



brillen.de

Hier findet jeder die passende Brille zu super fairen Preisen. Und eine Brille im Netz zu bestellen, geht ganz leicht.

> Prämier werden nicht beiträgen

brillen.de

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



Ort/Datum

Telefonnummer

F-Mail

W Unterschrift

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

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

*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)

bei der DAK-Gesundheit widerrufen

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.05.2015 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die gute Nachricht zuerst: Der Beitragssatz Ihrer DAK-Gesundheit bleibt auch 2015 stabil! Das beschloss der Verwaltungsrat unserer Kasse am 12. Dezember in Berlin. Beste Leistungen (wie nebenstehende Testsiege belegen) und stabile Beiträge – Sie können sich also freuen!

- Für Ihr privates Leben, insbesondere aber auch im Beruf gilt: Eine erfüllende Aufgabe ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch in manchen Branchen geht Arbeit auch oft an die Knochen und die Nerven, wie unser Gesundheitsreport gezeigt hat. Wir haben uns für Sie an besonders belastenden Arbeitsplätzen umgehört. Ab Seite 14 erzählen Beschäftigte aus ihrem Berufsalltag.
- Winterzeit ist Erkältungszeit. Vielleicht hat es Sie auch schon erwischt. Leider ist jetzt auch Hochsaison für Antibiotika. Doch oft ist fraglich, ob es Sinn macht, diese einzunehmen. Immer noch werden sie zu häufig verschrieben auch bei Kindern. Die einstige Wunderwaffe könnte deshalb bald stumpf



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

werden. Das deckt der DAK-Antibiotika-Report auf. Wir haben Ihnen deshalb ab Seite 26 einige Tipps zusammengestellt: Wann sind Antibiotika sinnvoll? Warum kann die sorglose Einnahme gefährlich werden?

• Darüber hinaus lesen Sie in diesem Heft alles Wichtige zum neuen Pflegestärkungsgesetz. Es gilt ab 1. Januar 2015 und bringt unter anderem mehr Geld für Leistungen, eine Auszeit für Angehörige und flexible ambulante Pflegeleistungen. Wir bieten Ihnen dazu eine eigene Telefon-Hotline an. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 36.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen gesunden Start ins neue Jahr!

Ihr





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



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



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







- Online-Vorteile nutzen
- Fusion mit Shell BKK
- Abnehmen mit M.O.B.I.L.I.S.
- · Krank zur Arbeit
- · Vorsicht, Plastik
- Zahl des Tages

14 Wenn Arbeit krank macht

Eine erfüllende Aufgabe ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch in manchen Branchen macht Arbeit eher krank

18 Impfstoffe vom MARS

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen der Impfstoffproduktion, und erfahren Sie, warum Impfschutz so wichtig ist

22 Zurück an Omas Küchentisch

Slow Food ist in aller Munde. Die Bewegung steht für gut, sauber und fair. Doch was steckt eigentlich dahinter?

erholsamen Schlaf sorgen



24 News

- · Pflege Hotline gibt Auskunft
- · Nur noch mit neuer Karte zum Arzt
- Kennen Sie Ihre Belastungsgrenze?
- Mitbestimmen bei der Sozialwahl

26 Antibiotika-Report

Wird die Wunderwaffe stumpf? Das können Sie dagegen tun

32 Gut erholt mit Extras

Das neue Wohlfühl-Programm 2015 und ein Superangebot für zwei

34 DAK-Zusatzschutz

Die Vorstände von DAK-Gesundheit und HanseMerkur im Gespräch

36 Neues von der Ptlegeretorm

Am 1. Januar tritt das Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Die wichtigsten Änderungen für Sie im Überblick

39 Zahlen & Fakten 2015

- · Vereinfachte Hilfsmittelverträge
- Minijob trifft Mindestlohn
- Pflegebeitrag f
 ür Kinderlose

42) Was heißt ReForest?

Für jedes fit!-Magazin pflanzt unsere Druckerei Bäume. So wird der CO₂-Ausstoß beim Druck kompensiert

44 Verwaltungsrat 2015 Im Parlament der DAK-Gesundheit ver-

treten Ehrenamtliche die Interessen der Versicherten und ihrer Arbeitgeber. Lesen Sie, was aus Sicht der Fraktionen 2015 entscheidend ist

Beiträge 2015

Alle neuen Zahlen im Überblick

48 SAFARIKIDS in Aktion

Unser Angebot nimmt Kinder und Eltern mit auf eine spannende Reise



50 News

- Firmenläufe 2015 alle Termine
- Kinder brauchen eigene Zahncreme
- Warum jucken Wunden?
- Umfrage: Stress am Wochenende
- Nicht ohne Frühstück zur Arbeit
- Gutes Fitnessstudio gesucht

52 Ab in die Wärme!

Ein Kurztrip in die nächste Sauna lässt sich entspannt in den Alltag einbauen. Lesen Sie, welche Arten es gibt und wie die ganze Familie davon profitiert

56 Kinderteller ohne Tier

Nicht wenige Kinder und Jugendliche wollen sich anders ernähren als ihre Eltern. Sie werden Vegetarier



Nix wie raus. Wie können Familien Spaß mit Fitness verbinden? Die besten Tipps für jede Witterung und ein Super-Gewinnspiel

60 Gute Vorsätze für 2015

Was haben Sie sich fürs neue Jahr vorgenommen? fit! hat nachgefragt

62 MAX der DAKs

MAX und seine Freunde lernen alles übers Zähneputzen

05 Impressum

Impressum

Herausgeber DAK-Gesundheit Gesetzliche Krankenversicherung Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg

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

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

Chef vom Dienst Gerd Brammer, Tel: 040 2396 1069, E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion mdsCreative GmbH Köln Nadine Kirsch, Nadine Deußen, Mario Klenner

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

Schlussredaktion: textstelle köln GhR Reproduktion LSL Lithoservice 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 64.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion.

Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 15. Dezember 2014

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





IHRE DAK-GESUNDHEIT WÄCHST

Erneuter Zusammenschluss mit einer Betriebskrankenkasse

Zum 1.1.2015 schließt sich die DAK-Gesundheit mit der Shell BKK/LIFE zusammen. Die neue Fusion knüpft direkt an die vorangegangenen Fusionen und die dabei gewonnenen Erfahrungen mit der BKK-Gesundheit, der BKK Axel Springer (beide 2012) und der Saint-Gobain BKK (2013) an. "Wir setzen damit unseren erfolgreichen Weg fort und bauen Kompetenzen im betrieblichen Gesundheitsmanagement weiter aus", kommentiert Herbert Rebscher, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, den Zusammenschluss.

Die neue Gläubiger-Nummer der DAK-Gesundheit zum 1.1.2015 lautet: DE62DAK00001507397

Angebot zum Abnehmen und Gewichthalten

Diätangebote, ofmals mit unseriösen Erfolgsversprechen, gibt es wie Sand am Meer. Die DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten jetzt eine gesunde Alternative: Das Abnehmprogramm M.O.B.I.L.I.S. ist eine einjährige Gruppenschulung speziell für stark übergewichtige Kunden (BMI 30-40). Im Mittelpunkt des fachübergreifenden Konzepts steht die Bewegung mit 40 praktischen Einheiten. Neu und einzigartig ist das ausgeklügelte M.O.B.I.L.I.S.-Ampelsystem, mit dem Lebensmittel im Alltag einfach ausgewählt werden können. Die DAK-Gesundheit erstattet

bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kosten. Ausführliche Infos gibt's auf www.mobilis-programm.de



UMFRAGE

Zwei Drittel gehen krank zur Arbeit



Fast zwei Drittel der Berufstätigen zwischen 25 und 40 Jahren schleppen sich mit Gesundheitsproblemen ins Büro, in die Werkstatt oder an andere Arbeitsplätze. Bei den 30- bis 40-Jährigen ging im vergangenen Jahr sogar mehr als jeder Dritte bis zu zehn Tage krank zum Job. Das zeigt eine Umfrage im Rahmen des DAK-Gesundheitsreports. Als Grund vermutet Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit, vor allem die Angst vor Jobverlust. Eltern mögen oft nicht fehlen, weil sie bereits mit kranken Kindern zu Hause bleiben müssen. Abgesehen von der längeren Genesungszeit ist dieser Präsentismus auch für Arbeitgeber nicht gut: die Produktivität sinkt und andere Mitarbeiter könnten sich anstecken.

18%
der Mütter in Deutschland
arbeiten Vollzeit





Vorsicht, Plastik!

Plastik ist ja so praktisch, auch in der Küche – aber neuerdings auch verrufen als Risikofaktor für Gesundheit und Umwelt. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen:

- 1. Plastik öfter hinterfragen Wer sein Grillfleisch im Keramik- oder Glasbehälter selbst einlegt, statt zum marinierten Steak in der Plastikhülle zu greifen, meidet Schadstoffe. Verzichten Sie auf Plastikgeschirr: Das enthaltene Bisphenol A (BPA) steht in Verdacht, die geschlechtsspezifische Gehirn- und Organentwicklung zu beeinflussen.
- 2. Nicht alles in einen Topf werfen Schauen Sie auf die Recyclingcodes auf Verpackungen: PVC und PC im Zusammenhang mit Lebensmitteln besser meiden, rät das Bundesumweltamt. PE und PP dagegen gelten als unbedenklich. In Fettigem wie Käse oder Fleisch reichern sich besonders leicht Schadstoffe aus der Verpackung an.
- 3. Abwechslungsreich essen und trinken Um möglichst wenig Weichmacher (Phthalate) aus Verpackungsmaterialien aufzunehmen, rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) dazu, abwechslungsreich zu essen, die Produktmarken öfter zu wechseln und möglichst viel unverpackt zu kaufen, etwa auf dem Markt.
- 4. Melamin nicht erhitzen Das BfR empfiehlt, Küchenutensilien aus Melaminharz nicht zum Braten, Kochen oder Erhitzen von Lebensmitteln in der Mikrowelle zu verwenden. Besonders Plastikkochlöffel und Pfannenwender aus China sind stark mit Formaldehyd belastet, das in Speisen übergehen kann.



chlafen ist schön und das einzige Ärgernis daran ist, dass die Nächte oft zu kurz ausfallen? Viele Schüler und jüngere Erwachsene würden dem zustimmen. Sie schlafen gut, aber oft nicht lange genug. Die Wissenschaft hat dazu ein modernes Phänomen identifiziert. Schlaf-Prokrastination:

Der Schlaf

ist doch die

köstlichste

Erfindung

Heinrich Heine

Wir schieben den Schlaf vor uns her wie eine unangenehme Pflicht. um mehr in den Tag hineinzupacken. Ganze Serienstaffeln auf DVD zum Beispiel, Castingshows, Sportevents oder auch Online-

shopping. Eine aktuelle Studie der Universität Utrecht ergab, dass für jeden dritten Teilnehmer die Nacht nach maximal sechs Stunden zu Ende ist. 84 Prozent fühlen sich mindestens einen Tag pro Woche übermüdet.

Früher gab's mehr Schlaf Wer heute unter Schlafmangel leidet, verdankt das auch Thomas Alva Edison: 1880 ließ der Erfinder. selbst extremer Kurzschläfer, in den USA die Glühlampe patentieren. Sein Ziel: die produktive Phase der Menschheit vom Tag- und Nachtrhythmus abzukoppeln. Tatsächlich schlafen die Menschen heute rund neunzig Minuten weniger als vor hundert Jahren. Dabei belegen immer neue Studien, wie wichtig die Erholungsund Aufbauphase für Körper und

Geist ist. Schlafen stärkt Gedächtnis und Immunsystem und sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel. Wunden heilen guasi über Nacht. Dazu sind Menschen, die gut schlafen, seltener übergewichtig und einfach besser drauf. Und die optimale Schlafdauer? "Das ist sehr individuell", weiß

DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Für Erwachsene variiere die Spanne zwischen fünf und neun Stunden. "Wenn Sie sich morgens erholt fühlen und von natürlichen Tiefs abgesehen den Tag überwiegend voller Energie verbringen, ist alles okay."

Jeder Dritte schläft schlecht Für immer mehr Menschen wandelt sich die nächtliche Auszeit jedoch in blanke Qual. Weil sie schlecht einschlafen oder stundenlang wach liegen. Hypnotisiert von den Leuchtziffern des Weckers und dem Gedanken daran, in wenigen Stunden wieder auf der Matte stehen zu müssen. In der DEGS-Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, die das Robert Koch-Institut 2013 vorstellte, gab ieder Dritte an, während der letzten vier Wochen unter Schlafstörungen gelitten zu haben. Jeder Fünfte klagte zudem über eine schlechte Schlafqualität. Frauen traf es dabei doppelt so oft wie Männer, bei niedrigem Sozialstatus und einem Wohnsitz in ...



hre Checkliste

Sich den Schlaf zum Freund machen

Mit einem Bettentest beim Kauf Ihres Schlafmöbels – frei nach Loriot - ist es nicht getan. Hier unsere Checkliste für erholsamen Schlaf:

Bewegung:

Powern Sie sich tagsüber so richtig aus, bewegen Sie sich viel an der frischen Luft! Aber: Sport am Abend meiden, lieber spazieren gehen.

Ernährung:

Spätes und schweres Essen am Abend ist tabu, ebenso wie Speck, Bratkartoffeln, Kohl, hart gekochte Eier, Rohkost und Vollkornbrot.

Fernsehen:

Aufregende Filme oder Schmöker sind nicht die beste Einschlafhilfe – den neuen Thriller lieber tagsüber lesen.

Rituale:

Zubettgeh-Rituale helfen nicht nur Kindern. Lassen Sie spätestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen Ruhe einkehren.

Entspannung:

Baden bringt's: bei 35 bis 38 Grad, zehn bis zwanzig Minuten, vielleicht mit Badezusatz (Melisse, Hopfen, Lavendel).









Schlafen - ganz individuell:

Karln Melster, 69 Rentnerin



Um halb elf gehe ich ins Bett und bin um eins wach - das geht seit Jahren so. Mein Ritual: aufstehen, heiße Milch trinken, etwas fernsehen, später noch eine Wärmflasche und Yoga-Atemübungen. Dass ich so unruhig schlafe, liegt auch an entwässernden Tabletten, die ich nehmen muss. Nachmittags döse ich immer zwei Stunden auf dem Sofa.

Andrea Meyer, 43 Referatsleiterin



Mein Problem ist mein sehr leichter Schlaf, beim kleinsten Geräusch sitze ich senkrecht im Bett. Wenigstens schlafe ich schnell ein, auch nach Störungen. Müde bin ich öfter, es bleibt einfach zu wenig Zeit zum Schlafen: Ich muss um zwanzig nach fünf aufstehen. Abends versuche ich, spätestens um zehn im Bett zu sein. Am besten schlafe ich im Urlaub.

Stephan Reitzenstein, 35 Projektmanager



Unsere zweite Tochter ist elf Wochen alt und schläft im Beistellbett, angekoppelt an das Bett meiner Frau. Meldet sie sich, zieht meine Frau sie zu sich heran zum Stillen, ich kriege das gar nicht mit. Dafür bin ich gleich da, wenn die Große, zweieinhalb, mal wach wird. Wir gehen derzeit eher zu spät ins Bett, weil wir die Zeit zu zweit nicht noch verkürzen wollen.

Axel Lender, 25 Softwareentwickler



Ich werde leicht mal wach, wenn unsere Katzen aufs Bett springen. So richtig ausgeruht bin ich morgens nicht. Habe ich mich erst mal aus dem Bett gequält, geht es aber ganz gut. Der Wecker klingelt um 5.45 Uhr – ich fange gerne früh an zu arbeiten. Wenn ich frei habe, bin ich aber auch kein Langschläfer, man will ja noch was vom Tag haben.



Die besten Tipps auf einen Blick

Sie haben Probleme beim Einschlafen und wissen nicht, woran es liegt? Probieren Sie es mit unseren Tipps:

Tipp 1:

Nicht auf dem Sofa vor dem Fernseher einnicken – und möglichst nicht vom Bett aus fernsehen.

☐ Tipp 2:

Feste Schlafenszeiten einhalten. Wenn Sie mal richtig ausschlafen wollen, lieber früher zu Bett gehen, als länger liegen zu bleiben.

Tipp 3:

Nicht neben unerledigter Arbeit schlafen. Mit Akten oder Bügelwäsche am Bett fällt das Abschalten schwer.

Tipp 4:

Damit Geistesblitze oder Grübeleien Sie nicht unnötig wach halten: Notizblock und Stift auf dem Nachttisch bereitlegen!

Tipp 5:

Der ideale Schlummertrunk: warme Milch mit Honig. Achtung: Alkohol ist bei Schlafproblemen kontraproduktiv.



Wie viel träumen wir?

Etwa alle 90 Minuten. Die erste Traumphase dauert fünf bis zehn, später träumen wir bis zu 45 Minuten. Wer meint, nie zu träumen, erinnert sich nur nicht daran. Allerdings können auch Schlafmittel oder Alkohol die Traumphasen unterdrücken. Auch wenn die Wissenschaft sich noch über die genaue Bedeutung von Träumen für Körper und Seele streitet: Dass sie für die Gesundheit wichtig sind, steht fest. Manchen Menschen gelingt es sogar, Klarträume zu träumen, also ihre Träume bewusst zu beeinflussen.





Schon bei den 0- bis 2-Jährigen schlafen 75 Prozent überwiegend im eigenen Zimmer, das gaben jedenfalls Eltern in einer im Herbst 2013 im Auftrag der DAK-Gesundheit durchgeführten Forsa-Umfrage an. Elf Prozent der Kleinsten ruhen zwar im Elternschlafzimmer, aber im eigenen Bett. Fünf Prozent liegen überwiegend im Bett der Eltern, weitere acht Prozent wechseln dorthin im Lauf der Nacht. Bei den 3- bis 5-Jährigen steigt der Anteil der temporären "Gastschläfer" auf elf Prozent, bei Erst- und Zweitklässlern beträgt er immer noch neun Prozent.



Warum zählen wir Schäfchen?

Schaf und Schlaf – englisch: sheep and sleep –, schon das Wort scheint uns auf Schlaf zu programmieren. Auch das kuschelweiche Fell und das eintönige Bild sollen einschläfernd wirken, wie es früher bei Schäfern, die ihre Herde durchzählten, vielleicht wirklich vorkam. Allerdings fanden Wissenschaftler der Oxford University in einer Studie heraus, dass es bessere Einschlafhilfen gibt: Wer sich eine entspannte Szenerie ausmalte, etwa am Strand, schlief im Schnitt 20 Minuten schneller ein.





