehr als 250 Gramm pro Woche zu essen. Schwangere und Kleinkinder sollten besser ganz verzichten.

HELGE DICKAU



Beratung ist keine Einbahnstraße – fragen Sie ruhig nach

1



Oft gibt es preiswerte Alternativen

2

Fragen Sie Ihren Apotheker!

Ob mit oder ohne Rezept – Medikamente wirken nur, wenn sie richtig eingenommen werden. Sonst können sie mehr schaden als nutzen

Der Beipackzettel – ein Buch mit sieben Siegeln? Der vielfach gefaltete Zettel, der jeder Arzneimittelpackung beiliegen muss, klärt zwar über alle Risiken und Nebenwirkungen auf, ist aber schwer lesbar und noch schwerer zu verstehen. Deshalb lohnt es sich, in der Apotheke genau nachzufragen. Zwar stehen Apotheker immer wieder in der Kritik, ihre Kunden nicht ausreichend mit Einnahmehinweisen zu versorgen. Doch gute Beratung ist keine Einbahnstraße: Wer die richtigen Fragen stellt, bekommt auch hilfreiche Antworten.

Morgens, mittags oder abends? Medikamente wirken nicht zu jeder Tageszeit gleich. Verantwortlich für die Schwankungen sind Stoffwechselprozesse des Körpers. Asthmamittel zum Beispiel schützen abends eingenommen vor Atemnot in der Nacht. Kortisonpräparate haben morgens am wenigsten Nebenwirkungen. Deshalb ist Nachfragen gut für die Gesundheit: Der Apotheker notiert für Sie, wann das Medikament eingenommen werden muss.

Muss ich nüchtern sein? Der richtige Zeitpunkt ist entscheidend für die Wirkung von Arzneimitteln. Manche Wirkstoffe müssen schnell vom Magen zu ihrem Wirkort, dem Darm, gelangen. Dafür muss der Magen allerdings leer sein. Andere greifen die empfindliche Magenschleimhaut an. Deshalb werden sie generell nach dem Essen eingenommen – ein voller Magen schützt. Wer sehr empfindlich ist, sollte in der Apotheke darauf hinweisen und sich zur Einnahme beraten lassen.

Was ist mit Wechselwirkungen? Besondere Vorsicht gilt für alle, die mehrere Arzneimittel gleichzeitig nehmen. Häufig drohen Wechselwirkungen. Zum Beispiel dürfen Blutverdünner nicht mit bestimmten Schmerzmitteln eingenommen werden, weil sie deren Wirkung verstärken. Tipp: Wer immer eine Liste seiner Medikamente dabei hat, kann den Apotheker bitten, einen Wechselwirkungs-Check zu machen.



3

Erstellen Sie eine Liste aller Medikamente

Er weist dann auf alle erdenklichen Risiken hin. Rezeptfreie Produkte nicht vergessen – auch sie können Wechselwirkungen auslösen.

Gibt es Nebenwirkungen? Die Liste der möglichen Nebenwirkungen ist selbst im Beipackzettel scheinbar harmloser Mittel lang. Die Hersteller müssen auch aus rechtlichen Gründen alles aufführen – auch wenn einige Probleme nur äußerst selten auftreten. Eine Einschätzung des Apothekers beruhigt: Er erklärt, welche Nebenwirkungen tatsächlich

häufiger auftreten können und was im Fall der Fälle zu tun ist.

Darf ich alles essen? Einige Arzneimittel vertragen sich nicht mit Milchprodukten wie Käse, Joghurt oder Milch, andere nicht mit Grapefruitsaft. Zum Teil sind schwere Nebenwirkungen die Folge. Selbst scheinbar harmloses Mineralwasser kann die Wirkung bestimmter Mittel negativ beeinflussen. Die Frage, welche Lebensmittel Risiken bergen, ist also absolut berechtigt.

DAGMAR SCHRAMM



Ihre Vorteile

Stimmen Preis und Qualität? Meine DAK informiert!

Melden Sie sich jetzt für unseren Online-Kundenbereich unter www.dak.de/meinedak an und machen Sie den Medikamententest: Die umfangreiche Datenbank der Stiftung Warentest steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Hier können Sie Preise vergleichen und prüfen, welche Medikamente wie gut wirken.



DAK-Service

Geht´s auch ein bisschen günstiger?

Zu nahezu allen gängigen Medikamenten gibt es wirkstoffidentische Präparate, die genauso wirken, sogenannte Generika. Sie sind oft deutlich günstiger als das Original – besonders bei rezeptfreien Arzneien lohnt es sich, nach günstigeren Alternativen zu fragen. Doch auch bei verschreibungspflichtigen Produkten bieten Generika Preisvorteile: Einige sind zuzahlungsfrei, sodass in der Apotheke keine Gebühren anfallen. Von den rund 68 Millionen Arzneimittelpackungen, die DAK-Versicherten im vergangenen Jahr verordnet wurden, war jede zweite ein Rabattarzneimittel. Die DAK-Gesundheit arbeitet dabei mit dem sogenannten Drei-Partner-Modell: Für häufig verordnete Wirkstoffe werden Verträge mit bis zu drei Herstellern geschlossen. Der Vorteil: Sie haben für den Ihnen verordneten Wirkstoff die Wahl zwischen verschiedenen Produkten. Insgesamt hat die DAK-Gesundheit Rabattverträge für rund 340 Wirkstoffe geschlossen.



