

DAKdirekt

040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Vorausschauen. Für seine Zukunft.

**Beste Vorsorge für Kinder und
bis zu 3.300 Euro Bonus,
z. B. mit dem DAKjuniorAktivBonus.**

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**



DAK Gesundheit

fit!

Das Gesundheits-Magazin

Auch
2015 mit
stabilem
Beitrag

+ Erkältungszeit

Warum Antibiotika keine
Hustenbonbons sind

+ Ernährung

Slow Food – Essen wie
aus Großmutter's Küche

Schlafen Sie gut?

Schlaf ist für viele ein Problem. Erfahren Sie,
warum wir Schäfchen zählen und wie Sie sich
den Schlaf zum Freund machen

DAK

Gesundheit

Coupon ausfüllen und abschicken

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.05.2015** an die **DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter **www.dak-kundenwerben.de**.

☐ Ja, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft meine Prämie. Bitte Prämien-Wunsch ankreuzen:

☐ 1 oder ☐ 2

Vorname/Name

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Ort/Datum ☒ Unterschrift

☐ Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

Vorname/Name

Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

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

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

☐ Telefon ☐ elektronischer Post (E-Mail, SMS)

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

Ort/Datum

☒ Unterschrift

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.05.2015 an:

DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,

Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Gut, dass es uns so gut geht.

Ein kurzer Abstecher in die südliche Sonne, und schon sind Handschuhe, Schal und Mütze vergessen. Bitte vergessen Sie aber bei Ihren Unternehmungen nie die DAK-Gesundheit – weil es einfach ein super gutes Gefühl ist, mit der ganzen Familie immer und überall richtig versichert zu sein. Ein guter Tipp: Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten von diesem guten Gefühl, empfehlen Sie den Langzeitsieger DAK-Gesundheit weiter, und Sie bekommen von uns eine Prämie im Wert von 20,00 Euro.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!



1

Vaola

Ihr Online-Shop mit dem Exklusiv-Programm für Sport-, Freizeit- und Outdoorbekleidung.

2

brillen.de

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



Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Mehr

Informationen



Der QR-Code zur Internetseite

www.dak-kundenwerben.de



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 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 Pflege-stärkungsgesetz. 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



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

Bild: DAK-Gesundheit



**IM 5 JAHRESZEITRAUM
LANGZEIT-
SIEGER**
nach Gesamtpunkten 2010-2014
FOCUS-MONEY 17/14
GKV-Studie: Deutschlands größter
Kunden-Leistungsvergleich

Testsieg:

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



**BESTE
KRANKENKASSE FÜR
BERUFSEINSTEIGER**
bundesweit geöffnet
FOCUS-MONEY 17/14
Datenbasis:
gesetzliche Krankenkassen.de

Testsieg:

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



**BESTE
KRANKENKASSE FÜR
FAMILIEN**
zusammen mit einer weiteren
Krankenkasse, bundesweit geöffnet
FOCUS-MONEY 17/14
Datenbasis:
gesetzliche Krankenkassen.de

Testsieg:

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



Schlafen Sie gut?

08

Schlafen Sie gut?

Der Körper kann nicht ohne. Trotzdem wird die nächtliche Ruhepause für Körper und Geist für viele Menschen irgendwann zum Problem. Lesen Sie, warum wir Schäfchen zählen und wie Sie mit einfachen Mitteln für ausreichend erholsamen Schlaf sorgen



Gesundheit & Beruf

06 News

- 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?



Beratung & Service

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 Pflegereform

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

47 Beiträge 2015

Alle neuen Zahlen im Überblick

48 SAFARIKIDS in Aktion

Unser Angebot nimmt Kinder und Eltern mit auf eine spannende Reise



Leben & Genießen

50 News

- Zähneputzen vor dem Frühstück?
- Hilfe aus der Naturapotheke
- Warum jucken Wunden?
- Taschentücher nicht ins Altpapier
- Umfrage: Stress am Wochenende
- Haustier trotz Allergie

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



Diese Pillen schaden der Gesundheit:

Viele Wirkstoffe können im Alter gefährlich werden. Die PRISCUS-Liste informiert darüber

58 Entspannen mit Gewinn

Achtsamkeit ist die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Sie lässt sich üben – etwa bei der japanischen Teezeremonie

60 Gute Vorsätze für 2015

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

62 Das fit!-Quiz der Sinne

Mit ihnen nehmen wir die Welt wahr – kennen Sie sich mit den fünf Sinnen aus? Testen Sie Ihr Wissen!

05 Impressum

Impressum

Herausgeber DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

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

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

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

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

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

Schlussredaktion: textstelle.köln GbR
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,
Maik Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 17 vom 1. 1. 2014.
Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten 2 und 48.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos.
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 1 (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.
Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit, der Gewinnspiel-Sponsoren sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Nutzen Sie Ihre Online-Vorteile!