Curzinterview

silder: Thinkstock.com, DAK-Gesundhei

Selbst gemachte Probleme?



Drei Fragen an Dr. Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK-Gesundheit

Führt es zu Schlafstörungen, dauerhaft das Einschlafen zu verschieben?

Ja, das ist möglich. Probleme beim Schlafen können durchaus selbst gemacht sein. Man rät ja bei Schlafstörungen auch zu Ritualen, und gerade diese sind beim Aufschieben des Zubettgehens gestört.

IST ES WIRKLICH SO WICHTIG, VOR MITTERNACHT ZU SCHLAFEN?

Nein. Die ersten fünf Stunden Schlaf sind am tiefsten und erholsamsten. Wann man einschläft, spielt dabei keine Rolle. Weitaus wichtiger ist die Qualität des Schlafs – die sich in vielen Fällen erhöhen lässt: siehe unsere Checkliste auf Seite 9.

KANN MAN AUCH ZU LANGE SCHLAFEN?

Ja. Wenn wir länger liegen bleiben, als wir müssten, kommt unser Kreislauf nicht in Gang, wir fühlen uns schlapp. Langfristig wird sogar ein Zusammenhang mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermutet.



Mehr Informationen



... rund um den Schlaf und ganz viele Tipps halten wir im Internet für Sie bereit:

www.dak.de/schlaf

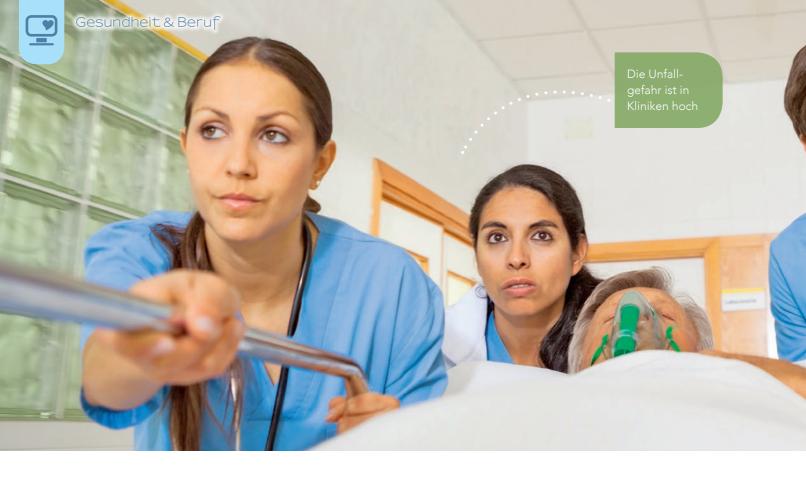


Als Erstes: Fenster öffnen, durchatmen. Schaufeln Sie sich kaltes Wasser ins Gesicht, bewegen Sie sich. Wie wär's mit einer Runde Treppensteigen? Auch Powernapping, also ein Kurzschläfchen von zehn bis zwanzig Minuten, kann helfen. Cola und Kaffee wirken besonders anregend, wenn Sie sie sonst nur selten konsumieren. Wer beim Autofahren müde wird, sollte baldmöglichst rasten. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) rät zu 15 Minuten "Turboschlaf". Nutzen Sie den Handywecker und nehmen Sie danach eventuell ein stark koffeinhaltiges Getränk zu sich.



Schlafen alle Tiere?

"Mit den Hühnern ins Bett gehen", "Schlafen wie ein Murmeltier" – diverse Redensarten vergleichen unser Schlafverhalten mit dem von Tieren. Tatsächlich ist Schlaf für viele Tierarten lebenswichtig. Die meisten Wirbeltiere durchlaufen sogar die gleichen Schlafphasen wie der Mensch. Die Dauer fällt sehr unterschiedlich aus: Riesenfaultiere schlafen zwanzig, Fruchtfliegen zehn und Pferde bis zu drei Stunden pro Tag. Von Delfinen kennt man den sogenannten Halbhirnschlaf, der den Lungenatmern ermöglicht, im Wasser zu schlafen, ohne zu ertrinken.



Wo Arbeit oft krank macht

Eine erfüllende Aufgabe ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch in manchen Branchen geht Arbeit auf die Knochen und an die Nerven

usgerechnet da, wo sich Arbeit um Gesundheit dreht, werden viele Menschen krank: Pfleger, Krankenschwestern und andere Fachkräfte im Gesundheitswesen sind körperlich und seelisch besonders stark belastet. Keine andere Berufsgruppe weist mehr Fehltage auf als sie. Der DAK-Gesundheitsreport 2014 hat gezeigt, dass Pflegefachkräfte im Schnitt an 16,6 Tagen krankgeschrieben waren. Das sind gut zwei Tage mehr als im Durchschnitt aller Branchen. Auch in der öffentlichen Verwaltung gibt es auffällig viele Ausfalltage. Verwaltungsmitarbeiter fehlten 2013 im Schnitt an 16,5 Tagen im Büro. Macht die Arbeit in manchen Branchen krank? Woran liegt es, dass im Pflegebereich und in der öffentli-





Branchenvergleich

Arbeitsplätze mit erhöhtem Risiko

Menschen pflegen kann sehr erfüllend sein und Herausforderungen im Büro sind eine tolle Sache. Nur nicht unbedingt für die eigene Gesundheit. Krankenstände im Vergleich:

Gesundheitswesen:

Mit 4.6 Prozent ist das Gesundheitswesen die Branche mit dem höchsten Krankenstand. An jedem Tag des Jahres fallen im Schnitt 4,6 von 100 Beschäftigten im Job aus. Vor allem Rückenprobleme und psychische Erkrankungen machen den Mitarbeitern zu schaffen.

Öffentliche Verwaltung:

Mit einem Krankenstand von 4,5 Prozent liegt diese Branche ebenfalls an der Spitze. Verwaltungsmitarbeiter sind wesentlich öfter und länger krankgeschrieben als zum Beispiel Mitarbeiter in Kultureinrichtungen oder Medienhäusern, in denen an jedem Tag im Schnitt nur gut drei von 100 Beschäftigten ausfallen.

Viele Fehltage gibt es auch im Wirtschaftszweig Verkehr, Lagerei und Kurierdienste mit einem Krankenstand von 4,5 Prozent.

Alle Zahlen stammen aus dem DAK-Gesundheitsreport 2014. Es wurden die Arbeitsunfähigkeitsdaten für 2013 von insgesamt 2,7 Millionen erwerbstätigen Versicherten der DAK-Gesundheit ausgewertet. Insgesamt lag der Krankenstand bei 4,0 Prozent.



chen Verwaltung die Krankenstände vergleichsweise hoch sind?

Klinikalltag Krank ist Felix Schumann in vier Jahren an einer Hamburger Klinik nicht geworden, aber seine Arbeit ist durchaus fordernd. Er hat als Hilfskraft im Patiententransport angefangen und sich zum Teamleiter hochgearbeitet. "Wir bringen Patienten von ihren Zimmern in die verschiedenen Behandlungs- und Operationsräume. Außerdem sind wir für die Ent- und Versorgung der Klinik zuständig, also für alle Wareneingänge und den Abtransport des Mülls", erklärt der 24-Jährige. Die Belastungen sind in beiden Bereichen verschieden. "Die Mitarbeiter in der Ent- und Versorgung arbeiten mal draußen, mal drinnen und sind oft Zugluft ausgesetzt." Grippale Infekte sind da der Klassiker. Bei den Patiententransporten dominieren eher Rückenbeschwerden und Verletzungen. "Auf dem Weg in den Fahrstuhl fährt man sich mit dem Krankenbett leicht über den eigenen Fuß. Oder stößt sich in einer Kurve den Schenkel. Bei uns fallen häufig Kollegen aus, weil sie ihr geprelltes Bein kühl lagern müssen", so Schumann. Stressig sei, dass sich die Aufträge ständig änderten. "Wir bekommen morgens Listen, welcher Patient wann an welchem Klinikort sein muss, aber im Laufe des Tages verschiebt sich so einiges. Neue Ansagen erreichen uns oft unterwegs per Telefon, wir müssen schnell reagieren." Hohe körperliche Belastungen und Stress sind •••





typisch für den Klinikalltag. Vor allem Pflegende leiden oft unter Zeitdruck und können kaum Pausen einlegen. Die Möglichkeiten, bei organisatorischen Fragen mitzureden und eigene Vorschläge anzubringen, sind eher beschränkt.

Vervval-

tungskräfte

leiden unter

Informati-

onsfülle und

ia Eichbaum ist Chefsekretärin im Rathaus einer norddeutschen Kleinstadt. Sie arbeitet im Vorzimmer des Oberbürgermeis-

Arbeit im Rathaus Son-

Zeitdruck ters. Es ist ein Büroarbeitsplatz mit viel Kundenverkehr. "Wer zum Bürgermeister will, stolpert zwangsläufig in mein Büro. Ich werde ständig bei bereits begonnenen Arbeiten unterbrochen. Aber wenn jemand schon mal da ist, egal ob Kollege oder Bürger, kümmere ich mich." Oft kann sie sofort am Computer die jeweiligen Bitten erfüllen, oder sie macht sich Notizen. "Ich muss zeitnah alles abarbeiten, sonst komme ich abends durcheinander." Die Arbeitsanforderungen in der öffentlichen Verwaltung haben sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Vor allem die Menge der zu verarbeitenden Informationen hat zugenommen. Sonja Eichbaum muss immer wieder Neues aufnehmen, meist unter hohem Zeitdruck. "Als ich in der Stadtverwaltung anfing und mich erst einarbeiten musste. war es extrem. Ich hatte damals viele Überstunden." Nach einem Hörsturz. einer typischen Stresserkrankung, hat sie ihren Einsatz zurückgeschraubt. "Heute komme ich gut zurecht. Wenn Überstunden anfallen, baue ich sie

gewissenhaft ab." Ein Rückenrisiko für Büromitarbeiter ist das viele Sitzen am Computer, auch wenn sie wie Sonja Eichbaum einen gutem Bürostuhl haben und auf die richtige Einstellung des Bildschirms achten. Die Personalabteilung hat deshalb als Bild-

> schirmschoner ein kleines Bewegungsprogramm

installiert. "In meinem Büro mit dem vielen Publikumsverkehr kann ich diese Übungen aber nicht machen." Tatsächlich wären bewegte Pausen sehr gut. Wenn Berufstätige mit einer Krankschreibung zu Hause bleiben, ist in

zwei von zehn Fällen ihr Rücken daran schuld. Meist liegt es an zu wenig Bewegung und zu viel Stress.

Freizeit zählt Arbeit ist nicht der einzige Einflussfaktor für die Gesundheit. Einen großen Teil des Tages verbringen Menschen außerhalb der Arbeit. Ihre Lebensweise in dieser Zeit beeinflusst ebenfalls, ob sie gesund bleiben. Wie sich jemand ernährt, wie viel er sich bewegt, ob er regelmäßig schläft und Freunde oder Familie hat, die ihn stärken all das zählt. DOROTHEA WIEHE





... zur Balance zwischen Beruf und Freizeit im Onlineprogramm "Smarter leben". www.dak.de/smarterleben

Kurz und kompakt Starker Rücken

Viele Berufstätige haben es im Rücken. Rückenschmerzen sind für mehr als ein Fünftel aller Fehltage verantwortlich. Dabei muss es nicht zu Schmerzen kommen, wenn Sie vorbeugen.

Bei der Arbeit:

Tätigkeiten in dauernd gebeugter oder gebückter Haltung meiden. Beim längeren Arbeiten im Stehen ab und zu Bewegungspausen mit kleinen Dehnübungen machen. Beim ständigen Sitzen auf eine richtige Einstellung des Stuhles achten. Regelmäßig aufstehen oder zeitweilig im Stehen arbeiten.

In der Freizeit:

Viel Bewegung in den normalen Tagesablauf einbauen: Treppen steigen statt Aufzug fahren. Einkäufe mit dem Rad erledigen. Das Auto stehen lassen und möglichst viel zu Fuß gehen.

Beim Sport:

Regelmäßig trainieren und Sportarten wählen, die rückenfreundlich sind, zum Beispiel Ausdauersport wie Walking, Schwimmen oder Skilanglauf. Wirbelsäulengymnastik mit Lockerungs- und

Entspannungsübungen hilft, wenn Nacken oder Rücken bereits verspannt sind. Gezieltes Kraftraining stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur.

Impfstoffe vom MARS

Kittel anziehen, Schutzbrille aufsetzen – fertig machen für den Besuch auf dem MARS! Was mit einem kleinen Pikser in den Oberarm endet, fängt hier an: Ein Blick hinter die Kulissen der Impfstoffproduktion

rüne Männchen gibt es auf dem MARS-Campus, dem Marburger Standort des Impfstoffherstellers Novartis, nicht. Dafür sieht man viele Menschen in weißen Schutzanzügen, denn hier wird mit gefährlichen Viren und Bakterien gearbeitet. In der beschaulichen Universitätsstadt produziert das Unternehmen 16 Impfstoffe, zum Beispiel gegen Grippe, Tetanus oder Diphtherie. Von hier

aus werden sie auf den Weg zu Menschen in 50 Ländern gebracht.
Das neueste Produkt ist eine Schutzimpfung gegen Meningokokken Typ B.

Basis für Impfstoffe sind "gezähmte" Erreger, die das Immunsystem aktivieren

Die Produktion

Wie funktionieren Impfungen überhaupt?
"Impfstoffe enthalten stark abgeschwächte Viren oder Bakterien, die unser Abwehrsystem aktivieren", erklärt Dr. Christoph Hungerer, Bereichsleiter bei Novartis Vaccines. "Der Körper wird immun gegen die Erreger und wir sind vor schweren Krankheiten geschützt." Klingt einfach, ist aber eine der wichtigsten medizinischen Errun-

genschaften überhaupt. Denn Impfungen reduzieren das Risiko der Säuglingssterblichkeit, erhöhen die Lebenserwartung und tragen zum Rückgang vieler ansteckender Krankheiten bei. Dass das Immunsystem nach einer Impfung arbeitet, merken viele Menschen an Symptomen wie leichtem Fieber oder Abgeschlagenheit, die nach wenigen Tagen abklingen. Gefährlich sind Impfstoffe nicht. Hungerer: "Die meis-

ten modernen Impfstoffe enthalten ausschließlich inaktivierte Erreger. Sie sind deshalb sehr gut verträglich."

Die Historie

Bei der Herstellung vermischt sich moderne Technologie mit Produktionsprinzipien,

die noch aus den Zeiten Emil von Behrings stammen. Der Forscher hatte das Prinzip der Antikörper entdeckt und dafür den ersten Medizin-Nobelpreis im Jahr 1901 erhalten. Das Geld investierte er in eine Produktionsanlage in Marburg. Dort werden noch heute Diphtheriebakterien in einer Art Rinderbrühe vermehrt und als Grundlage



Drei Impfmythen

Ums Impfen ranken sich Mythen, die viele Menschen beunruhigen. Manche verzichten deshalb sogar auf den wichtigen Schutz. Was ist wahr, was falsch? Die DAK-Gesundheit klärt auf:

Kinderkrankheiten sind harmlos

Falsch! Meistens heilen Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps oder Röteln zwar folgenlos ab. Doch die Komplikationsraten sind nicht zu unterschätzen – bei Masern haben zehn bis 20 Prozent der Patienten mit teilweise schweren Folgeerkrankungen zu kämpfen. Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation sterben jährlich immer noch rund 120.000 Kinder weltweit an der vermeintlich harmlosen Krankheit. Röteln sind eine große Gefahr für Schwangere: Eine Infektion kann im schlimmsten Fall zum Tod des ungeborenen Babys führen. Mumps kann Hörschäden und Hirnhautentzündungen verursachen. Tritt die Krankheit nach der Pubertät auf, besteht bei jungen Männern das Risiko einer Unfruchtbarkeit.

Impfen schwächt das Immunsystem

Falsch! Da Impfstoffe nur inaktivierte oder abgeschwächte Erreger enthalten, strapazieren sie die Abwehrkräfte nicht so stark wie die echten Bakterien oder Viren. Trainiert wird das Immunsystem trotzdem ausreichend – ohne die Risiken schwerer Krankheitsverläufe.

Impfen ist Privatsache

Falsch! In Deutschland gibt es zwar keine Impfpflicht. Trotzdem ist Impfen mehr als eine rein persönliche Entscheidung. Denn je mehr Menschen geimpft sind, desto besser sind Säuglinge, Schwangere oder Menschen mit einer Immunschwäche vor den für sie lebensbedrohlichen Krankheiten geschützt. Der sogenannte Herdenschutz ist also wichtig für die ganze Gesellschaft. Außerdem wird durch hohe Impfquoten das Risiko gesenkt, dass sich bereits ausgerottete Krankheiten wieder verbreiten können.







Informationen



Welche Schutzimpfungen Sie haben sollten und wie oft eine Auffrischung nötig ist, lesen Sie bei uns im Internet: www.dak.de/impfen

beiten unter Reinraumbedingungen", erklärt Hungerer. "So stellen wir sicher, dass die Impfstoffe nicht durch Keime von außen verunreinigt werden." Selbst die Hühner, die die Eier für die Produktion legen, werden in einem hygienisch streng kontrollierten Umfeld gehalten.

ten keine Eiweißspuren - für Allergiker ein großer Vorteil. Marburg kann seinen Ruf als wichtiger Standort für die Impfstoffproduktion auch mehr als hundert Jahre nach Emil von Behring erfolgreich behaupten.

DAGMAR SCHRAMM



Bis zu 25 % unverbindliche Nachlass-Empfehlung ab einem Grad der Behinderung von 20 (GdB)¹

Fast jeder von uns kennt jemanden, der von einer Beeinträchtigung betroffen ist. Doch nicht jeder mit einem Grad der Behinderung von 20 weiß auch, dass er deshalb einen Anspruch auf besonders günstige Angebote beim Neuwagenkauf hat. Sagen Sie es daher Ihren Freunden, Bekannten oder Verwandten weiter: Bei unseren Ford Partnern können Menschen bereits ab einem GdB von 20 durch attraktive Sonderkonditionen richtig viel sparen.¹⁻⁴

¹Eine unverbindliche Nachlass-Empfehlung der Ford-Werke GmbH in Bezug auf die unverbindliche Preisempfehlung laut gültiger Preisliste bei allen teilnehmenden Ford Partnern. ²Die neue Verkaufsoffensive "Freiraum & Mobilität für alle!" ist anwendbar, wenn Sie einen aktuellen amtlichen Nachweis über den Grad der Behinderung von mindestens 20 besitzen. Die Zulassung erfolgt auf die im Nachweis genannte Person. ³Die unverbindliche Nachlass-Empfehlung gilt für Personen mit einem Schwerbehindertenausweis oder einer Bestätigung des Versorgungsamtes, aus der der Grad der Behinderung (mind. 20) hervorgeht. ⁴Gilt beim Kauf ausgewählter, durch die Ford-Werke GmbH in Deutschland vertriebener Ford Pkw- und Nutzfahrzeugmodelle.