Mehr
Informationen



Bei Fragen zu Arzneimitteln oder Rabattverträgen finden Sie alle wichtigen Infos bei uns im Netz auf:

www.dak.de/arzneimittel



Spezieller Pflege-
schaum hilft
bei Schrunden



Fußfitness

Sechs Übungen für den Alltag – sie stärken die Muskulatur und fördern die Durchblutung:

- Heben Sie im Sitzen erst den einen, dann den anderen Fuß und lassen Sie sie in beide Richtungen kreisen. Am Schluss mit beiden Füßen kreisen.
- Gehen Sie auf Zehenspitzen durch den Raum, rollen Sie die Füße vorsichtig wieder ab. Gehen Sie noch einmal auf den Hacken.
- Versuchen Sie, Steinchen oder ein Tuch mit den Zehen hochzuheben, erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuß.
- Nehmen Sie einen Stift zwischen die Zehen und versuchen Sie etwas damit zu schreiben.
- Balancieren Sie barfuß auf einem Seil, das auf dem Boden liegt, oder auf einem glatten Stock.
- Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine ausgestreckt. Strecken Sie Fußspann und Zehen möglichst lang. Locker lassen und mehrmals wiederholen.

Eine Fußmaske
macht die Haut
streichelweich

Die Füße
nicht zu heiß
baden



DAK-
Medizinhotline

Bei Fragen rufen Sie
unsere Experten an:
DAKGesundheit*direkt*
040 325 325 800
24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



Das Beste für die Füße

Wenn es draußen kühler wird, verschwinden Füße in dicken Socken und festen Schuhen. fit! verrät, welche Pflege ihnen jetzt besonders guttut

Sie bringen uns wohin wir wollen und tragen dabei klaglos das Gewicht des ganzen Körpers. Doch mit dem Alter verändern sich auch die Füße. Ihre Haut besitzt generell nur wenige Talgdrüsen, die sie geschmeidig halten; nun wird sie noch trockener und spröder. Hühneraugen und Risse in der Hornhaut (Schrunden) treten zunehmend auf. Gönnen Sie Ihren Füßen deshalb gerade jetzt im Herbst und kommenden Winter etwas Wellnesszeit – am besten regelmäßig.

Raus an die Luft Wenn es draußen kalt wird, halten wir die Füße schön warm. Doch Strümpfe und Schuhe verhindern auch, dass die Fußhaut genügend belüftet wird. Fußschweiß, der nicht abdunsten kann, strapaziert die Haut zusätzlich. Sie trocknet schneller aus, spannt und juckt. Mehr Hornhaut wird gebildet, die rissig werden kann. Sind bereits schmerzende Schrunden entstanden, ist der Hautarzt gefragt. Regelmäßige Schuhpausen (im warmen Zimmer) helfen jedoch, die Haut gesund zu halten.

Nutzen Sie sie ruhig auch für etwas Fußgymnastik (s. Übungen Seite 44).

Gut befeuchtet Fußhaut braucht eine gute Creme mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Besonders Produkte mit Feuchthaltefaktoren wie Hyaluronsäure und Urea eignen sich. Der Harnstoff Urea mindert auch die Bildung von Hornhaut und wirkt antibakteriell. Am besten gönnen Sie Ihren Füßen zweimal am Tag diese Pflege – zum Beispiel mit einer kleinen Massage. Massieren Sie vom Fußrücken zu den Sohlen bis hin zu den Zehen und genießen Sie das angenehme Gefühl. Für eine Fußmaske ölen Sie die Füße vor dem Schlafengehen mit Körperöl ein und ziehen Baumwollsocken darüber. Am Morgen ist die Haut streichelweich.

Alles rein Warmes Wasser genügt meistens zur Reinigung. Etwa zweimal in der Woche dürfen jedoch auch rückfettende Waschsubstanzen an den Fuß. Fußbäder sind besonders wohltuend. Das Bad sollte jedoch nicht zu heiß sein und nicht länger als zehn Minuten dauern, sonst ●●●

Im Laufe eines Lebens tragen uns unsere Füße fast einmal um den Erdball

Expertenrat

Diabetes: Vorsicht mit den Füßen



Füße von Diabetikern müssen besonders achtsam behandelt werden, da sie oft von Nervenschädigungen betroffen sind. Schmerz wird weniger wahrgenommen. Dazu kommt häufig eine Durchblutungsstörung, selbst kleine Wunden heilen schlecht. Deshalb ist es wichtig, die Füße täglich auf Druckstellen oder Blasen zu inspizieren, womöglich mit einem Spiegel. Vorsicht mit allem, was den Fuß verletzen kann, wie Nagelscheren, heiße Fußbäder, Barfußlaufen. Leicht zu verteilernde Pflegeschaum verhindert übermäßige Hornhaut und Schrunden; auch Schuhe und Socken ohne störende Nähte sind zu empfehlen. Selbst kleine Verletzungen sollten Diabetiker ernst nehmen und behandeln lassen.