Sind Sie auch froh über jede Angelegenheit, die Sie schnell und einfach online erledigen können? Dann nutzen Sie die Vorteile unserer Online-Filiale **Meine DAK**. Hier können Sie beispielsweise persönliche Daten ändern, Arzneimittel kostenlos bei Stiftung Warentest vergleichen, den Online-Kurberater nutzen, Auslandskrankenscheine sofort ausdrucken, eine Einzugsermächtigung erteilen oder ändern, die kostenlose Familienversicherung für Ihre Angehörigen beantragen, unseren Termin-Erinnerungsservice für Ihre Vorsorgeuntersuchungen buchen und vieles mehr. In Ihrem persönlichen Mail-Postfach sind Ihre Daten zudem absolut sicher – Sie brauchen nur einen Internetzugang und Ihre Versicherungsnummer für die Registrierung. Dann können Sie unbesorgt sein: Es kann niemand Ihre Mails mitlesen. Alle Infos und Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.dak.de/meinedak

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 Gewicht halten

Diätangebote, oftmals 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



Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit



Gesundheit
& Beruf



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 Plastik Kochlöffel und Pfannenwender aus China sind stark mit Formaldehyd belastet, das in Speisen übergehen kann.



Schlafen Sie gut?

Der Körper kann nicht ohne. Trotzdem wird die nächtliche Ruhepause für Körper und Geist für viele Menschen irgendwann zum Problem



Schlafen 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, die Schlaf-Prokrastination: Wir schieben den Schlaf vor uns her wie eine unangenehme Pflicht, um mehr in den Tag hineinzu packen. 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 Erholungs- und Aufbauphase für Körper und

Geist ist. Schlafen stärkt Gedächtnis und Immunsystem und sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel. Wunden heilen quasi 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 variere 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 jeder 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 ...

Der Schlaf
ist doch die
köstlichste
Erfindung
Heinrich Heine

Ihre Checkliste

Sich den Schlaf zum Freund machen

Mit einem Bettentest beim Kauf Ihres Schlafmöbels – frei nach Lorient – 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).

Bilder: iStockphoto.com





... Westdeutschland war das Risiko erhöht. „Medizinisch betrachtet liegt eine Insomnie – eine chronische Schlafstörung – vor, wenn es über einen Monat mindestens dreimal wöchentlich Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen gibt“, erläutert die DAK-Expertin.

Schlaflos im Alter „Bei jungen Menschen führen oft Stress bei der Arbeit und Ängste dazu, dass sie nicht zur Ruhe kommen“, weiß Dr. Bleich. Schnell wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt, wie Forscher des Clayton Sleep Institute in St. Louis zeigten: Wer ständig unter Druck steht, schläft kürzer

und schlechter und ist deshalb weniger leistungsfähig – was neuen Druck erzeugt. Es gilt aber auch: Je älter wir werden, desto länger dauert es einzuschlafen. „Ältere Menschen sind damit konfrontiert, dass sich ihr Schlafverhalten verändert“, so Dr. Bleich. Wer sich einen ausgiebigen Mittagsschlaf gönne, brauche weniger Nachtschlaf. Schlafmittel sollten nur die letzte Option darstellen und nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Besser: mit dem Arzt der Ursache für die Probleme auf den Grund gehen.

ANNEMARIE LÜNING



Mehr Informationen

Ihre Fragen rund um den Schlaf beantworten unsere Medizinexperten:

DAKGesundheit**direkt**

040 325 325 800*

*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif



”

Schlafen – ganz individuell:

Karin Meister, 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.

Guter Rat



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.



Das Kind in meinem Bett – Schlafstörung auf zwei Beinen?

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.





Müdigkeitsattacken am Tag – was tun?

Als Erstes: Fenster öffnen, durchatmen. Schaukeln 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.

Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit



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.

Kurzinterview

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. Weit 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



Die Unfall-
gefahr ist in
Kliniken hoch



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

Ausgerechnet 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-



Bild: Fotolia.de – wavebreakpremium

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 drin-

nen 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 ●●●

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 Fehltag gibt es auch im Wirtschaftszweig Verkehr, Lageri 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.



Nackenschmerz
kommt oft nach
viel PC-Arbeit



Gefahr Mausarm

Schnelle kurze und vielfach wiederholte Bewegungen, wie etwa das Anklicken der Maus, können zu kleinsten Verletzungen der Gelenke, Sehnen und Muskeln führen; auf Dauer droht ein schmerzhafter Mausarm. Zum Vorbeugen gut sind ergonomische Handstützen und häufige kleine Pausen.

Bilder: Thinkstock.de, DAKWigger



... 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.

Arbeit im Rathaus Sonja Eichbaum ist Chefsekretärin im Rathaus einer norddeutschen Kleinstadt. Sie arbeitet im Vorzimmer des Oberbürgermeisters. 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 anfang 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

Verwaltungskräfte
leiden unter
Informationsfülle und
Zeitdruck

gewissenhaft ab.“ Ein Rückenrisiko für Büromitarbeiter ist das viele Sitzen am Computer, auch wenn sie wie Sonja Eichbaum einen guten Bürostuhl haben und auf die richtige Einstellung des Bildschirms achten. Die Personal-

abteilung hat deshalb als Bildschirmerschoner 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**



Mehr
Informationen ...



... 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:

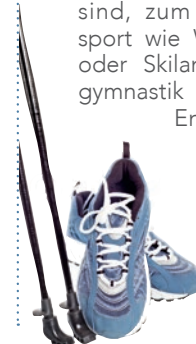
Tätigkeiten in dauernd gebeugter oder gebückter Haltung meiden. Beim längeren Arbeiten im Stehen ab und zu Bewegungspausen mit kleinen Dehnübungen machen. Beim ständigen Sitzen auf eine richtige Einstellung des Stuhles achten. Regelmäßig aufstehen oder zeitweilig im Stehen arbeiten.