Eine Idee weiter

Zurück an Omas Küchentisch

Slow Food

Prinzipien

und fair

Bewusste Ernährung: Wie geht das eigentlich? Eine gute Orientierung bieten die Gerichte unserer Großmütter. Hier spielen regionale und saisonale Lebensmittel die Hauptrolle auf dem Teller

\tag{\text{low Food ist in aller Munde:}} Restaurants werben mit dem Begriff, sogar auf einigen Kreuzfahrtschiffen wird nach den Kriterien gekocht. Die fast 30 Jahre alte Bewegung für bewusstes Essen ist im Zeitalter von Fertigprodukten und überall verfügbaren

Snacks so aktuell wie nie. Doch was bedeutet der Begriff eigentlich? Im Grunde beschreisteht für die ben drei Prinzipien, wofür Slow Food gut, sauber steht: gut, sauber und fair. Lebensmittel sollen gut schmecken und hochwertig sein. Sie stammen besser vom Bauernhof als aus industrieller Produktion. Und die Erzeuger sollten einen angemessenen Preis bekommen, Slow Food möchte

Saisonal und regional "Wer bewusster essen will, muss keine dicken Bücher

zuzubereiten.

die Menschen dazu motivieren, sich

mit der Herkunft der Nahrungsmittel zu beschäftigen und Essen selbst

wälzen", sagt die DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. "Was hilft, ist die Erinnerung an die Zutaten unserer Mütter und Großmütter. Die haben vor allem saisonale Produkte aus ihrer Umgebung genutzt und jeden Tag gekocht." Gerade das Selberkochen ist im hektischen Alltag heute

> schwieriger umzusetzen als zu Omas Zeiten. Trotzdem ist eine bewusste, nachhaltige Ernährung möglich: "Eine Faustregel ist, möglichst viele unverarbeitete Lebensmittel zu essen", so Willms. "Also besser selbst ein gutes Brot bele-

gen, als ein fertiges Brötchen bei der Bäcker-Kette zu kaufen. Oder frisches Obst in den Naturjoghurt schnippeln, statt zum bereits angerührten Fruchtjoghurt zu greifen. Oft sind es kleine Schritte, die nicht viel Zeit kosten, aber ganz viel zum Positiven verändern." Besonders Fertigprodukte enthalten oft Zucker oder Aromastoffe, auf die viele gern verzichten möchten. "Für sie gilt: Wenn mehr als fünf Zutaten enthalten sind. sollte man die Finger davon lassen", sagt Silke Willms.

Dem Essen auf der Spur Der Herkunft des Essens auf die Spur zu gehen, ist übrigens für die ganze Familie spannend. Viele Bauernhöfe bieten Führungen an und verkaufen die selbst angebauten Lebensmittel im Hofladen. Die Besucher erfahren, was gerade wächst, unter welchen Bedingungen Tiere leben und wie beispielsweise Käse oder Quark hergestellt werden. Mitunter findet man bei so einem Ausflug auch neue oder ganz alte Obst- und Gemüsesorten, die für Abwechslung sorgen und den Speiseplan bereichern.

DAGMAR SCHRAMM





Wissenswertes über bewusste und moderne Ernährung gibt's auf: www.dak.de/ernaehrung



Pflege-Hotline gibt Auskunft

Mit der Pflegereform treten zum 1. Januar 2015 viele Verbesserungen für Pflegebedürftige, Pflegekräfte und Angehörige in Kraft. Über die Einzelheiten informiert eine spezielle DAK-Pflege-Hotline. Die Experten am Telefon helfen pflegenden Angehörigen dabei, sich einen Überblick zu verschaffen, und geben Tipps, wie man seine Ansprüche am besten geltend machen kann. Sie sind vom 5. Januar bis 28. Februar 2015 zum Ortstarif unter der Servicenummer **040 325 325 990** zu erreichen – montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr, freitags von 8 bis 13 Uhr. Umfangreiche Infos erhalten Sie auch im Netz unter www.dak.de/pflegereform, in Ihrem Servicezentrum oder ab Seite 36 in diesem Magazin. Als interaktive Hilfe steht zudem ein Online-Pflegeberater für alle Interessenten frei zur Verfügung: www.dak.de/pflegeberater



DAK-Studie zur Herzgesundheit

Sorgloser Lebensstil erhöht Infarkt-Risiko

Männer sind in Deutschland stärker von Herzproblemen betroffen als Frauen. Berufstätige Männer haben 55 Prozent mehr Fehltage wegen Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen als ihre Kolleginnen. Eine Ursache ist der Lebensstil der Männer. Vor allem beim Essen sind sie weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Das hat eine bundesweite Forsa-Befragung der DAK-Gesundheit von mehr als 3.000 Männer und Frauen zwischen 25 und 39 Jahren ergeben. Die Mehrheit der Männer (63 Prozent)

isst, was schmeckt, egal wie fettig oder salzig. Dazu kommen täglich Alkohol, Tabak, wenig Bewegung, Übergewicht: "Viele Männer pflegen einen Lebensstil, der die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt", erläutert DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. Laut DAK-Gesundheitsreport entfielen 2013 auf 100 männliche DAK-Versicherte 74 Fehltage wegen Herz-Kreislauf-Problemen. Das sind 55 Prozent mehr als bei den Frauen, die nur an knapp 48 Tagen fehlten.

Ab sofort: Nur noch mit neuer Karte zum Arzt

Seit 1. Januar 2015 gilt in Arzt- und Zahnarztpraxen nur noch die elektronische Gesundheitskarte (eGK) als Versicherungsnachweis. Die bisherige Krankenversichertenkarte (KVK) wird nicht mehr akzeptiert – unabhängig vom aufgedruckten Gültigkeitsdatum. Sie haben noch keine eGK? Bitte schicken Sie uns schnellstmöglich das für die eGK notwendige Bild. Einfach auf den Bildbogen aufkleben, den wir Ihnen zugeschickt haben, und zurücksenden. Oder Sie laden ein digitales Bild hoch unter www.dak.de/egk. Die Zugangsdaten hierfür finden Sie auf dem Anschreiben zum Bildbogen. Sie haben noch Fragen? Wählen Sie einfach zum Ortstarif unsere eGK-Hotline: 040 325 325 600

NEUER ONLINE-SERVICE

Kennen Sie Ihre Belastungsgrenze?

Ab dem 18. Geburtstag werden in der Apotheke Zuzahlungen fällig - und das kann sich ganz schön läppern, etwa bei chronisch Kranken. Zum Glück hat der Gesetzgeber eine Belastungsgrenze vorgesehen. Wer darüber liegt, kann sich von Zuzahlungen befreien und nachweislich bereits gezahlte Beträge erstatten lassen. Ob das bei Ihnen der Fall ist, können Sie jetzt mit wenigen Klicks selbst ermitteln: mit unserem neuen Zuzahlungsrechner im Netz unter www.dak.de/zuzahlungen. Übrigens: Ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze können Sie uns auch im Voraus überweisen. Sie erhalten dann für 2015 eine Befreiungskarte und werden in Apotheken und Kliniken nicht mehr zur Kasse gebeten. Einfach einen Befreiungsantrag bei Ihrem Servicezentrum anfordern oder online ausdrucken!



SELBSTVERWALTUNG

Chance zum Mitbestimmen

In der DAK-Gesundheit haben die Mitglieder und ihre Arbeitgeber das Sagen. Alle sechs Jahre wählen sie bei der Sozialwahl aus ihren Reihen Vertreter für den Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit. Diese kommen aus ganz Deutschland und kennen als Betroffene die Interessen der Beitragszahler, der Arbeitgeber und der Patienten. Sie setzen sich für die Belange aller Kunden der DAK-Gesundheit ein und gestalten so die Krankenversicherung aktiv mit. Der Verwaltungsrat wird 2017 wieder neu gewählt. Damit Sie dann fundiert entscheiden können, berichtet fit! regelmäßig über die Arbeit des Verwaltungsrates und bringt alle Fakten zur Sozialwahl. Nähere Informationen zur Selbstverwaltung in der gesetzlichen Krankenversicherung finden Sie auch unter www.selbstverwaltung.de







Antibiotika – weniger ist mehr

Ob Erkältung oder Bronchitis – Antibiotika werden zu oft eingenommen. Damit das Wundermittel in Zukunft noch wirkt, sind kritische Ärzte und aufgeklärte Patienten gefragt

eit der britische Forscher Alexander Fleming 1928 das Penicillin entdeckte, leben wir länger. Selbst tödliche Krankheiten wie die Pest wurden durch das Medikament heilbar, Doch Antibiotika verlieren immer mehr an Wirkung. Der Grund: Die wichtigen Wirkstoffe werden zu häufig eingesetzt. Der Antibiotika-Report der DAK-Gesundheit zeigt, dass 30 Prozent der Verordnungen potenziell unnötig sind. Denn die Mittel wirken nur bei bakteriellen Infektionen, gegen Viren sind sie machtlos. Trotzdem kommen sie oft bei Erkältung, Husten oder Bronchitis zum Einsatz - Krankheiten, die meist durch Viren verursacht werden. Durch den unkritischen Einsatz können Antibiotika zur Gefahr für die Gesundheit werden: Bakterien entwickeln Schutzmechanismen gegen die Wirkstoffe - sie werden resistent. Solche Keime können Infektionen verursachen, die nur noch schwer behandelbar sind.

Tödliche Keime Die dramatischen Folgen des unkritischen Umgangs mit Antibiotika zeigen sich im Krankenhaus. Hier sterben jährlich bis zu 15.000 Menschen an Infektionen mit Klinikkeimen, so die Zahlen des Bundesministeriums für Gesundheit. Besonders für Frühchen oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem sind solche Keime lebensbedrohlich.

Weniger ist mehr Bei Ärzten und Patienten ist ein Umdenken nötig: Antibiotika sollten nur dann eingenommen werden, wenn es sein muss. Bei Erkältungen reichen Geduld und Hausmittel meist aus, um gesund zu werden. Doch vielen Patienten fehlt schlicht die Zeit, sich auszukurieren. Sie erwarten ein Antibiotikum, um schnell wieder fit zu sein. Doch das ist nur dann gerechtfertigt, wenn dem Virus ein bakterieller Infekt folgt. Wer sich darüber im Klaren ist, fordert kein Antibiotika-Rezept vom Arzt.



Aufein Wort



Günter SchäferMitglied des Verwaltungsrates und Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik

Wenn wir so weitermachen, können wir uns auf Antibiotika als lebensrettende Medikamente in Zukunft nicht mehr verlassen. Immer mehr Bakterien entwickeln Resistenzen gegen die wichtigen Wirkstoffe. Deshalb warnen die Experten der Weltgesundheitsorganisation bereits vor einem postantibiotischen Zeitalter, in dem einfache Infektionen wieder zur tödlichen Gefahr werden.

Neben der Forschung an neuen Wirkstoffen ist Information das wichtigste Gegenmittel. Das gilt nicht nur für die Ärzte, die Antibiotika verschreiben, sondern auch für die Patienten. Zwar sind die Ärzte dafür verantwortlich, was sie verordnen. Aber auch die Erwartungshaltung der Patienten spielt eine wichtige Rolle: Viele Menschen betrachten Antibiotika als Universalmittel und fordern auch bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit ein Rezept. Mit ihrer Aufklärungskampagne will die DAK-Gesundheit dieser Erwartungshaltung entgegenwirken und gleichzeitig die Mediziner zu einem kritischen Umgang mit Antibiotika aufrufen. Wenn Ärzte und Patienten an einem Strang ziehen, helfen die wichtigen Medikamente auch morgen noch.



Suter Rat

Eine Dusche für Kids

Eine gute Hilfe für kleine Schnupfnasen ist eine Nasenspülung. Sie glauben, Ihr Kind ist dafür zu klein? Mit speziellen Kindernasenduschen geht das ganz einfach:

Schritt 1 Deckel aufdrehen und Nasendusche bis zur Markierung mit Wasser

befüllen. Nasenspülsalz hinzugeben, durch kräftiges Schütteln auflösen.



Schritt 2 Das Nasenansatzstück aufklappen und die Dusche an ein Nasenloch ansetzen. Nun den Finger vom Deckel-

ventil nehmen. Die Lösung umspült die Nasenscheidewand und läuft zum anderen Nasenloch wieder heraus

Schritt 3 Drückt Ihr Kind den Spülbehälter leicht zusammen, wird der Spüldruck erhöht. So werden die oberen Abschnitte

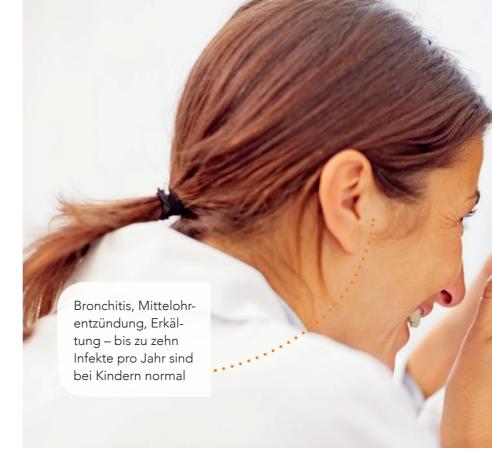


der Nasenhaupthöhle, insbesondere die Verbindungsgänge zu den Nasennebenhöhlen, noch besser gereinigt.



fit!-Gewinnspiel

Sie sind neugierig geworden? Dann beantworten Sie unsere Frage und gewinnen Sie eine Emser Kindernasendusche NASANITA: Wer entdeckte das Penicillin? Ihre Antwort mailen Sie mit dem Betreff "Antibiotika" und Ihrer Anschrift an fitgewinnspiel@dak.de Einsendeschluss:15.2.15.*



Weniger Antibiotika für Kinder

indergartenkinder sind die Spitzenreiter im Antibiotika-Verbrauch. Laut DAK-Studie haben im vergangenen Jahr 41 Prozent der Vier- bis Sechsjährigen Antibiotika genommen. Nötig waren die Medikamente nicht immer: 37 Prozent der Kinder hatten eine Bronchitis, 29 Prozent eine Mittelohrentzündung und 27 Prozent eine Erkältung. Beschwerden, bei denen Antibiotika nur in Ausnahmefällen sein müssen. "Wenn Kinder krank sind, leiden die Eltern mit", sagt DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. "Sie wollen, dass es den Kleinen schnell besser geht. Dass Ruhe und schmerzlindernde Mittel meist sinnvoller sind als Antibiotika. ist vielen nicht klar." Wenn beide Eltern berufstätig sind, steigt außer-

dem der Druck, dass das Kind schnell wieder in den Kindergarten oder die Schule muss. Antibiotika versprechen schnelle Besserung – und werden deshalb oft zu sorglos eingesetzt.

Zehn Infekte sind normal Husten, Schnupfen, Halsweh: Besonders im Herbst und Winter sind viele Kinder andauernd krank. "Das Immunsystem von Kleinkindern ist noch nicht so stark wie unseres", erklärt Thomas. "Deshalb werden sie viel öfter krank als Erwachsene. Vor allem, wenn sie in Kindergarten und Schule mit vielen Keimen das erste Mal in Kontakt kommen." Beruhigend: In den allermeisten Fällen gehen die Infekte innerhalb weniger Tage folgenlos vorbei, auch ohne Medikamente.

^{*} Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne sind von unseren Partnern zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.





Antibiotika richtig einnehmen

Wenn Ihr Kind doch einmal ein Antibiotikum einnehmen muss, ist die richtige Anwendung entscheidend. Das sollten Sie beachten:

Vollständig einnehmen

Sobald das Antibiotikum wirkt, wird es Ihrem Kind sehr viel besser gehen. Geben Sie ihm das Medikament trotzdem wie verordnet. Wenn Sie es zu früh absetzen oder die Dosis reduzieren, riskieren Sie einen Rückfall und das Risiko für Resistenzen steigt.

Vorsicht mit Milch

Manche Antibiotika werden durch Kalzium in ihrer Wirkung gestört. Geben Sie Ihrem Kind die Medikamente deshalb nicht in Verbindung mit Milch oder Joghurt. Die beste Wahl ist Wasser.

Kühl lagern

Kinder bekommen Antibiotika meist als Saft. Lagern Sie die Flasche immer im Kühlschrank, damit sich keine Bakterien im Saft sammeln.



... beantworten unsere Medizinexperten von **DAK**Gesundheit *direkt* 040 325 325 800*

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif

Au, mein Ohr! Bei Mittelohrentzündung reichen oft Schmerzmittel aus, um die Beschwerden zu lindern

"Wenn ein

trinkt und

spielt, be-

steht kein

Grund zur

Sanfte Alternativen Kinder brauchen vor allem Ruhe und Geborgenheit, wenn sie krank sind. "Wichtig ist auch möglichst viel zu trinken", rät die DAK-Ärztin. "Vor allem, weil die meisten kleinen Patikrankes Kind enten bei Erkältungen nicht viel es-

sen." Nasentropfen oder -spülungen halten die Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum frei und beugen beispielsweise auch Mittelohrentzündungen vor.

Gesamtzustand entscheidet Eltern kennen ihre Kinder am besten: "Wenn ein krankes Kind ausreichend trinkt und spielt, besteht kein Grund zur Sorge", so Thomas. "Ist

schläfrig oder lethargisch, muss es zum Arzt." Auch Fieber ist zunächst nicht schlimm

> – es sei denn, es lässt sich nicht senken. Manchmal setzen sich Bakterien auf den viralen Infekt". erklärt die DAK-Ärztin. "Das nennt sich dann Superinfektion. In solchen Fällen können

Antibiotika durchaus sinnvoll sein." Wichtig ist das vertrauensvolle Gespräch zwischen Arzt und Eltern - und ein umsichtiger Umgang mit Antibiotika.