Für Patienten mit diabetischem Fußsyndrom hat die DAK-Gesundheit bundesweit Netzwerke von Spezialisten geknüpft: Wer sich im Netzwerk behandeln lässt, wird erstklassig versorgt. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.dak.de/spezialistennetzwerk



Checkup für die Füße

Für Diabetiker besonders wichtig ist die tägliche Selbstkontrolle. Jede zutreffende Frage kann ein erstes Warnsignal für ein diabetisches Fußsyndrom sein:

- Rötung?**
Sind Ihre Füße gerötet oder ist die Haut eingerissen?
- Hornhaut?**
Bildet sich übermäßig viel Hornhaut an den Füßen?
- Blasen?**
Treten Druckstellen und Blasen auf, etwa an den Fußsohlen?
- Nägel?**
Bereiten Ihnen eingewachsene Nägel Schmerzen?
- Form?**
Sind Ihre Füße verbreitert oder verformt?
- Hühneraugen?**
Haben Sie Schwielen und Hühneraugen, wiederholt feuchte Zehenzwischenräume?
- Taubheit?**
Leiden Sie unter Taubheit oder Kribbeln und Schmerzen?
- Blässe?**
Sind Ihre Füße auffällig blass und oft kalt?
- Wunden?**
Treten häufig Wunden an den Füßen auf?



Checkliste

Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Wellness!



Bild: thinkstock.com

Eine Fußmassage verwöhnt zusätzlich

... quillt die Haut zu sehr auf. Geben Sie ins Wasser einen Schuss Körperöl und einige Tropfen ätherische Öle: Teebaumöl wirkt antibakteriell, Rosmarin durchblutungsfördernd, Eukalyptus stimulierend. Oder versuchen Sie es mit 1 EL Honig und 2 EL Molkepulver. Viele Hersteller bieten auch fertige Badezusätze an, zum Beispiel als Sprudelbad. Trocknen Sie hinterher besonders die Zehenzwischenräume gut ab, damit sich dort keine Pilze ansiedeln.

Glätten und feilen Nach dem Bad lässt sich die Hornhaut gut entfernen, zum Beispiel mit einem Bimsstein. Allerdings darf sie nicht ganz abgetragen werden, sonst bildet sie sich umso stärker wieder zurück. Bei besonders dicker Hornhaut kann eine Fußpflegerin helfen. Die Nägel kommen mit einer Feile gut in Form. Sie eignet sich besser als Schere oder Knipser, die Risse im Nagel verursachen können. Da Nägel im Winter besonders gerne einwachsen, feilt man

sie am besten gerade und rundet nur die spitzen Ecken ganz leicht ab. Mit Rosenholzstäbchen lässt sich die Nagelhaut gut zurückschieben.

NATALIE RÖSSNER

Kurz und knapp

Zeigt her eure Schuh

Wichtig sind atmungsaktive bequeme Schuhe, damit keine schmerzenden Druckstellen an den Füßen entstehen. Die Schuhe sollten nicht nur in der Länge passen: mit dem Alter flachen die Fußgewölbe ab, die Füße werden breiter. Strümpfe sind am besten aus natürlichen Materialien, wie Baumwolle; aber auch Merinowolle – sie leitet viel Feuchtigkeit ab, hat einen antibakteriellen Effekt und wärmt.





Das Angebot gilt für die Mitglieder der Krankenkasse sowie interessierte Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift.



Hier können Sie Ihren MitgliederKredit online anfragen:
www.degussa-bank.de/mein_mitgliederkredit

Degussa Bank
 Postfach 20 01 23
 60605 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 3600 - 3886
 E-Mail: privatkredit@degussa-bank.de
 Internet: www.degussa-bank.de

Jetzt empfehlen:    

*Effektiver Jahreszins, Stand: 01.05.2014, ohne unser Obligo. Für die Anzeige ist ausschließlich die Degussa Bank verantwortlich, es handelt sich nicht um eine Kooperation mit der Krankenkasse. Repräsentatives Beispiel für 48 Monate Laufzeit: Nettodarlehensbetrag 10.000 Euro, gebundener Sollzins 4,5 % pro Jahr, effektiver Jahreszins 4,6 %, monatliche Rate 228,05 Euro, Gesamtbetrag 10.946,40 Euro.

**DEGUSSA
 BANK**

DAKdirekt
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post

Vorausschauen. Für Ihre Wünsche.

Ihr persönlicher Online-Kundenbereich:
www.dak.de/meinedak

Manches will man schnell und bequem von zu Hause aus regeln. Deshalb bieten wir Ihnen unter www.dak.de/meinedak einen **passwortgeschützten Kundenbereich** mit vielen vorausschauenden Services rund um das Gesundbleiben und Gesundwerden. Hier können Sie z. B. Bonuspunkte gegen Prämien eintauschen, Auslandskrankenscheine ausdrucken oder Zahnersatzleistungen vergleichen. **Schon registriert? www.dak.de/meinedak**

DAK Gesundheit