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 Krafttraining 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

Grüne 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
„gezümmte“
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 meisten 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 ...



Eier unter dem Laseröffner:
Je präziser die Prozesse,
desto geringer das
Verunreinigungsrisiko

Streng geheim!



Das Herz jeder Impfstoffproduktion ist der sogenannte Master Seed – der ursprüngliche, meist direkt von erkrankten Menschen gewonnene Bakterien- oder Virenstamm, der die Grundlage für die Herstellung der Impfdosen bildet. Je älter die Krankheit, desto älter der Stamm: In Marburg gibt es Master Seeds aus den 40er- und 50er-Jahren. Damit im Fall einer Katastrophe wie beispielsweise bei einem Brand oder einem Flugzeugabsturz noch Impfstoffe produziert werden können, gibt es jeden Master Seed zweimal. Wo sich die Stämme befinden, ist streng geheim.

&

Kurz und knapp

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.



Impfstoffe werden unter
Reinraumbedingungen
hergestellt und streng
kontrolliert

... für den Impfstoff genutzt. Grippeviren und Tollwuterreger züchten die Forscher auf Hühnereiern an. Was nach Hexenküche klingt, ist in Wirklichkeit eine äußerst sterile Welt, in der große und kleine Edelstahlbehälter blitzen und dicke Glasscheiben die Produktion von dem großen, zentralen Versorgungsgang, dem sogenannten „Spine“, trennen. Vor vielen Außentüren liegen spezielle Matten, an denen Insekten kleben bleiben, die es durch winzige Ritzen im Türrahmen ins Gebäude geschafft haben. „Wir arbeiten 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.

Während die Eier früher mechanisch geöffnet wurden, übernimmt heute ein moderner Laser diese Arbeit. „Auch durch präzise Prozesse sinkt das Verunreinigungsrisiko“, so der Experte. Noch sicherer wird die Herstellung auf Basis von Zellkulturen, ein Verfahren, das Novartis als weltweit erstes Unternehmen 2007 gestartet hat. Dabei werden die Antigene in kultivierten Säugetierzellen statt in lebenden Organismen wie Eiern produziert. Dieses geschlossene System ist noch besser kontrollierbar und die Impfstoffe enthalten 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



**Mehr
Informationen**



Welche Schutzimpfungen
Sie haben sollten und wie oft
eine Auffrischung nötig ist,
lesen Sie bei uns im Internet:

www.dak.de/impfen

Jetzt weitersagen

> 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

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

Slow 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 beschreiben drei Prinzipien, wofür Slow Food 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 die Menschen dazu motivieren, sich mit der Herkunft der Nahrungsmittel zu beschäftigen und Essen selbst zuzubereiten.

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

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 backen, als ein fertiges Brötchen

bei der Bäcker-Kette zu kaufen. Oder frisches Obst in den Naturjoghurt schnippeln, statt zum bereits angerührten Fruchtojoghurt 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

Slow Food
steht für die
Prinzipien
gut, sauber
und fair



Mehr
Informationen



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



Bilder: Thinkstock.com

Viel mehr als Kohl

Saisonal und trotzdem abwechslungsreich essen geht auch in der kalten Jahreszeit. Hier sind die fünf Favoriten der fit!-Redaktion:

- Kürbis
- Rote Beete
- Feldsalat
- und natürlich Kohl in allen Facetten
- Möhren

Tipp: Wer ein bisschen Sommer auf dem Teller haben will, macht es wie die Großmütter früher und greift auf Eingemachtes zurück. Sonnenge-reifte Tomaten und Beeren einzukochen macht Spaß und sorgt auch bei Minusgraden für Genuss.



Deutschland, die Supermarkt-Nation

Die Mehrheit der Deutschen (58 Prozent) kauft im Supermarkt ein, ein Drittel im Discounter. Weniger beliebt sind Wochenmarkt (4 Prozent) und Bioläden (2 Prozent), zeigt eine aktuelle DAK-Umfrage. „Schade“, findet Silke Willms. „Gerade auf dem Markt bekommt man frische und regionale Lebensmittel – und gute Tipps für die Zubereitung.“



Spaghetti gegen Burger

Mit einem Protestessen auf der Spanischen Treppe in Rom fing alles an. Als 1986 eine Fast-Food-Kette zwischen den historischen Bauten eröffnen wollte, rief Carlo Petrini die Befürworter der traditionellen italienischen Küche auf den Plan. Damit war die Idee für die Slow-Food-Bewegung geboren, die sich schnell um die ganze Welt verbreitet hat. Petrini ist immer noch im Einsatz für besseres Essen und hat vor gut zehn Jahren sogar eine kulinarische Universität gegründet.

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!