Heikle Keime in der Küche

Resistente Keime, die nicht mehr auf Antibiotika reagieren, gibt es nicht nur in Krankenhäusern: Über Lebensmittel können sie auch in die Küche gelangen. Hygiene ist deshalb dort besonders wichtig für die Gesundheit

Tote Frühchen auf der Säuglingsstation, schwere Infektionen nach Routinebehandlungen in der Klinik - sogenannte Krankenhauskeime machen immer wieder negative Schlagzeilen. Die Bakterien haben Resistenzen gegen verschiedene Antibiotika entwickelt und sind zum Teil nicht mehr behandelbar. Doch nicht nur Menschen können Träger und Überträger solcher Keime sein, auch Tiere tragen die Bakterien in sich. Besonders in engen Ställen mit vielen Tieren breiten sich die Keime schnell aus. Über Fleisch und Eier können sie dann zu einem Gesundheitsrisiko am heimischen Herd werden. Den besten Schutz für die Verbaucher gegen heikle Keime in der Küche bietet eine sorgfältige Hygiene.

Besser bio Bei Fleisch aus Massentierhaltung werden häufiger resistente Keime nachgewiesen als bei Fleisch aus ökologischer Haltung. Was gut für die Tiere ist, schützt also auch die Gesundheit der Menschen. Deshalb wenn möglich auf Biofleisch direkt vom Erzeuger zurückgreifen.

Holz ade Schneidebretter aus Holz bieten einen idealen Nährboden für Bakterien. Rohes Fleisch also besser auf Plastikbrettern schneiden, die richtig heiß gewaschen werden können. Eine Runde in der Spülmaschine tötet die Keime ab.

Gut durchgaren Hitze macht Bakterien den Garaus. Wer Eier, Fleisch und Fisch

gut durcherhitzt, verhindert, dass gefährliche Keime auf dem Teller landen.

Hände waschen Nach der Zubereitung von Eiern oder Fleisch heißt es gründlich Hände waschen. Ohne Seife können Bakterien überleben, deshalb bitte ordentlich schäumen und auch an die Reinigung der Fingernägel denken. Dagmar Schramm





Details zu resistenten Keimen lesen Sie in unserem Antibiotika-Report: www.dak.de/antibiotika



Seit 10 Jahren exklusive Vorteile

Optimale Absicherung in jedem Bereich

Die DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Leistungen für Ihre Gesundheit. Allerdings können aufgrund gesetzlicher Regelungen Eigenanteile, z. B. bei Zahnersatz, Brillen, Medikamenten, Massagen oder Krankheit im Ausland, anfallen.

Exklusiv günstiger DAK Zusatz Schutz

Seit 10 Jahren können Sie sich gegen diese zusätzlichen Ausgaben mit dem **DAK** Zusatz**Schutz** umfassend und exklusiv günstig absichern.

Mehrfach ausgezeichnet

Unabhängige Testinstitute bestätigen regelmäßig die hervorragende Qualität und Leistungsstärke unserer Zusatzversicherungen:











GUT (1,6)
DAKplus Reise
für Einzelpersonen
Im Test:
46 AuslandsreiseKrankenversicherungen
Ausgabe 06/2014
www.test.de

Bis zu 33% sparen!

Alle Zusatzversicherungen im Überblick:

- **DAK** plus **Gesundheit** umfassende Leistungen, weniger Zuzahlungen
- DAK plus Gesundheit SPEZIAL auch bei Unfällen gut abgesichert
- **DAK** plus **Zahn** weniger Eigenanteil bei Zahnersatz
- **DAK** plus **Zahnvorsorge** Leistungen für Prophylaxe & Zahnbehandlung
- **DAK***plus* **Reise** weltweit sicher in den Urlaub
- **DAK** plus **Reise 365** Schutz auf Langzeitreisen für junge Leute bis 30
- **DAK** *plus* **Klinik** Behandlung als Privatpatient im Krankenhaus
- **DAK***plus* **Verdienstausfall** finanzielle Sicherheit bei Krankheit
- **DAK** plus **Förderpflege** inkl. 60, EUR staatlicher Förderung
- **DAK** plus **Zusatzpflege** Pflegevorsorge mit dem Testsieger
- **DAK** plus **Sterbegeld** individuelle Todesfall-Absicherung
- **DAK** plus **Kostenerstattung** Privatpatient beim Arzt & Zahnarzt

+ www.dak-zusatzschutz.de +++	Online informieren	und abschließen	+++ www.dak-zusatzschutz.c	l e

werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

HanseMerkur-Hotline **040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner DAKZusatzSchutz

HanseMerkur (j

Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

Post DAK Zusatz Schutz bei der

HanseMerkur Krankenversicherung AG Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

Online www.dak-zusatzschutz.de

DAK plus Gesundheit SPEZIAL	rmationen zu folge DAK <i>plus</i> Zahnvorsorge DAK <i>plus</i> Reise DAK <i>plus</i> Reise 365	enden Themen: DAK plus Klinik DAK plus Verdienstausfall DAK plus Förderpflege	□ DAK plus Zusatzpflege □ DAK plus Sterbegeld □ DAK plus Kostenerstattung
Name	Vorna	ame	
Straße	Haus	nummer	
Postleitzahl	Ort		
Geburtsdatum	Telef	on	
E-Mail-Adresse*			*Diese Angabe ist freiwillig
Ich bin damit einverstanden – jederze dass meine Angaben für die Zusendung gewünschten Informationen gespeiche	g der hier		

Ort, Datum/Unterschrift



Gut erholt mit vielen Extras

Einfach nur urlauben kann jeder. Clever ist, wer auch etwas für seine Gesundheit tut. Mit unserem neuen Wohlfühl-Programm geht das einfach und preiswert

onne, Familie und kein Stress: Neun von zehn Deutschen konnten die vergangenen Sommerferien richtig genießen und sich erholen. Das zeigt unser Urlaubsreport 2014. Damit das in Zukunft auch so bleibt, haben wir für das neue DAK-Wohlfühl-Programm 2015 den Report noch einmal genau unter die Lupe genommen. "Bei der Auswahl der Reisen trifft unser Kooperationspartner gesundAktiv-Reisen so den Nerv vieler Urlauber", ist sich Matthias Langhoff, verantwortlich bei der DAK-Gesundheit für das Wohlfühl-Programm, sicher. "Denn laut Report ist unseren Kunden neben Sonne und Natur, einem Ortswechsel und viel Bewegung vor allem die Zeit für sich selbst und die Familie wichtig, um sich richtig zu entspannen."

Ob Berge, Seen, Luxushotel oder Ferienappartement – gesunde Extras sind beim DAK-Wohlfühl-Programm immer dabei: preiswerte Aufenthalte in Deutschland, Italien, Tschechien und Österreich, mit zahlreichen gesundAktiv-Vorteilen* wie kostenlosen Massagen, Fitnesskursen oder Thermenbesuchen. Gute Gründe also, das Angebot zu nutzen und einmal ganz gemütlich mit der Familie im neuen Katalog zu schmö-

kern. Damit ist es ganz einfach möglich, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, wofür im Alltag ja manchmal leider keine Zeit ist.

Weiteres Plus Bei allen Reisen ist eine Reiserücktritt- bzw. Reiseabbruchversicherung fester Teil des Gesamtpakets*. Außerdem gibt es zusätzlich drei Prozent Rabatt auf den Reisepreis, wenn Sie online unter www.gesundheitsplusreisen.de buchen. Einige Angebote haben auch einen Frühbucherrabatt oder eine Verlängerungsnacht gratis. Damit steht einem erholsamen und gesunden Urlaub 2015 nichts mehr im Wege.



... sowie alle Angebote des DAK-Wohlfühl-Programms 2015 gibt es im Internet auf www.gesundheitsplusreisen.de oder über die Reisehotline

0941 646 4470**

**montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr. Ortsübliche Telefongebühren, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig.



Wohlfühl-Vorteile auf einen Blick:

- Reisen speziell auch für Familien und Kurzurlaube
- Teilweise Frühbucherrabatt oder Verlängerungsnacht gratis
- 3 Prozent Rabatt vom Reisepreis bei Onlinebuchung unter www.gesundheitsplusreisen.de
- Reise-Komfortschutz* (u. a. Reiserücktritt- bzw. Reiseabbruchversicherung) jeweils inbegriffen

^{*} Der gesundAktiv-Vorteil und der Reise-Komfortschutz sind Bestandteil des besonderen Gesundheitsleistungspaketes von gesundAktivReisen und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen der DAK-Gesundheit finanziert.

Zwei reisen – einer bezahlt

ie Ostsee – ein ganz besonderes Reiseziel, zu jeder Jahreszeit. Und das Beste: Sie bezahlen bei allen vier angebotenen Wellnesshotels nur jeweils den Preis für eine Person und reisen zu zweit. Immer inklusive: die Nutzung des Wellnessbereichs (je nach Haus bis zu 2.000 m²), so wird es auch bei kälteren Temperaturen ein entspannender Kurztrip. Alle Infos zu den Hotels sowie die konkreten Angebotsinhalte finden Sie auf

www.gesundheitsplusreisen.de



Heringsdorf (Usedom), 2 ÜN/HP im DZ Deluxe für nur **299 Euro**

Inklusivleistungen: 1x 2-Gänge-Menü, 1x 3-Gänge-Menü, tägliche Sport- und Fitnesskurse (z.B. Aquagymnastik, Nordic Walking, Yoga, Rückentraining u.v.m.), professionelle Einweisung in die Fitnessgeräte, Bademantel und Badeschuhe auf dem Zimmer, 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer. Gültig in der Reisezeit: 4.1. – 31.3., 5.10. – 20.12.2015. Anreise: täglich. Zzgl. Kurtaxe (zahlbar vor Ort). Parkplatz gegen Gebühr.





Wustrow

Ostsee

Dorint Strandhotel Binz****

Binz auf Rügen, 3 ÜN/Frühstück in der Suite Mönchgut für nur **319 Euro**

Inklusivleistungen: Teilnahme an Aquafitness (nach Verfügbarkeit), 1 x Fitnessdrink, 15 Euro Spa-Gutschein, Bademantel & Slipper.

Gültig in der Reisezeit: 11.1. – 26.3.2015. Anreise: So, Mo, Di. Zzgl. Kurtaxe (zahlbar vor Ort). Parkplatz gegen Gebühr.

3 Dorint Strandresort & Spa, Ostseebad Wustrow****

3 ÜN/Frühstück im Apartment Amethyst für nur **335 Euro**

Inklusivleistungen: Teilnahme an einem Inner-Balance-Kurs (nach Verfügbarkeit), 1 x Fitnessdrink, 15 Euro Spa-Gutschein.

Gültig in der Reisezeit: 11.1. – 26.3.2015. Anreise: So, Mo, Di. Zzgl. Kurtaxe (zahlbar vor Ort). Parkplatz gegen Gebühr. Stelgenberger
Strandhotel and Spa,
Ostseeheilbad Zingst****S

2 ÜN/Frühstück im Doppelzimmer Komfort für nur **289 Euro**

Inklusivleistungen: 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet am Anreisetag, 15 Euro Wellnessgutschein, 1 x Flasche Wasser zur Begrüßung auf dem Zimmer.

Gültig in der Reisezeit: 11.1. – 31.3.2015. Anreise: täglich. Zzgl. Kurtaxe (zahlbar vor Ort). Parkplatz gegen Gebühr.





Zwei starke Partner

Vorstandsvorsitzende im Gespräch: Herbert Rebscher (DAK-Gesundheit) und Eberhard Sautter (HanseMerkur) blicken auf zehn Jahre Zusammenarbeit zurück

Zehn Jahre Kooperation zwischen DAK-Gesundheit und HanseMerkur – wie würden Sie diese Zeit zusammenfassen?

Herbert Rebscher: Die Zusammenarbeit war immer sehr fruchtbar, weil die DAK-Gesundheit von Anfang an auf die Kompetenz ihres Partners vertrauen konnte. Die HanseMerkur ist immerhin der zweitälteste private Krankenversicherer in Deutschland und genießt nicht nur für ihre Zusatzschutzprodukte großes Ansehen. Das schafft nur, wer sich mit Know-how und Flexibilität im sich stetig wandelnden Markt positioniert. Dass wir und unsere Versicherten schon so lange davon profitieren können, freut mich sehr.

Eberhard Sautter: Die DAK-Gesundheit ist nicht nur wegen ihrer flächendeckenden Präsenz ein hervorragender Partner. Sie überzeugt zudem konstant mit Spitzenbewertungen in unabhängigen Tests bei Leistungen, Bonusprogrammen und Service. Hervorheben möchte ich aber auch, dass es auf der zwischenmenschlichen Ebene einfach stimmt. Das gilt für Vorstände und leitende Angestellte ebenso wie für die Sachbearbeiter. So konnte über die Jahre Vertrauen wachsen und die Kooperation immer weiter gefestigt werden.

Warum hat der Gesetzgeber damals die Kooperation zwischen gesetzlichen und privaten Versicherern ermöglicht? Rebscher: Der Gesetzgeber hat damals gesehen, dass sich die Bedürfnisse der Versicherten verändert haben. Deshalb hat er das Kooperationsverbot zwischen gesetzlichen und privaten Versicherern 2004 aufgehoben. Seitdem können gesetzlich Versicherte den umfassenden Rundumschutz ihrer Krankenkasse mit einem privaten Zusatzschutz ergänzen.

Hat sich diese Idee in der Praxis bewährt?

Rebscher: Auf jeden Fall. Der Wunsch unserer Kunden nach individuellen Ergänzungen ist ungebrochen. Von unseren 6,2 Millionen Versicherten haben rund 1,5 Millionen mindestens eine private Zusatzschutzversicherung abgeschlossen.





Sautter: Die Kunden der DAK-Gesundheit erhalten über die Kooperation das Beste aus zwei Welten, wie die Absatzzahlen belegen. Die HanseMerkur bietet eine große Bandbreite an Zusatzabsicherungen. So werden unterschiedliche Ansprüche optimal bedient, und die Kunden gewinnen planerische Sicherheit, etwa beim Zahnersatz, wo sonst die Eigenbeteiligung schnell hohe Kosten verursachen kann.

Die Kooperation gilt als die erfolgreichste in ganz Deutschland. Worauf führen Sie das zurück?

Rebscher: Das kann man nur mit Vertrauen erreichen. Wir haben mit der HanseMerkur einen verlässlichen Partner. Das hat zur Konsequenz, dass wir gemeinsam erstklassige Produkte anbieten können, die zudem noch günstig sind. Das wissen unsere Kunden, und deshalb vertrauen sie uns

Sautter: Ich kann das nur unterstreichen und bestätigen. Dass wir so erfolgreich am Markt operieren, hat sicher auch mit unserer gemeinsamen Geschichte am

Standort Hamburg zu tun und damit, dass wir identische Werte teilen.

Die Qualität des Zusatzschutzes der Hanse-Merkur ist von unabhängigen Finanztests bestätigt. Denen kann man auch entnehmen, dass die Konkurrenz groß und gut ist. Wie schwer ist es in dieser Branche, einen Spitzenplatz zu halten?

Sautter: Es ist sehr schwer, im Wettbewerb von über 40 Unternehmen der privaten Krankenversicherung immer zu den Top-3-Unternehmen zu zählen. Aber unser Anspruch als "Profis mit Herz" bedeutet eben auch, mit dem Ohr am Kunden zu sein und seine Bedürfnisse in der Produktwelt bei ordentlicher Leistung zu fairen Preisen umzusetzen.

Warum sollten gesetzlich Versicherte denn überhaupt einen Zusatzschutz in Anspruch nehmen?

Rebscher: Der Leistungskatalog der DAK-Gesundheit ist umfänglich und bietet einen ausgezeichneten Versicherungsschutz, der alle medizinisch notwendigen

und sinnvollen Leistungen abdeckt. Der Abschluss zusätzlicher Versicherungen ist daher von persönlichen Vorlieben abhängig. Wer nur in Deutschland Urlaub macht, braucht keinen Reiseschutz. Wer aber gern ins Ausland verreist, für den ist das absolut sinnvoll. Genau für solche individuellen Lebensentwürfe sind Zusatzschutzprodukte gemacht.

Wie wird Ihr weiterer gemeinsamer Weg aussehen?

Rebscher: Wir werden die bestehenden Angebote ausbauen und bei Bedarf neue Produkte entwickeln – dafür beobachten wir die Entwicklung der Kundenwünsche genau.

Sautter: Die demografische Entwicklung in Deutschland führt zu einem deutlich höheren Anteil der älteren Bevölkerung. Damit wächst auch der Wunsch nach besserer Vorsorge. Dazu werden wir eine breite und gut auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmte Produktpalette entwickeln. Ich denke da etwa an den Pflegebereich, der noch nicht ausreichend im Fokus steht.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE HELGE DICKAU



Mehr zusätzliche Leistungen



Künftig können alle Pflegebedürftigen zusätzliche Leistungen – niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen – in Anspruch nehmen. Anbieter können beispielsweise Alzheimergruppen sein. Bislang galt dies nur für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz also solche, die etwa psychisch oder demenziell erkrankt sind. Neu sind Entlastungsleistungen wie Unterstützung im Haushalt und Hilfe bei anderen, teils pflegebedingten Alltagsanforderungen. Hinzu kommt, dass, wer seinen Anspruch auf Pflegesachleistungen nicht ausschöpft, bis zu 40 Prozent des Budgets der jeweiligen Pflegestufe für diese niedrigschwelligen Angebote und Entlastungsleistungen einsetzen kann.

Neues von der Pflegereform

Die Bundesregierung hat sich vorgenommen, die Pflegesituation in Deutschland zu verbessern. Das seit Ende 2012 geltende Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz (PNG) hatte die ersten Weichen gestellt. Zum Jahreswechsel steht der nächste Schritt an: Am 1. Januar 2015 tritt das Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Die wichtigsten Änderungen für Sie im Überblick

Auszeit für Angehörige



Wer Angehörige kurzfristig pflegen muss – etwa nach einem Schlaganfall -, kann demnächst eine Lohnersatzleistung beanspruchen. Für bis zu zehn Arbeitstage gibt es dann ersatzweise Geld nicht vom Arbeitgeber, sondern von der Pflegekasse des Pflegebedürftigen. Der Lohnersatz funktioniert also etwa so wie das Kinderkrankengeld. Um das zu finanzieren, werden im Rahmen des Pflegestärkungsgesetzes 94 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Geregelt wird die Zahlung mit einem separaten Gesetz, das auch ab 1. Januar 2015 gilt.

Mehr Ansprüche für Pflegestufe O



Die Einschränkungen der Pflegestufe 0 werden gelockert. Jetzt hat auch diese Pflegestufe Anspruch auf Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege und bekommt Zuschüsse für die ambulante Betreuung in Wohngruppen. Wer eine ambulant betreute Wohngruppe gründen möchte, kann nun auch in der Pflegestufe 0 eine Anschubfinanzierung bekommen.







Mehr Geld für Leistungen

Die Summen, die Pflegebedürftige für Leistungen zur Verfügung haben, steigen um bis zu vier Prozent.
Das gilt für stationäre und Sachleistungen, also die professionelle Betreuung zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung, und für Pflegegeld. Bei Leistungen, die erst 2012 mit dem PNG eingeführt wurden, sind es allerdings nur 2,67 Prozent. Der Zuschuss für Umbauten, beispielsweise um ein Badezimmer barrierefrei zu machen, steigt ab 1. Januar 2015 von bisher 2.557 Euro auf bis zu 4.000 Euro.

Hotline 040 325 325 990 vom 5.1. bis 28.2.2015 Mo-Do von 8 -16 Uhr Fr von 8 -13 Uhr zum Ortstarif

Flexible ambulante Pflegeleistungen



Unterstützungsleistungen wie Kurzzeitund Verhinderungspflege sollen ausgebaut und besser kombinierbar werden, um sowohl pflegende Angehörige als auch die Gepflegten selbst zu entlasten. Der Anspruch auf Tages- und Nachtpflege ist nun gleichrangig mit Pflegegeld und Pflegesachleistungen.

Pflegevorsorgefonds

Per Gesetz will die Regierung für die Zukunft vorsorgen. Mit den Einnahmen aus 0,1 Beitragssatzpunkten wird ein Pflegevorsorgefonds aufgebaut. Das entspricht 1,2 Milliarden Euro jährlich. Der Fonds soll ab 2035 genutzt werden, um den Beitragssatz möglichst stabil zu halten und Erhöhungen abzufedern. Denn dann kommen diejenigen ins Pflegealter, die zwischen 1959 und 1967 geboren wurden – die geburtenstarken und somit zahlreichen Jahrgänge.





Infos und Hilfe:



Antragstellung prüfen:

Mit unserem Online-Pflegeberater prüfen Sie Schritt für Schritt bequem zu Hause, ob ein Antrag auf Pflegeleistungen Sinn macht. www.dak.de/pflegeberater

Pflegende 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. Einfach anfordern über DAKdirekt 040 325 325 555 (zum Ortstarif) oder hier downloaden: www.dak.de/broschueren

Tagebuch führen:

Eine Vorlage für die Dokumentation des Pflegeaufwands ist im Internet abrufbar unter www.dak.de/pflegetagebuch

Pflegekurs belegen:

Egal, ob im privaten Umfeld jemand pflegebedürftig ist oder nicht – einen Pflegekurs kann jeder kostenlos mitmachen. Alle Infos in Ihrem Servicezentrum.

Leistungsverbesserungen ab 1.1.2015

	Monatliche Leistungen	Höchstbeträge ohne Demenz	Höchstbeträge mit Demenz
Pflegegeld	Pflegestufe 0	_	123 Euro
	Pflegestufe I	244 Euro	316 Euro
	Pflegestufe II	458 Euro	545 Euro
	Pflegestufe III	728 Euro	728 Euro
Pflegesachleistung	Pflegestufe 0	_	231 Euro
	Pflegestufe I	468 Euro	689 Euro
	Pflegestufe II	1.144 Euro	1.298 Euro
	Pflegestufe III	1.612 Euro	1.612 Euro
Tages- und	Pflegestufe 0	_	231 Euro
Nachtpflege	Pflegestufe I	468 Euro	689 Euro
	Pflegestufe II	1.144 Euro	1.298 Euro
	Pflegestufe III	1.612 Euro	1.612 Euro
Vollstationäre	Pflegestufe 0	_	231 Euro*
Pflege	Pflegestufe I	1.064 Euro	1.064 Euro
	Pflegestufe II	1.330 Euro	1.330 Euro
	Pflegestufe III	1.612 Euro	1.612 Euro
Zum Verbrauch	Pflegestufe 0	_	40 Euro
bestimmte Pflegehilfsmittel	Pflegestufe I-III	40 Euro	40 Euro
Zusätzliche Betreuungs-	Grundbetrag Pflegestufe 0–III	104 Euro	104 Euro
leistungen	Erhöhter Betrag Pflegestufe 0-III	_	208 Euro
Zuschuss	Pflegestufe 0	_	205 Euro
Wohngruppe	Pflegestufe I-III	205 Euro	205 Euro
Kurzzeitpflege im	Pflegestufe 0	_	1.612 Euro
Kalenderjahr Pflegehilfsmittel	Pflegestufe I-III	1.612 Euro	1.612 Euro
Verhinderungspflege	Pflegestufe 0	_	1.612 Euro
im Kalenderjahr Pflegehilfsmittel	Pflegestufe I-III	1.612 Euro	1.612 Euro
Wohnverbesserung	Pflegestufe 0	_	4.000 Euro
je Maßnahme		4.000 Euro	

^{*}Aus Gründen der Gleichbehandlung werden hier Pflegesachleistungen gewährt.



Zahlen & Fakten

VERSICHERUNGSPFLICHT

Mini-Jobber aufgepasst

Seit dem ersten Januar 2015 gilt – mit wenigen Ausnahmen – der flächendeckende gesetzliche Mindestlohn von 8,50 Euro pro Stunde. Das betrifft auch Mini-Jobber, die bis 450 Euro im Monat verdienen. Sie sollten jetzt darauf achten, die 450-Euro-Grenze nicht zu überschreiten. Denn diese ist mit einem höheren Stundenlohn auch schneller erreicht. Die Folge: Es müssen ganz regulär Sozialversicherungsabgaben gezahlt werden und am Ende bleibt eventuell weniger Geld übrig. Wurde die 450-Euro-Grenze schon 2014 erreicht, ist es sinnvoll, mit dem Arbeitgeber zu sprechen. Eventuell kann die monatliche Stundenzahl reduziert werden. Weitere Infos auf www.minijobzentrale.de

BEKANNTMACHUNGGrundpauschale 2015

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2015 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 233,0835 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen.

PFLEGEVERSICHERUNG

Beitragszuschlag für Kinderlose

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

Mitglieder, die vor dem 1.1.1940 geboren wurden). Sofern Sie den Beitragszuschlag noch zahlen, obwohl Sie ein Kind haben, senden Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkunde. Wenn uns der Nachweis nicht innerhalb von drei Monaten nach Geburt Ihres Kindes vorliegt, dürfen wir den Beitragszuschlag nur für die Zukunft streichen. Sofern Ihre Beiträge von einer anderen Stelle (z. B. Arbeitgeber, Rentenversicherungsträger) gezahlt werden, legen Sie bitte die Geburtsurkunde dort vor.



Neue Verträge

Bilder: Thinkstock.de, DAK-Gesundhe

Hilfsmittelversorgung wird vereinfacht



DAK-Versicherte, die einen Rollstuhl oder ein anderes Hilfsmittel benötigen, profitieren jetzt von einem vereinfachten Versorgungsweg. Normalerweise stellt der Arzt ein Rezept aus, mit dem Sie im Sanitätshaus das verordnete Hilfsmittel bekommen. Für Rollatoren, Rollstühle, Toilettenrollstühle, Badewannenlifter, Tens-Geräte und saugende Inkontinenzhilfen gibt es jetzt jedoch in jeder Region bestimmte Vertragspartner. Die Vorteile für DAK-Versicherte: Sie können Ihr Rezept direkt an den Anbieter schicken. Wer in Ihrer Region zuständig ist, sagt Ihnen die DAK-Kundenberatung, die sich auch gern darum kümmert, Ihr Rezept weiterzuleiten. Die Lieferung erfolgt spätestens drei Arbeitstage, nachdem der Anbieter von uns den Auftrag bekommen hat. Zusätzlich gibt es eine Service-Hotline, die Sie aus dem Festnetz kostenlos erreichen. Reparaturen sind ebenfalls kostenlos. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.dak.de/hilfsmittel

aktivshop Das Beste aus Fitness, Wellness & Gesundheit

Luxus-Massagematte

Die perfekte Ganzkörpermassage mit Wärmefunktion!

Ob im Liegen auf dem Fußboden. Bett oder Sofa oder im Sitzen auf dem Stuhl, die vier Massagezonen sorgen für eine himmlische Entspannung der Nacken-, Rücken-, Lendenwirbel- und Beinmuskulatur.

Die zuschaltbare Wärmefunktion sorgt für noch mehr Wohlbefinden ideal bei Rückenverspannungen! Wärme zuschaltbar · Praktisch zusammenfaltbar • 5 Massageprogramme • 10 Vibrationsmotoren • 2in1: Massage und Wärme 10 Massagepunkte

57,5 cm Breite Tragetasche Herrlich entspannen

(nicht sichtbar)

NEU: Inkl.

UVP € 189,99

Best.-Nr. MV 22311 nur € **89**,99

4 individuelle Massagezonen

- · Verschiedene Geschwindigkeiten
- · 5 Massageeinstellungen in Einzelschaltung oder Reihenfolge
- Robuste Ausführung
- 230 Volt Netzbetrieb
- Maße: ca. L 165 x B 57,5 cm

4 Massagesessel »Komfort«

Besonders intensive Massage - einmalig günstig!

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



Sie sparen 1000,-€

Best.-Nr. MV 22177

Schwarz Best.-Nr. MV 21600

Best.-Nr. MV 21602

Best.-Nr. MV 21601

UVP € 1999,-

NEU: Braun

Creme



Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend fördernd

und mobilitäts-

· 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



Handpuls-

...sehr wohltuend...«

...wirkungsvolle Massagefunktion...«

en begeisterte Kunden:

»...jedem der Rückenprobleme hat zu empfehlen...«

• 4 Massagetechniken

- 10 Luftkissen 3 Vibrations motoren und 8 Shiatsu-
- Massageköpfe 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung nach Wunsch

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

Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich. Für sanfte Entspannung und **Durchblutungs**förderung!

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

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

Transportrollen -

UVP € 279.-Best.-Nr. MV 10910 nur € 199,-



Platzsparend klappbai



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

Rutschfeste Lauffläche

Mit Motor

Ergometer »aktiv Pro 5.0«

nur € 999,-

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

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
- · 24-stufige, computergesteuerte Widerstandverstellung
- Herzfrequenz- & Wattprogramme
- · Sattel & 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. MV 108930 nur € 199,-

- Maße: L 110 x B 56 x H 149 cm
- · Bodenhöhenausgleich • Transportrollen
- Inkl. 230 V Netzadapter

Gewicht: ca. 30 kg

Heimtrainer X-Bike

Nirgendwo bekommen Sie diesen Massagesessel so günstig. Meistens zahlen Sie für eine v

gleichbare Qualität mehr als das Doppelte!

Unser Spitzenmodell!

Massage Tag für Tag!

Komfort

Fernbe-

dienung

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

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

5-fache Sitzhöhen



Best.-Nr. MV 10631 nur € 129,-



Fitness mit Spaß!

Handpuls-





Nacken- & Schultermasseur

Ihr individuelles Massageprogramm für zu Hause! leder Massagebereich kann einzeln ausgewählt. werden. Mit angenehmer Wärmefunktion.

Bei Rückenproblemen und Abge spanntheit der optimale Helfer!

- 4 kraftvolle Motoren + Massagefunktionen
- Steuerung per Kabelfernbedienung
- 230 Volt Netzbetrieb
- Material: 100 % Polyester

Best.-Nr. MV 21075 nur € 34.99



Fußwärmer mit Massage

Warme und massierte Füße für mehr Wohlbefinden! Mit diesem modernen Fußwärmer haben Sie

garantiert immer warme Füße. • Wärme- und Massage per Kabelfernbedienung getrennt einsetzbar

- · Passend für alle Fußgrößen Waschbares Teddy-Futter
- 220 V Netzbetrieb / 16 W

Best.-Nr. MV 920109 UVP

• Maße: L 31 x B 31 x H 23 cm nur € 29,99 € 39,99



Orehkissen

Dieses gepolsterte Drehkissen ist die ideale Problemlösung für Menschen, denen das Aufstehen, Hinsetzen, Einund 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

IIVP € 24-95 Best.-Nr. MV 90508 nur € 19,95



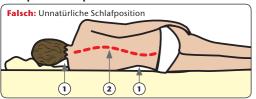


Diese Auflage gehört auf jede Matratze – der neue Trend für besseren Schlaf!

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

Unbequeme Schlafposition!



- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

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





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

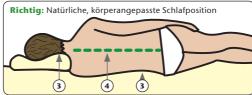
Jetzt bestellen unter:

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

www.bestschlaf.de

Kopfschmerzen und 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 aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum nur bei uns so günstig!

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Unser Kissen- und Matratzensystem gegen Rückenbeschwerden und für einen erholsamen Schlaf. Im Schulter- und Hüftbereich gut nachgebend! 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

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

»Meine Rückenschmerzen und Kopfschmerzen sind weg. Endlich schlafe ich wieder durch!« Roger F. am 03.10.2014

»...stehe morgens ausgeruht und ausgeschlafen ohne Gelenkschmerzen auf...« Martina B. am 16.01.2014

»Eine super Qualität – herrlicher Schlaf!« Günther W. 3.5.2014

 $... siehe \ \ddot{u}ber \ tausend \ zufriedene \ Kundenmeinungen^2 \\ unter \ www. aktivshop. de$





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



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

Geschenk

im Wert von

Anatomisch geformt: Perfekt für Rückenund Seitenlage.

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

Best.-Nr. MV 20453

Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: 4PL6RS



4 cm dick

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

10 Schurwoll-Sesselschoner

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

 Hautfraundlich klima

Hautfreundlich, klimaregulierend & wohlig wei

»Naturbeige«
Best.-Nr. MV 21485
»Folklore«
Best.-Nr. MV 21540



11 Hörverstärker
Für alle Personen, für Lau





stärke-

realer

An /



Sie sparen € 19,96 UVP € 29.95

hören möchten.

die ein medizinisches

Hörgerät noch nicht notwendig ist, die aber z.B. beim Fernsehen einfach besser

Best.-Nr. **MV 21388** nur € **9**,⁹⁹

- Diskret hinter dem Ohr zu tragen!
- Ohrstöpsel in 3 Größen
- Einfache Bedienung
 Lieferung inkl. drei Knopfzellen

Rufen Sie jetzt kostenfrei an:

2 0800 - 4 36 00 05

Mo. - Fr. 8-22 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!³

•	Artikel	5. CC		Best.	-Nr.	Preise ^{1,2}	•
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm				20453	Gratis*	1
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm			MV	21317	49,95 €	•
	Kissen »Premium« 50 >	35 cm	***************************************	MV	21316	39,95 €	•
1	Luxus-Massagematte	•••••	•	MV	22311	89,99 €	•••••
2	Laufband aktiv »Vital«	•••••	***************************************	MV	10910	199,00 €	•
3	Fußwärmer mit Massac	je		MV	920109	29,99 €	•
4	-	Braun		MV	22177	999,00€	•
	Massagesessel	Schwar	Z	MV	21600	999,00€	•
	»Komfort« ⁴	Creme		MV	21602	999,00€	
		Rot		MV	21601	999,00€	
5	Ergometer »aktiv Pro 5.	MV	108930	199,00€			
6	Drehkissen				90508	19,95 €	•
7	Heimtrainer X-Bike				10631	129,00€	
8	Schulter- & Nackenmasseur				22118	34,99€	
9	Vi-l Afl 80 200	\	1 Stck.	MV	21303	89,95 €	
	Visko-Auflage 80 x 200	cm	2 Stck.	MV	21366	149,00€	
	Vi-l Afl 00 200	.	1 Stck.	MV	21304	99,95 €	
	Visko-Auflage 90 x 200) CIII	2 Stck.	MV	21367	169,00€	
	Visko-Auflage 100 x 20)() cm	1 Stck.	MV	21305	99,95 €	
	visko-Auliage 100 x 20	JO CIII	2 Stck.	MV	21368	169,00 €	
	Visko-Auflage 120 x 20)() cm	1 Stck.	MV	21306	129,95 €	
	Visko-Auliage 120 x 20	JO CIII	2 Stck.	MV	21369	229,00 €	
	Visko-Auflage 140 x 20	00 cm	1 Stck.	MV	21307	149,95 €	
	Visko-Adilage 140 x 20	o ciii	2 Stck.	MV	21370	269,00 €	
	Visko-Auflage 80 x 190) cm	1 Stck.	MV	21301	79,95 €	
	visko-Adiiage 80 x 190	, ciii	2 Stck.	MV	21364	129,00 €	
	Visko-Auflage 90 x 190) cm	1 Stck.	MV	21302	89,95 €	
	visko-Adiiage 90 x 190	, ciii	2 Stck.	MV	21365	149,00€	

»Naturbeige«

»Folklore«

Sesselschoner

11 Hörverstärker

MV 21485

21540

29,95€

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

Post an: aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**



Das Beste für Gesundheit & Fitness

Unser großer

Katalog gratis!

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) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter
- www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.
- 4) Art. Nr. 4 Massagesessel zzgl. 34,- € Speditionskosten.

&

Kurz und knapp

Reduzieren Sie Ihren CO₂-Fuβabdruckl

Mit kleinen Veränderungen kann jeder einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Obendrein ist vieles gut für die Gesundheit:

Regional essen

Wer frische, regionale Lebensmittel kauft, schont die Umwelt. Lange Transportwege, bei denen viel CO₂ ausgestoßen wird, fallen weg.

Wenig Fleisch

Auch bei der Tiermast entsteht viel Treibhausgas. Fleischverzicht ist gut fürs Klima.

Fahrrad fahren

Fahrrad und Bahn sind klimafreundliche Alternativen zu Auto und Flugzeug.

Buch oder Rasenmäher – teilen schützt das Klima, weil weniger produziert werden muss.