Sozialwahl 2017

Für Rente & Gesundheit



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

Bilder: Fotolia, DAK-Gesundheit, Thinkstock



Beratung &
Service

Besser versorgt mit künstlichen Gelenken

Jedes Jahr werden in Deutschland knapp 400.000 künstliche Knie- und Hüftgelenke eingebaut. Oft müssen die sogenannten Endoprothesen aber wenige Jahre später bereits ausgetauscht werden. Über die Gründe ist wenig bekannt. Um die Misserfolgsquote zu senken, unterstützt die DAK-Gesundheit jetzt das Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) mit Daten ihrer Versicherten. In dem Register werden Operationsdaten, die Krankenkassen und Kliniken liefern, anonymisiert erfasst. Häufige Fehlerquellen können analysiert und bei künftigen Operationen ausgeschlossen werden. Das erspart Patienten eine Folgeoperation. Ob die Daten weitergeleitet werden, entscheiden die Patienten vor ihrer Operation selbst. Durch die Anonymisierung ist der Datenschutz gewährleistet. Das EPRD geht auf eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) zurück.



DAK-Umfrage: Antibiotika werden bei Erkältungen zu sorglos eingenommen

76 %

... wünschen ein Antibiotikum bei hartnäckigen Erkältungen

... wollen Antibiotika, um schnell wieder fit für den Job zu sein

25 %

23 %

... nehmen Antibiotika auf Grund von privaten Terminen

... finden Antibiotika bei Erkältungen unnötig

25 %



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

Seit 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 Genduld 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.

Selbstverwaltung

Auf ein Wort



Günter Schäfer

Mitglied 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.



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.



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.*



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



Bronchitis, Mittelohrentzündung, Erkältung – bis zu zehn Infekte pro Jahr sind bei Kindern normal

Weniger Antibiotika für Kinder

Kindergartenkinder 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.



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

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 Patienten bei Erkältungen nicht viel essen.“ 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 ausrei-

chend trinkt und spielt, besteht kein Grund zur Sorge“, so Thomas. „Ist es schläfrig oder sogar lethargisch, muss es zum Arzt.“ Auch Fieber ist zu-

„Wenn ein krankes Kind trinkt und spielt, besteht kein Grund zur Sorge.“

nächst 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.

Ihre Checkliste

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.



Ihre
Fragen ...

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

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



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 Verbraucher 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**



Mehr
Informationen



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



DAK ZusatzSchutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

Anzeige



**Bis zu 33%
sparen!**

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 ZusatzSchutz

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

Mehrfach ausgezeichnet

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

Alle Zusatzversicherungen im Überblick:

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



+ www.dak-zusatzschutz.de +++ Online informieren und abschließen +++ www.dak-zusatzschutz.de +

HanseMerkur-Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK ZusatzSchutz**

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

Ja, bitte senden Sie mir Informationen zu folgenden Themen:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ DAKplus Gesundheit (plus 1, 2, 3) | ☐ DAKplus Zahnvorsorge | ☐ DAKplus Klinik | ☐ DAKplus Zusatzpflege |
| ☐ DAKplus Gesundheit SPEZIAL | ☐ DAKplus Reise | ☐ DAKplus Verdienstausschlag | ☐ DAKplus Sterbegeld |
| ☐ DAKplus Zahn | ☐ DAKplus Reise 365 | ☐ DAKplus Förderpflege | ☐ DAKplus Kostenerstattung |

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse* *Diese Angabe ist freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift



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

Sonne, 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.

NINA OSMERS



Mehr
Informationen ...

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

Die 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



1 Steigenberger Grandhotel and Spa*****

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.



2 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.



4 Steigenberger Strandhotel and Spa, Ostseehellbad Zingst*****

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.





Eberhard Sautter

Vorstandsvorsitzender
der HanseMerkur



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 flächen-deckenden 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 HanseMerkur 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 umfangreich 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.

Mehr Ansprüche für Pflegestufe 0

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.



Neues von der Pflegereform

Die Bundesregierung hat sich vorgenommen, die Pflegesituation in Deutschland zu verbessern. Das seit Ende 2012 geltende Pflege-Neuausrichtungsgesetz (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.



Bilder: Thinkstock.com



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

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.

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.

Flexible ambulante Pflegeleistungen



Unterstützungsleistungen wie Kurzzeit- und 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.



Infos und Hilfe:



Ihre Checkliste

☐ **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

☐ **Hilfe finden:**

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/pflegetagetagebuch

☐ **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 Nachtpflege	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
Vollstationäre Pflege	Pflegestufe 0	—	231 Euro*
	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 bestimmte Pflegehilfsmittel	Pflegestufe 0	—	40 Euro
	Pflegestufe I–III	40 Euro	40 Euro
Zusätzliche Betreuungsleistungen	Grundbetrag Pflegestufe 0–III	104 Euro	104 Euro
	Erhöhter Betrag Pflegestufe 0–III	—	208 Euro
Zuschuss Wohngruppe	Pflegestufe 0	—	205 Euro
	Pflegestufe I–III	205 Euro	205 Euro
Kurzzeitpflege im Kalenderjahr Pflegehilfsmittel	Pflegestufe 0	—	1.612 Euro
	Pflegestufe I–III	1.612 Euro	1.612 Euro
Verhinderungspflege im Kalenderjahr Pflegehilfsmittel	Pflegestufe 0	—	1.612 Euro
	Pflegestufe I–III	1.612 Euro	1.612 Euro
Wohnverbesserung je Maßnahme	Pflegestufe 0	—	4.000 Euro
	Pflegestufe I–III	4.000 Euro	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

BEKANNTMACHUNG

Grundpauschale 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

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

Bilder: Thinkstock.de, DAK-Gesundheit

1 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-, Lenden- 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 (nicht sichtbar)

NEU: Inkl. Tragetasche

Herrlich entspannen und genießen!