Mein Freund der Baum

Für jede fit!-Ausgabe pflanzt die Druckerei Bäume. So wird der CO₂-Ausstoß bei der Herstellung kompensiert und die Umwelt geschützt

↑ chleswig-Holstein ist das waldärmste Bundesland - Dithmarschen die waldärmste Region. Mittendrin liegt das Örtchen Meldorf, Sitz der inhabergeführten Eversfrank Gruppe, die die DAK-Magazine druckt. Keine Gegend in Deutschland ist besser für das Nachhaltigkeitsprojekt des Unternehmens, Evers-ReForest, geeignet. Denn um die schädlichen Treibhausgas-Emissionen zu kompensieren, die bei der Herstellung von Druckerzeugnissen wie Magazinen, Katalogen oder Flyern entstehen, forstet das Unternehmen hier seit 2009 Brachflächen auf. "Wir haben schon 175.000 Bäume gepflanzt", berichtet Hauke Klinck, Projektleiter von Evers-ReForest, stolz. "Unsere Laub-Mischwälder binden das umweltschädigende CO2 und sind außerdem eine echte Bereicherung für unsere Region und die Bewohner." Dass das Unternehmen sich voll und ganz mit seinem Projekt identifiziert,

zeigt der Einsatz der Mitarbeiter beim Bäumepflanzen. Auch Geschäftsführer Matthias Langenohl geht mit gutem Beispiel voran und greift gern ab und zu selbst zum Spaten. Finanziert wird das Wald-Programm durch einen kleinen Druckkostenaufschlag, den viele Kunden der Druckerei leisten. Wie hoch genau der Beitrag sein muss, um den jeweils verursachten CO2-Ausstoß vollständig auszugleichen, wird anhand eines CO2-Rechners ermittelt. Und wie viel CO2 der Wald kompensieren kann, hat das Thünen-Institut, das Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei, genau festgelegt.

Nachwachsender Klimaschutz Seit sich die DAK-Gesundheit vor fast vier Jahren für die Eversfrank Gruppe entschieden hat, unterstützen auch wir als Krankenkasse das Nachhaltigkeitsprojekt unseres Partners. "Wir freuen uns, 750

Mio. Tonnen soll der Ausstoß von Treibhausgasen bis 2020 sinken – halb so viel wie 1990

dass der DAK-Blätterwald mittlerweile schon mehrere zehntausend Bäume umfasst und wir einen nachwachsenden Beitrag zum Klimaschutz leisten können", erklärt Gerd Brammer, Chef vom Dienst bei der DAK-Gesundheit. Damit hört der Einsatz unserer Krankenkasse für die Umwelt nicht auf: "Wir drucken unsere Magazine auf 100 Prozent Recyclingpapier, das zuvor auch im Unternehmen als Altpapier gesammelt wurde", erklärt Brammer. Das reduziert den Einsatz von Wasser und Energie bei der Papierherstellung deutlich. "Da wir außerdem den CO2-neutralen Versand der Deutschen Post nutzen, landen unsere Magazine ganz klimaneutral in den Briefkästen unserer Versicherten." Die Umweltsiegel auf der Rückseite der DAK-Magazine belegen das Engagement des Unternehmens. Da macht das Lesen gleich doppelt Spaß.

DAGMAR SCHRAMM







Was 2015 wichtig ist

Im Parlament der DAK-Gesundheit vertreten Ehrenamtliche die Interessen aller Versicherten und ihrer Arbeitgeber. Lesen Sie, was aus Sicht der Fraktionen 2015 entscheidend ist



77

Dieter Schröder,

für die DAK-Mitgliedergemeinschaft

Wir sind eine leistungsstarke Kasse. Das müssen wir 2015 noch bekannter machen. In den Medien wird oft nur mit Blick auf den Preis zum Wechseln aufgerufen, dabei ist das Leistungspaket einer Kasse entscheidend. Wir sind in Leistungsvergleichen unabhängiger Experten immer vorn dabei. Auch wenn es ums Gesundbleiben geht. Jeder Versicherte kann ein Menge für sich selbst tun. Die DAK-Mitgliedergemeinschaft setzt sich dafür ein, dass unsere Kasse

attraktive Angebote für einen gesunden Lebensstil bereithält.

2015 steht auch eine Krankenhausreform an. Die Krankenkassen zahlen über Fallpauschalen den laufenden Betrieb, aber für Investitionen sind die Länder zuständig. Wenn diese ihre Investitionen weiter zurückfahren, wird es für viele Häuser eng. Wir wollen gute Kliniken stützen, indem wir mit ihnen gezielt Selektivverträge abschließen.







"

Rainer Schumann, für die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Es war gute Tradition, dass Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Beiträge zur Krankenversicherung gemeinsam übernehmen. Doch schon seit 2005 tragen sie nicht mehr jeweils die Hälfte der Gesamtlast. Auch den neuen kassenindividuellen Zusatzbeitrag, den der Gesetzgeber durch die Finanzreform zum 1. Januar 2015 eingeführt hat, tragen die Arbeitnehmer wieder allein. Die Ausgaben des Gesundheitswesens werden aufgrund des begrüßenswerten

medizinischen Fortschritts und durch die sich verändernde Altersstruktur der Versicherten weiter steigen – auch das bleibt ohne finanzielle Auswirkungen für die Arbeitgeber. Das ist unhaltbar, zumal die Arbeitnehmer durch Zuzahlungen, etwa für Arzneimittel, vielfach schon stark belastet sind. Die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung fordert die Rückkehr zu einer paritätischen Finanzierung und setzt sich damit für mehr Gerechtigkeit ein.



Aktuelles aus der Arbeit des Verwaltungsrates auf www.dak.de/verwaltungsrat

"

Günter Schäfer, für die BfA-Gemeinschaft

Bei der Pflege machen wir 2015 gewaltige Fortschritte. Doch das Plus von vier Prozent bei den meisten Leistungen darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Pflegeversicherung immer Teilkasko-Charakter hatte und weiterhin haben wird. Es bleibt stets eine Lücke zwischen den tatsächlich entstehenden Pflegekosten und den Leistungspauschalen. Auch deshalb sind Pflegebedürftige und ihre Angehörigen auf Beratung

angewiesen. Wir treten dafür ein, dass die DAK-Gesundheit verstärkt Pflegeberater einsetzt. Die BfA-Gemeinschaft selbst schickt für den DRV-Bund ehrenamtliche Versichertenberater los, die sich mit Pflege auskennen. Das wird ab 2017 noch wichtiger, wenn das zweite Pflegestärkungsgesetz mit fünf neuen Pflegegraden kommt. Wir empfehlen Betroffenen, sich vor jeder Entscheidung beraten zu lassen.





Für Sie im Vervvaltungsrat

DAK-Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartner: Walter Hoof
Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg,
② 02734 271561, ♣ 02734 271562,
☑ info@dak-mitglieder.de
www.dak-mitglieder.de

DAK-VRV e. V. – Versichertenund Rentnervereinigung

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

BfA-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartner: Günter Schäfer
Postfach 1289, 78236 Rielasingen-Worblingen,

→ 0171 7802532, → 07731 922955,

□ guenter.schaefer.vr@dak.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens c/o ver.di-Landesbezirk Bayern, Schwanthaler Str. 64, 80336 München, ◑ 089 59977-2100, ♣ 089 59977-2222, ☑ Ibz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

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

Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit

Ansprechpartnerin: Simone Nowak c/o DAK-Gesundheit,
Balinger Straße 80, 72336 Balingen,
① 07433 9996-4818, 圖 07433 9996-9818,
☑ simone.nowak@dak.de

Gemeinsame Adresse der Selbstverwalter

Nächste VR-Sitzung: 12. März 2015 in Hamburg. Infos: www.dak.de/verwaltungsrat "

Claus-Peter Jung, Versichertenvertreter der bisherigen BKK Gesundheit

2015 wird das lang erwartete Präventionsgesetz kommen. Es soll die Gesundheit der Versicherten in Bereichen stärken, in denen sie einen großen Teil ihres Tages verbringen: in den Schulen und Betrieben. Das Gesetz wird Chancen in der betrieblichen Gesundheitsförderung

eröffnen, die die DAK-Gesundheit nutzen muss – mit neuen Angeboten, die individuell auf die jeweilige Firma und ihre Mitarbeiter zugeschnitten sind.



Horst Zöller, Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit



Das Präventionsgesetz beschäftigt die Politik bereits in der dritten Legislaturperiode. Das ist ärgerlich, weil durch den demografischen Wandel betriebliche Gesundheitsförderung Priorität haben müsste. Wenn die Belegschaften immer älter werden, muss sich die Arbeitswelt mit klugen Konzepten anpassen. Wir befürworten deshalb auch Fusionen unserer Kasse mit Betriebskrankenkassen, die unsere Anbindung an die Arbeitswelt stärken.

(2)

Luise Klemens,

für ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Wir erwarten 2015 ein neues Versorgungsstrukturgesetz, in dem es auch um eine bessere Verteilung der niedergelassenen Ärzte in Deutschland gehen muss. Bisher haben wir in ländlichen Gebieten zu wenig und in Städten zu viele Ärzte. Deshalb ist es richtig und wichtig, wenn sich künftig

in strukturschwachen Gebieten Kliniken für die ambulante ärztliche Versorgung unserer Patienten öffnen.



Wilhelm Breher.

für die Arbeitsgemeinschaft Christl. Arbeitnehmerorganisationen

Die Politik will mit einem neuen Versorgungsstrukturgesetz auch die Wartezeiten beim Facharzt auf maximal vier Wochen begrenzen. Wir fordern an dieser Stelle eine wirklich



gute Regelung, denn es hat mit sozialer Gerechtigkeit nichts zu tun, wenn gesetzlich Versicherte ewig warten müssen. Unsere Kasse ist hier mit ihrem Arzttermin-Service der gesetzlichen Entwicklung zum Glück schon weit voraus.

Bilder: DAK Gesundheit, Thinkstock.de





Beitragssätze

Krankenversicherung					
- allgemeiner Beitragssatz ¹⁾	15,5	v. H.	Pflegeversicherung		
			- allgemeiner Beitr	agssatz	2,35 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz ¹⁾	- ermäßigter Beitragssatz ¹⁾ 14,9 v. H.		- inkl. Zuschlag für Kinderlose		2,60 v. H.
			Rentenversicherun	ng	18,70 v. H.
			Arbeitslosenversion	cherung	3,00 v. H.
Krankenversicherungspflichtgrenze/ Jahresarbeitsentgeltgrenze			Monat 4.575,00 Euro	Jahr 54.900,00 Euro	
Beitragsbemessungsgrenzen			Monat	Jahr	
Kranken- und Pflegeversicherung			4.125,00 Euro	49.500,00 Euro	
Renten- und Arbeitslosenversich	Renten- und Arbeitslosenversicherung (West)			72.600,00 Euro	
(Ost)		5.200,00 Euro	62.400,00 Euro		
Geringfügigkeitsgrenze 450,00 Euro					
Beiträge für geringfügige Be	schäfti	gungen			
Krankenversicherung 13,0 v. H.			Pauschalbeitrag des Arbeitgebers (AG)		
Rentenversicherung 18,7 v. H.			Beitragsanteil des Arbeitgebers 15 v. H. bzw. 5 v. H. bei Beschäftigung im Privathaushalt, Beitragsanteil des Arbeitnehmers 3,9 v. H. bzw. 13,9 v. H. bei Beschäftigung im Privathaushalt		
Rentenversicherung 15,0 v. H.		Pauschalbeitrag des AG bei Befreiung auf Antrag von der RV-Pflicht			
Bezugsgröße			Monat	Jahr	
Kranken- und Pflegeversicherung			2.835,00 Euro	34.020,00) Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung (West)			2.835,00 Euro	34.020,00) Euro
		(Ost)	2.415,00 Euro	28.980,00) Euro

Beiträge 2015

In der Kranken- und Arbeitslosenversicherung geht es mit stabilen Beitragssätzen ins neue Jahr. Während jedoch der Rentenversicherungsbeitrag um 0,2 Prozentpunkte auf 18,7 Prozent abgesenkt wird, steigt die Pflegeversicherung auf 2,35 bzw. 2,6 Prozent. Außerdem hat die Bundesregierung zum 1. Januar 2015 die Beitragsbemessungs- und Jahresarbeitsentgeltgrenzen angehoben. Hier unser Überblick zu den Beiträgen 2015 mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss. Ergeben sich aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen, informieren wir Sie aktuell im Internet auf: www.dak.de/beitrag

Beitragssätze und Beiträge für freiwillige Mitglieder

Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ²⁾	
	kassenindividueller Gesamtbeitragssatz ¹⁾	monatlicher Beitrag	allgemeiner monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze				
ohne Krankengeldanspruch³)	14,9 v. H.	614,63 Euro	96,94 Euro	107,25 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	639,38 Euro	96,94 Euro	107,25 Euro
Selbstständige ⁴⁾				
ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	614,63 Euro	96,94 Euro	107,25 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	639,38 Euro	96,94 Euro	107,25 Euro
Selbstständige ^{4) 5)}				
mit Einkommensnachweis mindestens 2.126,25 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 316,82 Euro	mind. 49,97 Euro	mind. 55,28 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 329,57 Euro	höchstens 96,94 Euro	höchstens 107,25 Euro
Sonstige Mitglieder ⁴⁾ (z.B. Beamte, Nichterwerbstätige)				
mindestens 945,00 Euro	14,9 v. H.	140,81 Euro	22,21 Euro	24,57 Euro
höchstens 4.125,00 Euro	14,9 v. H.	614,63 Euro	96,94 Euro	107,25 Euro
Berechung der Beiträge Der monatliche Beitra	g wird prozentual von der	beitragspflichtigen Eir	nnahmen berechnet.	
Familienversicherung				
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder Einkommenssteuer bei geringfügiger Beschäftigung	405,00 Euro 450,00 Euro mtl.			

- ¹¹ Ab 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen individuellen Beitrag. Der Arbeitgeberanteil wurde vom Gesetzgeber auf 7,3 v. H. festgeschrieben. Der Arbeitnehmeranteil ergibt sich aus der Differenz zum kassenindividuellen allgemeinen bzw. ermäßigten Gesamtbeitragssatz.
- ²⁾ Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,175 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).
- ³⁾ Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.
- ⁴⁾ Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen beträgt der kassenindividuelle Gesamtbeitragssatz 15,5 v. H. Für ausländische Renten findet ein Beitragssatz von 8,2 v. H. Anwendung.
- ⁵⁾ Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ich-AG) oder Einstiegsgeld erhalten sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 2.126,25 Euro mtl.), informiert Sie Ihr Team der DAK-Gesundheit vor Ort.



Viel Bewegung, gesundes Essen – das tut Kindern gut. Unser Programm SAFARIKIDS hilft Familien, dies im täglichen Leben umzusetzen

inder essen, weil sie Hunger haben und weil es schmeckt. Auf der Beliebtheitsskala beim Essen stehen Pizza, Pasta, Pudding, Pommes und Hamburger ganz oben. Essen muss lecker sein und die Gesundheit der Familienmitglieder erhalten und unterstützen. Und wer Energie durch Essen und Trinken zu sich nimmt, sollte einen Teil durch Bewegung an der frischen Luft wieder verbrauchen. Weil Essen, Trinken und Bewegung für Familien so wichtig sind, gibt es bei der DAK-Gesundheit SAFARIKIDS. Das ist ein Kursangebot, das Familien zu einer Entdeckungstour einlädt, auf der sie gemeinsam in ein bewegteres Leben mit leckerer, guter Ernährung starten. Das Ziel: SAFARIKIDS will Kinder unterstützen, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und eigene Stärken zu entdecken.

Die Kids lernen beispielsweise zu reflektieren, aus welchen Gründen sie essen – denn oft ist nicht der knurrende Magen der Antrieb, sondern Langeweile, schlechte Laune oder andere Empfindungen. SAFARI steht für selbstbewusst, aktiv, fit, ausgeglichen, robust, integriert. Das heißt: Es wird kein starres Schema vorgegeben, jeder setzt sich mit seinen persönlichen Stärken und Verhaltensweisen auseinander. Daneben sind auch Kurseinheiten für die Eltern vorgesehen – so entwickelt sich die Familie gemeinsam zu Genießer- und Bewegungsexperten.

Zwei Bausteine SAFARIKIDS besteht aus zwei Bausteinen. "Beim Bewegungsprogramm SAFARI-TurnKids erfahren Kinder, wie sie mit viel Spaß an der Bewegung fit werden können", erklärt Simone Rohkohl, DAK-Bewegungsexpertin. "Der Kurs erhält das Safari-Bild aufrecht: Kinder besiegen beispielsweise das eigene Faultier und wecken den aktiven, starken Tiger in sich." Eltern bekommen Tipps, wie sie auch nach dem Kurs die Motivation aufrechterhalten. Das Programm SAFARIKIDS-FitFood nimmt die Kinder mit auf eine Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke. Auch hier wird das Thema Safari spielerisch eingebracht, um den Kurs zu einem spannenden Abenteuer zu machen. "Die Kinder erklimmen beispielsweise die Ernährungspyramide und spüren Fettverstecke auf", sagt Silke Willms, Ernährungsexpertin bei der DAK-Gesundheit. Das SAFARI-Kochcamp findet gemeinsam mit den Eltern statt, zudem gibt es bei beiden Kursen gemeinsame Einheiten für Eltern und Kinder.





intervie

Kinder sind nach dem Kurs stolz auf sich selbst



Vier Fragen an Doris Sander-Philipps, Gesundheitsberaterin in Hildesheim, Tourmanagerin SAFARIKIDS-FitFood

Bei SAFARIKIDS geht es um die richtige Ernährung. Haben Eltern, die zu Ihnen kommen, etwas falsch gemacht?

Das fürchten viele. Aber: Oft haben Eltern wenig Einfluss auf die Ernährung, weil Kinder viel auswärts essen.

Welche Hürden müssen Sie bei den Kindern abbauen? Ich muss Vertrauen aufbauen und vermitteln: Du hast ein Ziel und gemeinsam schaffen wir das

Geht es dabei immer ums Abnehmen?

Jedes Kind kommt mit seinem eigenen Ziel. Wenn es abnehmen will, frage ich: Warum? Manche wollen sportlicher sein, andere schickere Klamotten tragen können. Daraus schöpfen sie Motivation.

Wie geht es den Kindern nach dem Kurs?

Die meisten sind stolz, etwas gelernt und neues Wissen über Ernährung in ihre Familie gebracht zu haben. Sie merken, dass sie etwas Gutes für sich tun – nicht für mich oder ihre Eltern.

Angebote in ganz Deutschland Teilnehmen können alle Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren. SAFARIKIDS ist nicht nur für übergewichtige Kinder gedacht, sondern für alle Familien, die gemeinsam in ein bewegteres Leben mit leckerer, guter Ernährung starten möchten. Eltern von stark übergewichtigen

oder chronisch kranken Kindern sollten vorher mit dem Kinderarzt sprechen. Die Kurse werden von qualifizierten Tourmanagern aus dem Ernährungsund Bewegungsbereich durchgeführt – deutschlandweit sind es mittlerweile über 170. Alle Infos dazu gibt es auf www.dak.de/safarikids



ire Vorteile

Dauer und Kosten

Die SAFARIKIDS-Kurse gehen über zwölf Wochen mit jeweils einer Kursstunde. Bei regelmäßiger Teilnahme übernimmt die DAK-Gesundheit für ihre Versicherten 80 Prozent der Kosten. SAFARIKIDS ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Auch Familien, die bei anderen Krankenkassen versichert sind, können deshalb einen Zuschuss von ihrer Kasse bekommen. Die beiden Bausteine TurnKids und FitFood können auch einzeln belegt werden.





B2RUN 2015

Wo sind die Laufschuhe? Ab Mai geht's wieder los mit B2RUN, der deutschen Firmenlaufmeisterschaft, bei der Azubis ebenso begeistert mit von der Partie sind wie Vorstandsvorsitzende. In zehn Großstädten werden Vorläufe ausgetragen, bei denen sich die Teams für das Finale am 10. September in Berlin qualifizieren können. Die Laufdistanzen betragen etwa sechs Kilometer – für viele machbar –, und es winken diverse Möglichkeiten, gut abzuschneiden: Werden Sie "fitteste Firma" oder punkten Sie mit dem schnellsten Chef! Die DAK-Gesundheit unterstützt B2RUN für mehr Fitness und Gesundheit und um Unternehmen im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement und Teambuilding zu begleiten. Mehr Informationen und Anmeldeformulare unter www.b2run.de

Termine

Hannover	26.05.2015	Stuttgart	09.07.2015
Dortmund	28.05.2015	München	16.07.2015
Karlsruhe	11.06.2015	Frankfurt	07.07.2015
Düsseldorf	18.06.2015	Nürnberg	21.07.2015
Bremen	30.06.2015	Berlin	10.09.2015
Hamburg	02.07.2015		

Alle Termine unter Vorbehalt.
Aktuelle Infos finden Interessierte im Internet.

KINDERZAHNPFLEGE

Nicht ohne meine eigene Zahncreme

Ihr Nachwuchs protestiert laut, wenn versehentlich Erwachsenenzahncreme im Mund landet? Das ist gut so, denn Kinderzahnpasta schmeckt Kindern nicht nur besser, sie ist auch speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. Durch den zu hohen Fluoridgehalt in normaler Creme können sich weiße oder braune Flecken auf den Zähnen bilden – auch auf den bleibenden. Fruchtig-süße Zahncreme sollte aber auch tabu sein, damit sich Kinder nicht daran gewöhnen oder sie hinunterschlucken.

Gute Frage: Warum jucken Wunden?

Mist, geschnitten! Schon kleine
Wunden, wie sie beim Rasieren oder
Kartoffelschälen entstehen, jucken,
sobald der Heilungsprozess einsetzt.
Das liegt daran, dass die Zellen nun
verstärkt miteinander kommunizieren, um die Wunde zu schließen.
Die dabei aktiven Botenstoffe reizen
die empfindliche Wunde. Kratzen
aber bitte unbedingt vermeiden, es
könnten Bakterien eindringen und zu
einer Entzündung führen. Besser ist
es, die Verletzung zu kühlen.

Nur noch **27%**

der Deutschen halten die Zeitumstellung für sinnvoll



FREIZEIT

Stress am Wochenende?

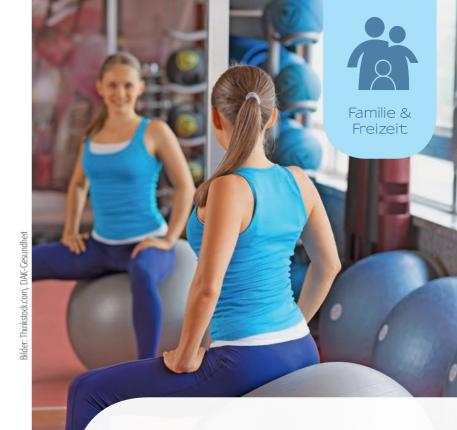


"Wenn das Wochenende doch einen Tag länger wäre …!" Könnte dieser Stoßseufzer von Ihnen stammen? Dann geht es Ihnen wie vier von zehn Deutschen, die sich am Wochenende nicht gut genug erholen. Dabei sind es laut einer DAK-Umfrage besonders Frauen, denen es schwerfällt, Kraft für die neue Woche zu schöpfen: 47 Prozent klagen darüber, zehn Prozent mehr als bei den Männern. Während Frauen vor allem der Haushalt stresst (59 Prozent), mindert bei Männern eher der Job die Erholung (55 Prozent). Jede Sechste nimmt sich zu viel vor, bei Männern ist es nur jeder Zehnte. Wer lernen möchte, besser zu entspannen, ist mit unserem neuen Online-Coaching gut beraten: www.dak.de/relax@fit

DAK-UMFRAGE-ERGEBNIS

Rushhour-Generation frühstückt nicht

Fast jeder dritte Berufstätige frühstückt nicht regelmäßig, so das Ergebnis einer neuen DAK-Umfrage. Vor allem die besonders belastete Rushhour-Generation zwischen 30 und 44 Jahren geht oft mit Loch im Bauch zur Arbeit. Viele Befragte haben morgens noch keinen Hunger oder keine Zeit zu essen. Dabei ist die erste Mahlzeit des Tages besonders wichtig, weil sie sowohl die Konzentration als auch die Leistungsfähigkeit fördert. Wer gut frühstückt, reduziert außerdem sein Stressrisiko und beugt Heißhungerattacken im weiteren Verlauf des Tages vor. Eine gute Wahl für den gesunden Start in den Tag sind Vollkornbrot mit leckerem Belag, Müsli mit Milch, Joghurt und frisches Obst.



Fitness-Studio gesucht

Sie wollen regelmäßig trainieren? Glückwunsch! Darauf sollten Sie achten:

- Ideal wäre ein Fitnessstudio zwischen Haustür und Arbeitsplatz, in dem vielleicht sogar schon Freunde aktiv sind. Auch auf die Öffnungszeiten schauen!
- Ein Probetraining vereinbaren, bevor Sie Mitglied werden. Testen Sie ruhig in mehreren Studios Atmosphäre und Angebot.
- Nicht nur für Einsteiger ist eine gute Einweisung wichtig, möglichst einzeln statt in der Gruppe. Fragt der Trainer nach Fitnessstand, Trainingsziel, Gelenkproblemen und Erkrankungen?
- Auf der Trainingsfläche sollte immer mindestens eine Aufsicht sein, die die Übungen kontrolliert und auf Fragen antworten kann.
- Gibt es genügend Geräte, oder müssen Sie ständig warten? Wie steht es mit Desinfektionsmöglichkeiten? Wird der Handtuchzwang durchgesetzt?
- Wer gern mit anderen trainiert, braucht gute, abwechslungsreiche Kurse. Sind diese im Monatsbeitrag inbegriffen?





Ab in die Wärme

Die Finnen machen es vor: Ordentlich schwitzen entspannt und stärkt die Abwehrkräfte. So wird ein Besuch in der Sauna, dem Dampfbad oder Hamam zum Wohlfühlerlebnis für Jung und Alt

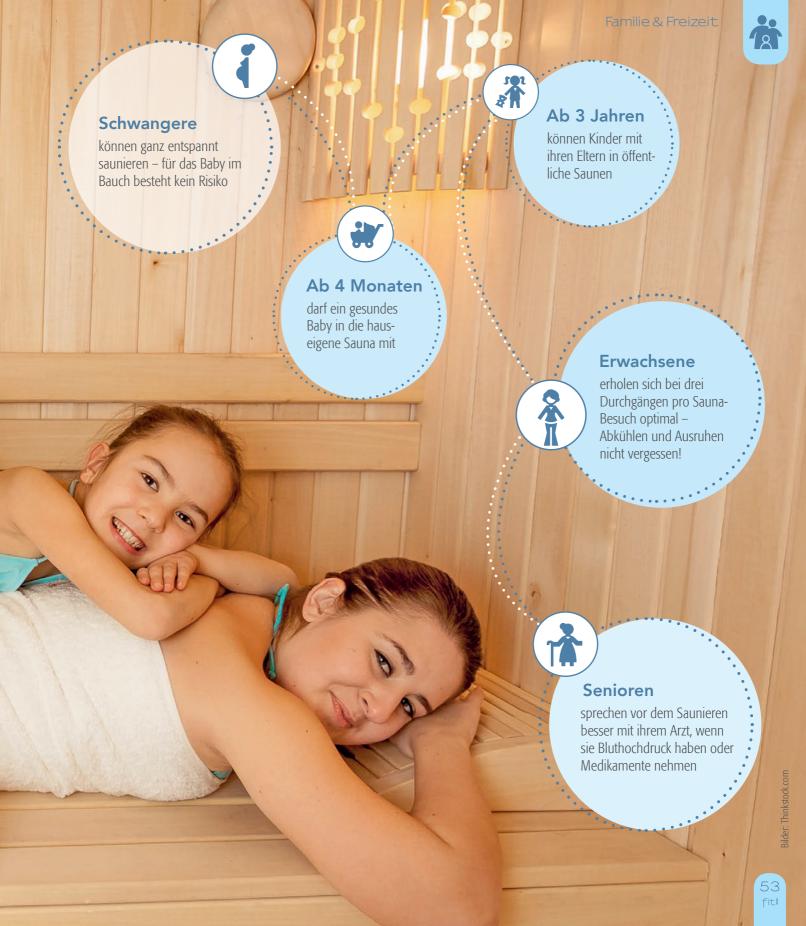
enn es draußen ungemütlich ist, sehnen wir uns nach dem leichten Leben. Endlich mal wieder ohne Mütze, Mantel und dickem Pulli unterwegs sein. Dafür muss man nicht erst in die Sonne fliegen. Die nächste Sauna liegt so nah. Der Vorteil: So ein Kurztrip in die Wärme lässt sich entspannt in den Alltag einbauen.

Die meisten Schwimmbäder bieten eine Vielfalt von unterschiedlichen Saunen und Dampfbädern an. So ist für jeden etwas dabei, je nachdem, ob man es eher heiß und trocken mag oder feucht-warmes Klima bevorzugt. Klar, man muss dafür die Hüllen fallen lassen – vor allem aus hygienischen Gründen. Doch die meisten Saunen öffnen zu bestimmten Zeiten nur für Frauen. Und ein

respektvoller, distanzierter Umgang ist sowieso gebräuchlich.

Denn es wäre zu schade, würde man sich diese Erholung nicht gönnen. Wer regelmäßig sauniert, kommt besser durch den Winter. Der Wechsel von heiß und kalt trainiert Herz und Kreislauf und stärkt das Immunsvstem. Durch das Schwitzen wird die Haut besser durchblutet und gereinigt. Auch die Schleimhäute in Nase und Rachen profitieren davon. Sie werden widerstandsfähiger gegen Keime. In der Wärme entspannen sich die Muskeln zudem. Das hat auch einen Effekt auf das vegetative Nervensystem. Was uns eben noch gequält hat, rückt in die Ferne. Lesen Sie, wie Sie Ihren Ausflug in die Wärme so richtig genießen können. Und wie er mit der ganzen Familie ein großer Spaß wird.









Die wichtigsten Fragen

Dürfen Kinder in die Sauna? Wer eine Sauna im Keller oder im Bad hat, kann sogar schon ein vier Monate altes Baby mit ins wohlige Warm nehmen, vorausgesetzt es ist gesund. Ein

Besuch in der öffentlichen Sauna ist nach Empfehlung des Deutschen Sauna-Bunds für Kinder ab drei Jahren geeignet. In diesem Alter können sich Kinder schon besser mitteilen und Verständnis für andere entwickeln.

Ab ins Warmel Saunieren ist ein Genuss

für die ganze

Familie

Sauna trotz Venenproblemen? Wärme

erweitert zwar die Adern und das Blut wird etwas dickflüssiger. Doch dadurch, dass wir uns nach dem Hitzebad sofort abkühlen, hält dieser Effekt nur kurz an. So kann Saunieren die Gefäße sogar trainieren. Wer unter Venenproblemen leidet, legt sich in der Sauna besser hin und sitzt nur die letzten Minuten. Draußen erst einmal kaltes Wasser auf die Beine gießen und nach dem Duschen in ein kaltes Becken steigen.

Abnehmen durch Schwitzen, geht das?

Der Körper verliert zwar durch das Schwitzen viel Flüssigkeit. Die Waage kann schon mal ein bis zwei Kilo weniger anzeigen. Spätestens nach der nächsten Flasche Wasser sind diese jedoch wieder drauf.

Wer sollte die Sauna meiden? Wer unter einer akuten Erkältung, Fieber oder Entzündungen leidet, sollte auf die Sauna verzichten. Auch bei bestimmten chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Störungen, Asthma oder Nierenproblemen vorher unbedingt mit dem Arzt sprechen.

Schwanger in die Hitze?

Sauna entspannt und beruhigt die Nerven. Das hilft manchmal, um dem neuen Lebensabschnitt gelassener entgegenzusehen. Eine Gefahr für das Baby im Bauch besteht nicht. Die Kerntemperatur der Mutter erhöht sich zwar, aber nur mi-

nimal. Wer unsicher ist: Vor dem nächsten Besuch die Frauenärztin fragen.

Was brauchen Haut und Haar? Beim Schwitzen erneuert sich der Säureschutzmantel der Haut. Sich daher vorher abseifen. Danach den Körper nur noch mit klarem Wasser abspülen. Um die Haare vor der Hitze zu schützen, kann man sich aus einem Handtuch einen Turban binden. Oder man gibt eine Kur ins feuchte Haar. Das schützt und pflegt zugleich.

SABINE HENNING



V

iuter Rat

Tipps für Ihren Saunabesuch



Vor dem ersten Saunagang warm duschen. Das stimmt den Körper auf die Hitze ein. Sich danach abtrocknen, sonst verdunstet zuerst das Wasser auf der Haut, und man gerät schwerer ins Schwitzen. Um sich und andere vor Keimen zu schützen: Handtuch unterlegen, und zwar von Kopf bis Fuß.

Warme Luft steigt nach oben: Anfänger fangen am besten auf der unteren Bank an. Wie lange Sie pro Saunagang in der Hitze bleiben, entscheiden Sie. Möglichst jedoch 15 Minuten auf der obersten Bank nicht überschreiten. Drei Saunagänge sind optimal.

Nehmen Sie sich fürs Abkühlen genauso viel Zeit wie fürs Aufwärmen. Das gilt für Sauna und Dampfbad. Direkt nach dem Hitzebad ein paar Minuten raus in die frische Luft. Der Körper braucht jetzt extra viel Sauerstoff.



Weitere Fragen beantworten unsere Medizinexperten unter der Hotline:

DAKGesundheit**direkt** 040 325 325 800* *24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif





as waren noch Zeiten, als beim Kindergeburtstag nichts ohne Würstchen ging und die Scheibe Wurst auf die Hand beim Einkaufen das Höchste der Gefühle war! Mitunter beschließen heute schon Achtjährige, kein Fleisch mehr zu essen. Verständlich, dass sich Eltern da Gedanken wegen möglicher Mangelerscheinungen machen. Kindern geht es oft um die Tiere, manchen schmeckt Fleisch auch einfach nicht. Die Gesundheit dagegen liegt zunächst vor allem in der Verantwortung der Eltern.

Pfannkuchen und Veggie-Pizza Der oft gehörte Satz stimmt auch hier:

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Für eine gesunde Entwicklung sind etliche Punkte wichtig. "Besondere Vorsicht ist bei veganer Ernährung geboten", weiß Silke Willms, Diplom-Ökotrophologin bei der DAK-Gesundheit. "Wenn Fleisch und Fisch auch alles aus Milch sowie Eier wegfallen, muss man sich wirklich sehr gut auskennen, um den Bedarf eines Heranwachsenden an Eiweiß, Eisen, Zink, Kalzium und den Vitaminen D, B2 und B12 zu decken." Viel unkomplizierter ist es, wenn Sie sich auf ovo-lacto-vegetarische Kost fürs Kind einigen, also regelmäßig Eier und Milchprodukte - gemeinsam beim

nächsten Biohof eingekauft?! - auf den Tisch kommen. Lieblingsspeisen wie Pfannkuchen und Pizza spielen Ihnen in die Karten.

Bitte keine Pudding-Vegetarier Bei der Familienmahlzeit das Schnitzel weglassen und sich dafür am Nachtisch satt essen – so funktioniert gesunder Vegetarismus nicht. Es gilt, die Kost mit Bedacht aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammenzustellen. Eine Orientierungshilfe: die Ernährungspyramide Vegetarierbunds Deutsch-

land auf www.vebu.de. "Kombinieren Sie Kartoffeln mit Bohnen, Erbsen, Linsen und Vollkorngetreide und variieren Sie Gemüsesorten". rät **DAK-Expertin** Willms. Auf dem Teller sollte es so bunt zugehen wie

auf einer Ampel: mal rot (Möhren, Rotkohl), mal grün (Spinat, Bohnen), mal gelb (Kürbis, Pastinaken). Salat, Obst, Nüsse, ab und zu ein Ei, Käse, Joghurt und Co. runden den Speiseplan ab. Je nach Alter können Sie Kinder am Kochen der vegetarischen Extrawurst beteiligen. Nicht zuletzt bietet Ihnen Ihr fleischlos glücklicher Nachwuchs eine wunderbare Gelegenheit, die vegetarische

Der richtige Mix macht's Eisen, im Wachstum und bei Mädchen ab Beginn der Menstruation unverzichtbar, bekommen Fleischgegner über Vollkornlebensmittel, Haferflocken und manche Gemüsesorten (Spinat, Mangold, Hülsenfrüchte). Auch gut

Küche selbst einmal auszuprobieren.

zu wissen: Der Körper nimmt pflanzliches Eisen am besten zusammen mit Vitamin C auf - ein Glas O-Saft hilft. Für Knochen, Zähne und Gehirn brauchen Kinder und Jugendliche viel Kalzium, zu finden in Milch, Hülsenfrüchten, Tofu, grünem Blattgemüse, Trockenfrüchten, Nüssen und Mineralwasser. Auf genügend Jod achten - auch dafür sind Milch und Eier wichtig – und besonders in Süddeutschland jodiertes Speisesalz verwenden. Das bei der Blutbildung benötigte Vitamin B12 steckt

in milchsauer Vergorenem wie Sauerkraut, Joghurt oder Dickmilch. Unsere Darmbakterien können B₁₂ auch selbst produzieren, wenn sie

"Essen sollte nie mit Schuldgefühlen verbunden sein" gut versorgt sind. Wer auf Nummer si-

cher gehen möchte, lässt die vegetarische Ernährung mit einem jährlichen Blutbild vom Kinderarzt begleiten. Hellhörig werden sollten Sie, wenn es Ihrem Kind vor allem um Gewichtskontrolle zu gehen scheint: Eine amerikanische Studie wies 2010 bei jugendlichen Vegetarierinnen vermehrt Essstörungen wie Magersucht und Bulimie nach.