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

Mit komfortabler Fernbedienung

2 Laufband aktiv »Vital«

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

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

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Für Figur und Fitness

3 Programme

Transportrollen

UVP € 279,-

Best.-Nr. MV 10910

nur € 199,-



Platzsparend klappbar



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

Rutschfeste Lauflänge

Mit Motor

3 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
- Maße: L 31 x B 31 x H 23 cm

Best.-Nr. MV 920109

nur € 29,99

UVP € 39,99



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.

Fußteil um 360° drehbar & höhenverstellbar als bequeme Fußablage

Beinstütze elektrisch stufenlos verstellbar!

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilisierend.

Sie sparen 1000,- €

UVP € 1999,-

NEU: Braun

Best.-Nr. MV 22177

Schwarz

Best.-Nr. MV 21600

Crème

Best.-Nr. MV 21602

Rot

Best.-Nr. MV 21601

nur € 999,-

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



Das sagen begeisterte Kunden:

„...sehr wohltuend...“

„...wirkungsvolle Massagefunktion...“

„...jedem der Rückenprobleme hat zu empfehlen...“

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

Unser Spitzenmodell!

Entspannende Massage Tag für Tag!

Komfort-Fernbedienung

um 90° drehbar

2 Rollen zum leichten verschieben



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

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

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

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

5 Ergometer

»aktiv Pro 5.0«

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

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
 - 24-stufige, computergesteuerte Widerstandseinstellung
 - Herzfrequenz- & 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
- Gewicht: ca. 30 kg
- Inkl. 230 V Netzadapter

Preisहित! Handpuls-messung



7 Heimtrainer X-Bike

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

- 8-fache manuelle Widerstandseinstellung
- 4 kg Schwungmasse
- Belastbar bis 100 kg
- Gewicht: ca. 18 kg
- Maße: ca. L 87 x B 41 x H 115 cm, geklappt: ca. L 37 x B 41 x H 139 cm

Trainingscomputer mit Anzeige von:

Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Puls und Scan Funktion

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

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

5-fache Sitzhöhenverstellung



UVP € 199,-

Best.-Nr. MV 10631

nur € 129,-

Fitness mit Spaß!

Handpuls-messung



6 Drehkissen

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

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

UVP € 24,95

Best.-Nr. MV 90508

nur € 19,95

Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!



Um 360° drehbar

8 Nacken- & Schultermasseur

Ihr individuelles Massageprogramm für zu Hause!

Jeder Massagebereich kann einzeln ausgewählt werden. Mit angenehmer Wärmefunktion.

Bei Rückenproblemen und Abgespanntheit der optimale Helfer!

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

Best.-Nr. MV 21075

nur € 34,99

UVP € 79,99



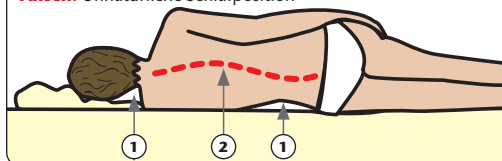
9 Diese Auflage gehört auf jede Matratze – der neue Trend für besseren Schlaf!

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!

Falsch: Unnatürliche Schlafposition



- 1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Diese Schlafposition erzeugt Druck (z.B. im Schulterbereich) oder bildet Hohlräume (z.B. am 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:
www.bestschlaf.de

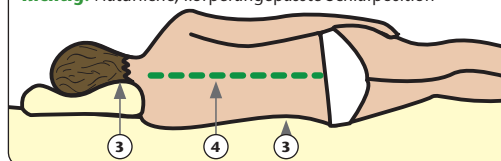
Matratzenauflage einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

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

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!

Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition



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

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

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



Sie sparen bis zu € 118,-

UVP € 198,-
nur bei uns ab € 79,95

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

»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 über tausend zufriedene Kundenmeinungen²⁾ unter www.aktivshop.de



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

Unser beliebtestes Kissen!

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und weniger Knitterfalten
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an
- Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug

Geschenk im Wert von € 49,95



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

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.

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

Best.-Nr. MV 20453

Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: **4PL6RS**

10 Schurwoll-Sesselschoner

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

Hautfreundlich, klimaregulierend & wohligh weich

»Naturbeige«
Best.-Nr. MV 21485
»Folklore«
Best.-Nr. MV 21540
nur € 29,95



Naturbeige



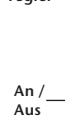
11 Hörverstärker

Für alle Personen, für die ein medizinisches Hörgerät noch nicht notwendig ist, aber z.B. beim Fernsehen einfach besser hören möchten.

Sie sparen € 19,96
UVP € 29,95

Best.-Nr. MV 21388
nur € 9,99

Lautstärke-regler



An / Aus

Aktionspreis!



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

Rufen Sie jetzt kostenfrei an:

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

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

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{1,2}	Bestell-Menge
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	MV 20453	Gratis*	1
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	MV 21317	49,95 €	
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	MV 21316	39,95 €	
1 Luxus-Massagematte	MV 22311	89,99 €	
2 Laufband aktiv »Vital«	MV 10910	199,00 €	
3 Fußwärmer mit Massage	MV 920109	29,99 €	
4 Massageessel »Komfort« ⁴	MV 22177	999,00 €	
	Braun	MV 21600	999,00 €
	Schwarz	MV 21602	999,00 €
	Creme	MV 21601	999,00 €
	Rot	MV 108930	199,00 €
5 Ergometer »aktiv Pro 5.0«	MV 90508	19,95 €	
6 Drehkissen	MV 10631	129,00 €	
7 Heimtrainer X-Bike	MV 22118	34,99 €	
8 Schulter- & Nackenmasseur	MV 21303	89,95 €	
9 Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. MV 21366	149,00 €	
	2 Stck. MV 21304	99,95 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. MV 21367	169,00 €	
	2 Stck. MV 21305	99,95 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. MV 21368	169,00 €	
	2 Stck. MV 21306	129,95 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. MV 21369	229,00 €	
	2 Stck. MV 21307	149,95 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. MV 21370	269,00 €	
	2 Stck. MV 21301	79,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. MV 21364	129,00 €	
	2 Stck. MV 21302	89,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. MV 21365	149,00 €	
	2 Stck. MV 21485	29,95 €	
10 Sesselschoner »Naturbeige«	MV 21540	29,95 €	
	»Folklore«	MV 21388	9,99 €
11 Hörverstärker			

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**

aktivshop®
gesund • gut • günstig

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

- 1) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
- 2) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
- 3) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.
- 4) Art. Nr. 4 Massageessel zzgl. 34,- € Speditionskosten.



Unser großer Katalog gratis!



&

kurz und knapp

Reduzieren Sie Ihren CO₂-Fußabdruck!

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.

☐ Teilen hilft

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

Schleswig-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 Bäumeplanzen. 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,

klimaneutral durch

EVERS ReForest

Mehr Bäume. Weniger CO₂.



Mit diesem Druckprodukt der DAK Gesundheit wird die Erstaufforstung von Laubmischwäldern in Schleswig-Holstein (D) zur nachhaltigen Kompensation von Treibhausgasen unterstützt.

DAK Gesundheit

www.dak.de www.evers-reforest.com



Auf
750

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

951

Mio. Tonnen Treib-
hausgase wurden
2013 in Deutsch-
land ausgestoßen,
schätzt das Um-
weltbundesamt

1/3

der Fläche
Deutschlands ist
mit Wald
bedeckt

100 kg

CO₂ wandelt ein
Baum pro Jahr in
Biomasse um

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



Bilder: DAK Gesundheit, Thinkstock.de

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.



”



**Mehr
Informationen**



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

”

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.

”

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 Verwaltungsrat

DAK-Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

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

DAK-VRV e. V. – Versicherten- und Rentnervereinigung

Ansprechpartnerin: Elke Holz
Reekamp 8, 22415 Hamburg,
☎ 040 5323837, ☎ 040 5323837,
✉ elke.holz.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 Dienstleistungs- gewerkschaft

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

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

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

Versicherten- und Arbeitgeber- vertreter der bisherigen BKK Gesundheit

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

Gemeinsame Adresse der Selbstverwalter

c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
☎ 040 2396-1691, ☎ 040 2396-1996

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

”

Claus-Peter Jung, Versichertenvertreter der bisherigen BKK Gesundheit

2015 wird das lang erwartete Präventi-
onsgesetz kommen. Es soll die Gesund-
heit der Versicherten in Bereichen stär-
ken, 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 An-
geboten, die individuell
auf die jeweilige Firma
und ihre Mitarbeiter zu-
geschnitten sind.



”

Horst Zöller, Arbeitgeber- vertreter der bisherigen BKK Gesundheit



Das Präventionsgesetz beschäftigt
die Politik bereits in der dritten
Legislaturperiode. Das ist ärgerlich,
weil durch den demografischen
Wandel betriebliche Gesundheits-
förderung Priorität haben müsste.
Wenn die Belegschaften immer
älter werden, muss sich die Arbeits-
welt mit klugen Konzepten anpas-
sen. Wir befürworten deshalb auch
Fusionen unserer Kasse mit Be-
triebskrankenkassen, die unsere An-
bindung an die Arbeitswelt stärken.

”

Wilhelm Breher, für die Arbeitsgemein- schaft Christl. Arbeit- nehmerorganisationen

Die Politik will mit
einem neuen Versor-
gungsstrukturgesetz
auch die Wartezeiten
beim Facharzt auf
maximal vier Wochen
begrenzen. Wir for-
dern an dieser Stelle
eine wirklich gute
Regelung, denn es hat mit sozi-
aler 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.



”

Luise Klemens, für ver.di – Vereinte Dienst- leistungsgewerkschaft

Wir erwarten 2015 ein neues Versor-
gungsstrukturgesetz, in dem es auch
um eine bessere Verteilung der nie-
dergelassenen Ärzte in Deutschland
gehen muss. Bisher haben wir in länd-
lichen Gebieten zu wenig und in Städ-
ten zu viele Ärzte. Deshalb ist es rich-
tig und wichtig, wenn sich künftig in
strukturschwachen
Gebieten Kliniken
für die ambulante
ärztliche Versor-
gung unserer Pati-
enten öffnen.