Annemarie Lüning



Kurz und knapp

Mehr Mädchen als Jungen

Die Zahlen variieren: Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) spricht von 15 Prozent der Mädchen und fünf Prozent der Jungen, die vegetarisch leben, gegenüber neun Prozent in der Gesamtbevölkerung. Laut der Kiggs-Studie des Robert Koch-Instituts von 2007 hatten sich damals drei Prozent der unter 18-Jährigen für eine fleischlose Ernährung entschieden, in Städten und unter Migranten deutlich mehr. Bei 14- bis 17-jährigen Mädchen waren es sechs Prozent.

Wenn die Eltern Vegetarier sind

"Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, ob es Fleisch probieren möchte", empfiehlt Silke Willms. "Verbote erhöhen nur den Reiz." Sagen Sie, dass es Ihnen vegetarisch einfach besser schmeckt, statt womöglich schon die Kleinsten mit Erörterungen zu Gesundheit, Massentierhaltung oder Welthunger zu überfrachten: "Essen sollte nie mit Schuldgefühlen verbunden sein."

Jeden Tag Mohrrüben?

Was, wenn das Kind über längere Zeit stets dasselbe Gemüse möchte? "Vertrauen Sie in einer solchen Phase darauf, dass Ihr Kind weiß, was seinem Körper gut tut. Den meisten Erwachsenen fehlt dieses Gespür leider", sagt Silke Willms. Ein Kind, das sich immer wieder Möhren wünscht, braucht vielleicht gerade viel Karotin, eine Vorstufe des A-Vitamins. "Es gibt so viele Möhrengerichte, dass Sie dennoch für Abwechslung sorgen können."



Wie können Eltern und Kinder gemeinsam Spaß mit Fitness verbinden? Die fit!-Redaktion hat die besten Tipps für jede Witterung für Sie gesammelt

amilie in Bewegung? Sind Familien nicht immer in Bewegung? Viele viel zu selten und zu wenig, ergab eine Umfrage der DAK-Gesundheit (siehe Seite 59). Grund genug für uns, nützliche Tipps und Anregungen zu sammeln, wie sich mehr Sport und Bewegung mit Spaß in den winterlichen Familienalltag integrieren lassen.

Beispiel Schlittschuhlaufen: Dieser gelenkschonende Klassiker des Wintersports ist ein toller Familienspaß und hierzulande dank vieler Eissporthallen und immer mehr Freilufteisbahnen fast flächendeckend möglich – in kalten Wintern auch auf Teichen und Seen, jedoch muss das Gewässer unbedingt zum Eislaufen freigegeben und sicherheitshalber immer ein Erwachsener dabei sein. Achten Sie auch auf

Protektoren, warme Kleidung, Mützen und Schals – und natürlich gut passende Schlittschuhe.

Beispiel Schlittenfahren: Schlitten raus und los: Rodeln ist ideal, um nach den bewegungsarmen Feiertagen in freier Natur aktiv zu werden. Schlittenfahren ist nicht schwer, es macht Spaß und hält auch Erwachsene fit - vor allem, wenn man zu Fuß wieder nach oben muss. Wichtig ist, dass der Rodler jederzeit steuern kann, bremsbereit ist und andere nicht gefährdet. DAK-Sportexpertin Simone Rohkohl gibt zu bedenken, dass auch beim Rodeln die größte Gefahr darin liegt, sich selbst zu überschätzen. "Für Eltern heißt das: Verderben Sie den Kindern nicht den Spaß - aber zeigen Sie ihnen die Grenzen." Das gilt besonders bei Dunkelheit, denn klare Sicht und ein klarer Kopf sind auch beim Rodeln wichtig. Deshalb ist Alkohol auf der Piste absolut tabu.

Beispiel Skiken: Der Trendsport ist ein Familienspaß für schneearme Tage -Skikes (aus "Skate" und "Bike") sind Skates, die nur zwei, allerdings größere, luftbereifte Räder haben. Anders als bei Inlinern kommt man mit Skikes auch auf nicht asphaltierten Straßen und Waldwegen gut zurecht. In Verbindung mit Stöcken ähnelt das Skiken dem Skilanglauf und nennt sich dann Nordic Skating. Skiken eignet sich für alle vom Anfänger bis zum Leistungssportler und das Verletzungsrisiko ist gering wenn auch für Protektoren wie beim Inlinern gesorgt ist. Und wer als Familie gemeinsam einen Einsteigerkurs belegt, hat mehr vom gemeinsamen Spaß.



Aktuelle Umfrage

Hauptsache Bewegung Doch was tun bei Schmuddelwetter? "Gerade jetzt ist es wichtig, durch Bewegung und frische Luft die Abwehrkräfte zu stärken", sagt DAK-Expertin Simone Rohkohl. Sie hat noch mehr Tipps für die ganze Familie, wie auch ohne Schnee die Bewegung im Winter nicht zu

· Kita- oder Schulweg möglichst nicht mit dem Auto, sondern zu Fuß, mit dem Roller oder radelnd zurücklegen.

kurz kommt:

- · Spiele im Freien wie Gummitwist, Frisbee oder Seilhüpfen heizen ein.
- · Wandern ist öde? Nicht, wenn man zusammen Tiere beobachtet und fotografiert, Laternen bastelt und damit im Dunkeln unterwegs ist oder mit Schild und Schwert Ritter spielen, mit Lupe Detektiv sein darf.

- · Auch Geocaching ist spannend für die ganze Familie. Infos zur digitalen Schatzsuche: www.geocaching.de
- · Indoorspielhallen bieten eine gute Alternative, wenn Matsch und Kälte Bewegung an frischer Luft nicht zulassen: Das Angebot reicht inzwischen vom Klettern über Soccerhallen bis hin zu Indoorgolf.
- · Oder gehen Sie doch mal wieder ins nächste Schwimmbad!



Sport mit Spaß

Fast alle Eltern legen Wert darauf, dass ihr Nachwuchs die gewählte Sportart gerne ausübt (96 Prozent). Das ergab eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Vielen ist wichtig, dass ihr Kind durch den Sport Kontakt zu Gleichaltrigen hat (67 Prozent) und der Teamgedanke gestärkt wird (60 Prozent). Nur 14 Prozent der Kinder treiben viermal in der Woche oder öfter Sport, 45 Prozent zwei- bis dreimal, 27 Prozent einmal und 14 Prozent seltener als einmal oder so gut wie nie. Alarmierend: Fast die Hälfte der Eltern (46 Prozent) treibt fast gar keinen Sport.



Ihnen fehlt noch die richtige Ausrüstung fürs Familien-Toben an frischer Luft? fit! und VAOLA, der mit rund 100.000 Artikeln größte Onlineshop im Bereich Sport und Outdoor in Deutschland, verlosen Gutscheine im Wert von 30 oder 50 Euro, die auf das gesamte Sortiment von VAOLA eingelöst werden können. Dank der großen Auswahl an Schuhen, Bekleidung, Accessoires und Ausrüstung finden Sie für jede Jahreszeit etwas Passendes. Für ein Reiseabenteuer im Schnee zum Beispiel brauchen vor allem die Kleinen wärmende Jacken, wasserdichte Stiefel und eine schützende Mütze! Ihre Wunschprodukte können Sie bequem auf www.vaola.de von zu Hause aus bestellen; sie werden innerhalb von 24 bis 48 Stunden versandt. Und so geht's: Schreiben Sie eine Mail mit Ihrer Anschrift und dem Kennwort "VAOLA" im Betreff an fitgewinnspiel@dak.de Einsendeschluss ist der 31. Januar 2015.*

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

Was haben Sie sich für 2015 vorgenommen?

Gute Vorsätze sind zum neuen Jahr schnell gefasst. Doch oft halten sie nur wenige Wochen. Warum ist Durchhalten so schwer? fit! hat nachgefragt

Ein bisschen abnehmen



Ursel, 64, Marktforscherin aus Norderstedt

Mein guter Vorsatz

Ich möchte gerne ein bisschen abnehmen. Mit Weight Watchers war ich auch schon erfolgreich. Aber bisher konnte ich mein neues Gewicht nie lange halten.

Mein innerer Schweinehund

Mein Problem ist, dass ich Schokolade so gerne mag. Da hilft auch kein kleines Zuckerstückchen als Ersatz. Ich liebe einfach den zarten Schmelz und den tollen Geschmack.

Meine Durchhaltestrategie

Ich muss mich ablenken und mit den Händen beschäftigen: bügeln, an den PC gehen oder abwaschen, dann verschwindet meine Schokoladenlust.

Regelmäßig Pause machen



Ludger, 58, Lehrer aus Köln

Mein guter Vorsatz

Mein Ziel ist, im Schulalltag regelmäßig eine Pause zu machen: Tür zu, Tee trinken, ein Butterbrot essen – zweimal pro Woche wäre schon ein guter Schnitt.

Mein innerer Schweinehund

Es fällt mir schwer, innerlich den Platz für die Pause zu schaffen. Zwischen den Unterrichtsstunden ist immer so viel mit Kollegen und Schülern zu klären.

Meine Durchhaltestrategie

Ein Ortswechsel hilft. Ich gehe bewusst ins Klassenzimmer eines Kollegen, in ein anderes Lehrerzimmer oder in eine ruhige Ecke auf dem Schulgelände, um ungestört zu sein.

Mehr Sport treiben



Nicole, 22, Studentin aus Hamburg

Mein guter Vorsatz

Ich will regelmäßiger in meinen Sportverein gehen. Ich habe dort schon verschiedene Kurse ausprobiert, bin aber bisher nie länger als zwei Monate dabeigeblieben.

Mein innerer Schweinehund

Es ist einfach nur Faulheit. Wenn ich lange für die Uni gearbeitet habe, kann ich mich anschließend nicht mehr aufraffen, in den Sportverein zu gehen.

Meine Durchhaltestrategie

Ich nehme mich selbst in die Pflicht und werde einen bestimmten Wochentag zum Beispiel fürs Kardiotraining reservieren. Ich brauche feste Termine und geregelte Zeiten.

Ins Fitness-Studio gehen



Jasmin, 24, Uniabsolventin aus Hamburg

Mein guter Vorsatz

Ich bin gerade fertig mit dem Studium und will meine freie Zeit fürs Fitness-Studio nutzen. Nach all den Klausuren habe ich schon Nackenschmerzen.

Mein innerer Schweinehund

Mein Problem ist, dass im Fitness-Studio nicht auffällt, ob man zu einem Kursus kommt oder nicht. Da lasse ich gerne mal spontan einen Tag ausfallen.

Meine Durchhaltestrategie

Ich habe zu einem etwas teureren Studio gewechselt. Da muss ich jetzt öfter hingehen, damit sich der Clubbeitrag auch lohnt. Das motiviert.





Nie wieder Rauchen



Manfred, 74, Rentner aus Eschede

Mein guter Vorsatz

1977 habe ich von einem Tag auf den anderen das Rauchen aufgegeben. Nie wieder eine Zigarette – das will ich auch 2015 weiterhin durchhalten.

Mein innerer Schweinehund

Ich war damals bei 50 Zigaretten am Tag. Ich hatte als Pendler schon vor der Arbeit eine halbe Schachtel in der Bahn weg. Bei Feiern mit Freunden war Tabak auch immer dabei

Meine Durchhaltestrategie

Kaugummikauen hat mir geholfen. Und toll war, dass ich schon nach 14 Tagen beim Gartenumgraben gemerkt habe, wie viel fitter ich bin. Daran zu denken, hilft mir.

Noten verbessern



Henning, 21, Student aus Hamburg

Mein guter Vorsatz

Ich mache ein betriebswirtschaftliches Studium kombiniert mit einer Ausbildung bei einem Hamburger Unternehmen. Meinen Notendurchschnitt will ich auf 2.5 verbessern.

Mein innerer Schweinehund

Wir werden ständig geprüft in diesem dualen Studium. Ich laufe immer Gefahr, dass ich zu spät mit den Klausurvorbereitungen beginne.

Meine Durchhaltestrategie

Langfristige Lernpläne sind gut. Ich will in Zukunft mindestens einen Monat vor jeder Klausur anfangen und mich zwingen, den Stoff einfach auswendig zu lernen.





DAK-Umfrage

Weniger Stress



Die Deutschen wünschen sich für 2015 mehr Entspannung. Sechs von zehn Bundesbürgern wollen Stress abbauen, das zeigt eine aktuelle DAK-Studie.

Bereits seit 2006 befragt das Forsa-Institut im Auftrag der DAK-Gesundheit jedes Jahr bundesweit mehr als 3.000 Männer und Frauen zu ihren guten Vorsätzen. Gesünder essen, weniger Alkohol trinken, endlich nicht mehr rauchen - das sind seit Jahren Klassiker auf der Liste. Ganz oben an der Spitze steht 2015, wie bereits im Vorjahr, der Wunsch nach weniger Stress. Dahinter folgt der Wunsch, im neuen Jahr mehr Zeit mit der Familie oder mit Freunden zu verbringen. Zudem will sich jeder zweite Deutsche 2015 mehr bewegen.

Gute Vorsätze durchzuhalten, ist nicht leicht. Drei Monate oder länger schafft es nur die Hälfte der Befragten. Experten raten deshalb, das Ziel fürs neue Jahr konkret in Worte zu fassen und aufzuschreiben: "Montag, Mittwoch und Freitag eine halbe Stunde Laufen." Ein Zettel am Kühlschrank ist eine gute Erinnerungsstütze; man behält sein Ziel leichter im Blick.

DOROTHEA WIEHE

GESUNDE ZÄHNE MIT MAX

Von Karius und Baktus, den ollen Zahnzerstörern, hat Max' Mama schon mal erzählt. Heute lernt Max, dass Zähne auch Freunde haben. Ein Glück! Beim Putzen hatte der kleine DAKs lange keinen Plan, Hauptsache, die Bürste hatte seine Lieblingsfarbe. Doch nun ist er schlauer!





Gut für die Zähne!

Rohe Möhren sind echte
Zahnfreunde: Das Kauen
hält die Beißer fit! Max will jetzt
auch öfter Vollkornbrot oder Äpfel
futtern. Auch Milch und Käse sind
super. Süßes ist ab und zu okay,
hat ihm seine Mama erklärt – und
dass auch Zähne mal Pause machen
müssen. Seine Schoki nascht Max
nun gleich nach dem Mittag- oder
Abendessen.

Die richtige Zahnbürste

Als Max' Freund Eddie sich beim Einkaufen eine neue Bürste aussuchen darf, staunt er über die tollen Farben und lustigen Comicmotive. Max' Mama hat ihm aber gesagt, worauf er achten soll: auf einen kleinen Bürstenkopf, weil der jede Ecke erwischt, und auf dichtstehende, weiche Borsten. So putzt es sich prima und ohne dass es wehtut.

Die richtige Technik

Max hat einen neuen Freund: KAI. So heißt ein Trick, der ihm hilft, beim Putzen an alles zu denken: Kauflächen, Außen- und Innenseiten seiner Zähne. Max versucht, die Borsten schräg in Richtung Zahnfleisch zu halten. Statt zu schrubben, lässt er die Bürste kreisen. Zu schwierig? Übung macht den Meister – und Max' Mama putzt ja immer noch mal nach.





DAK Zusatz **Schutz**

Für weitere Informationen: scannen und mehr erfahren!



10 gute Gründe für den **DAK** Zusatz **Schutz**

Die DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Leistungen für Ihre Gesundheit, aber es gibt Bereiche, bei denen der Gesetzgeber die Leistungen eingeschränkt hat. Deshalb gibt es seit 10 Jahren den **DAK** Zusatz **Schutz** mit 10 attraktiven Vorteilen:

- 1. Optimal abgestimmt auf die Leistungen der DAK-Gesundheit
- 2. Mehrfach mit Bestnoten ausgezeichnet
- 3. Exklusiv günstig für Kunden der DAK-Gesundheit
- **4.** Behandlung als Privatpatient
- **5.** Minimierung Ihrer Eigenanteile
- 6. Individuelle telefonische Beratung
- 7. Müheloser Abschluss
- 8. Unkomplizierte Leistungserstattung
- **9.** Einfache Leistungserweiterung
- 10. Ein gutes Gefühl für Ihre Gesundheit



Und auch im 10. Jahr wurde der **DAK** Zusatz **Schutz** von der Stiftung Warentest wieder mit Bestnoten ausgezeichnet.















Unser Partner: die HanseMerkur

Hinter den Angeboten zum **DAK** Zusatz **Schutz** steht unser starker Kooperationspartner HanseMerkur, mit dem wir gemeinsam passgenaue Angebote für Sie entwickelt haben und auch laufend weiterentwickeln. Dabei sind uns folgende Anforderungen wichtig:

- Besonders günstige und leistungsstarke Tarife
- Bündelung von Leistungen zu sinnvollen Paketen
- Beitragsstabile Tarife mit garantierter Leistungssicherheit
- Solide Finanzbasis und geringe Verwaltungskosten
- Ohne Vermittlerprovision
- Exklusiv für Kunden der DAK-Gesundheit



DAK *direkt* 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



Die Gesundheit Ihres Kindes ist für Sie das Wichtigste. Deshalb übernehmen wir die Kosten für erweiterte Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern. Zusätzlich erhalten Sie mit unserem DAKjuniorAktivBonus bis zu 3.300 Euro Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten. Zwei von vielen Beispielen dafür, dass wir jederzeit vorausschauend für Sie und Ihre Familie da sind.

Willkommen beim Testsieger: www.dak.de