Beiträge 2015

Beitragssätze

Ab 2015 erheben die gesetzlichen Krankenkassen einen individuellen Beitrag. Der Zuschuss des Rentenversicherungsträgers wurde vom Gesetzgeber auf 7,3 v. H. festgeschrieben. Der Rentneranteil ergibt sich aus der Differenz zum kassenindividuellen allgemeinen oder ermäßigten Beitragssatz⁽¹⁾. Zudem hat die Bundesregierung die Bemessungsgrenzen und den Beitragssatz in der Pflegeversicherung angehoben. Hier unser Überblick mit dem vorläufigen Stand bei Redaktionsschluss. Ergeben sich auf Grund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen, informieren wir Sie aktuell im Internet auf:

www.dak.de/beitrag

Krankenversicherung		Pflegeversicherung	
- allgemeiner Beitragssatz ¹⁾	15,5 v. H.	- allgemeiner Beitragssatz	2,35 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz ¹⁾	14,9 v. H.	- inkl. Zuschlag für Kinderlose	2,60 v. H.
- Beitragssatz für inländische Renten, Versorgungsbezüge, Betriebsrenten	15,5 v. H.		
- Beitragssatz für ausländische Renten	8,2 v. H.		

Beitragsbemessungsgrenze	Monat	Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung	4.125,00 Euro	49.500,00 Euro

Pauschalbeträge des Arbeitgebers für versicherungsfreie geringfügige Beschäftigten			
Krankenversicherung	13,0 v. H.	Rentenversicherung	15,0 v. H.

Einkommengrenzen der Familienversicherung	
für Ehegatten und Kinder	405,00 Euro mtl.
bei geringfügiger Beschäftigung	450,00 Euro mtl.

Beitragssätze und Beiträge für freiwillige Mitglieder

Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ²⁾	
<i>Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.</i>	kassenindividueller Gesamtbeitragssatz	monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag (2,6 %)	monatlicher Beitrag (2,35 %)
Selbstständige (hauptberuflich)				
ohne Krankengeldanspruch ¹⁾	14,9 v. H.	614,63 Euro	107,25 Euro	96,94 Euro
mit Krankengeldanspruch ¹⁾	15,5 v. H.	639,38 Euro	107,25 Euro	96,94 Euro
Selbstständige (hauptberuflich)				
mit Einkommensnachweis mindestens 2.126,25 Euro ohne Krankengeldanspruch	14,9 v. H.	mind. 316,82 Euro	mind. 55,28 Euro	mind. 49,97 Euro
mit Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 329,57 Euro	höchst. 107,25 Euro	höchst. 96,94 Euro
Sonstige Mitglieder³⁾ (freiwillig versicherte Rentner/Versorgungsbezieher/Ruhestandsbeamte)				
mindestens 945,00 Euro	15,5 v. H.	146,48 Euro	24,57 Euro	22,21 Euro
höchstens 4.125,00 Euro	15,5 v. H.	639,38 Euro	107,25 Euro	96,94 Euro

²⁾ Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,175 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

³⁾ Für andere Einnahmen als Rente, Versorgungsbezüge oder nebenberufliche Arbeitseinkommen gilt abweichend der ermäßigte Beitragssatz.



Kids auf Entdeckungstour



Selbstbewusst



Aktiv



Fit



Ausgeglichen

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

Kinder 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.



Bilder: DAK-Gesundheit, Privat

R

Robust

I

Integriert

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 Ernährungs- und Bewegungsbereich durchgeführt – deutschlandweit sind es mittlerweile über 170. Alle Infos dazu gibt es auf www.dak.de/safarikids



Ihre 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.



Kurzinterview

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.



ZÄHNEPUTZEN

Lieber vor dem Frühstück

„Vor dem Schlafen, nach dem Essen: Zähneputzen nicht vergessen!“ – diesen Reim kennt jeder, er passt aber nicht immer. Beim Frühstück kommt es darauf an, was Sie essen: Klebrig-süße Schokocreme- oder Honigbrötchen? Dann am besten wirklich gleich im Anschluss zur Zahnbürste greifen. Wenn Sie nur mit Obst und Saft auf Touren kommen, sieht das anders aus. „Säurehaltige Lebensmittel ätzen die Zähne minimal an, wodurch beim Putzen ihre Oberfläche abgetragen werden kann“, weiß DAK-Zahnärztin Dr. Roschan Farhumand. Die Lösung: warten – es dauert bis zu zwei Stunden, mindestens aber 30 Minuten, bis der Speichel den Zahnschmelz remineralisiert hat. Im Alltag ist das kaum umsetzbar, Farhumand empfiehlt deshalb allen Obstfans, die Zähne lieber vor dem Frühstück gründlich zu reinigen.

Nur noch
27%
der Deutschen
halten die
Zeitungstellung
für sinnvoll



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.

NATURAPOTHEKE

Petersilie hilft bei Blasenentzündung

Petersilie schmeckt lecker in der Suppe, kann aber noch viel mehr. Durch die enthaltenen ätherischen Öle ist das grüne Küchengewürz ein wirksames, mildes und krampflösendes Entwässerungsmittel, das sich bei Harnwegsentzündungen bewährt hat. Brühen Sie sich bei akuten Problemen oder zur Vorbeugung einen Petersilientee auf: Zwei Teelöffel Blätter mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Trinken Sie pro Tag davon zwei bis drei Tassen.

Stress am Wochenende?



Bilder: Thinkstock.com

„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

HAUSHALTSTIPP

Taschentücher sind kein Fall fürs Altpapier

Papiertaschentücher mit Erkältungsssekreten gehören in den Restmüll – und nicht etwa ins Altpapier oder in die Biotonne. Zwar haben Viren keine Chance, die Aufbereitung zu überleben. Beim Recycling können aber Menschen mit dem Abfall in Berührung kommen und sich anstecken. Übrigens: Auch die Entsorgung in der Toilette sollte tabu sein. Im Abwasser sind schon zu viele Fremdkörper, die die Rohre verstopfen könnten.



Leben &
Genießen

HAUSTIER TROTZ ALLERGIE?

Unter Vorbehalt

Muss Kater Mau ausziehen, weil der neue Partner Allergiker ist? Kommt für die Enkelkinder wirklich nur ein Aquarium infrage, wenn Papa oder Opa eine Tierhaarallergie haben? Was Sie dazu wissen sollten:

- Treten erste Symptome auf: ab zum Allergologen! Vielleicht spielen andere Allergene (Hausstaub, Bettfedern ...) eine Rolle.
- Aus einer Allergie kann sich Asthma entwickeln. Manchmal lässt es sich leider nicht vermeiden, ein Tier wegzugeben.
- Auf Hygiene achten: Nach dem Streicheln Hände waschen, Fußböden häufig feucht wischen, gut lüften.
- Das Tier oft bürsten, grundsätzlich nur draußen.
- Bei manchen Rassen ist das Allergierisiko geringer als bei anderen, beim Labradoodle zum Beispiel. Hunde sind weniger riskant als Katzen oder Nager, auf nicht kastrierte Kater reagieren Allergiker in der Regel am stärksten.



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

Wenn 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 Immunsystem. 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.



Schwangere

können ganz entspannt saunieren – für das Baby im Bauch besteht kein Risiko



Ab 4 Monaten

darf ein gesundes Baby in die haus-eigene Sauna mit



Ab 3 Jahren

können Kinder mit ihren Eltern in öffent-liche Saunen



Senioren

sprechen vor dem Saunieren besser mit ihrem Arzt, wenn sie Bluthochdruck haben oder Medikamente nehmen



Erwachsene

erholen sich bei drei Durchgängen pro Sauna-Besuch optimal – Abkühlen und Ausruhen nicht vergessen!



50–80 °C

Bio-Sauna

Nicht zu heiß, nicht zu trocken: Die Bio-Sauna ist genau richtig für alle, die sich langsam und schonend wärmen wollen. Die Temperaturen liegen zwischen 50 und 80 Grad, die Luftfeuchtigkeit bei 30 bis 50 Prozent. Optimale Zeit zum Genießen: 20 bis 30 Minuten.



80–100 °C

Finnische Sauna

Der Klassiker mit heißer, trockener Luft und Temperaturen zwischen 80 und 100 Grad. Die meisten Bäder bieten Aufgüsse an. Den kurzen Hitzereiz empfinden viele als wohltuend. Nach dem Schwitzen mit dem Wasserschlauch oder unter der kalten Dusche abkühlen. Wer mag, taucht in ein Kältebecken.



40–50 °C

Dampfbad

Tropischer Regenwald statt Wüste: Im Dampfbad herrscht eine Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent. Die Temperatur von 40 bis 50 Grad empfinden wir als heißer, denn Wasser leitet Hitze besser als Luft. Wenn dabei Zusätze wie ätherische Öle oder Sole verdampfen, ist das perfekt für die Atemwege.



40 °C

Hamam

Nach dem Aufwärmen geht es ins Dampfbad – bis die Bademeisterin einen von Kopf bis Fuß massiert und reinigt. Ein orientalisches Ritual, das den Alltag schnell vergessen lässt.

Tepidarium

Die Tradition des „lauen Bads“ geht auf die Römer zurück. Die Temperatur beträgt 40 Grad, die Luft ist trocken. Die Besucher ruhen auf beheizten Liegen. Wegen der milden Temperatur kann man so lange drin bleiben, wie es einem behagt.



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 Warme!
Saunieren ist
ein Genuss
für die ganze
Familie

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

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.

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



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

Guter 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.



Mehr
Informationen

Weitere Fragen beantworten unsere Medizinexperten unter der Hotline:

DAK Gesundheit direkt
040 325 325 800*

*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif



Diese Pillen schaden der Gesundheit

Je älter sie werden, desto mehr Arzneimittel müssen die meisten Menschen einnehmen. Doch viele Wirkstoffe können im Alter gefährlich werden. Die PRISCUS-Liste informiert über riskante Medikamente und Alternativen

Mit den Jahren kommen die Falten. Und die sind ein sichtbares Zeichen dafür, dass sich der Körper verändert: Der Wasseranteil schrumpft, während der Fettanteil wächst. Auch die Organfunktionen verändern sich – vor allem Leber und Nieren arbeiten eingeschränkt.

Deshalb vertragen viele Menschen Alkohol schlechter als in jungen Jahren. Auch auf die Wirkung von Medikamenten haben die verzögerten Stoffwechselprozesse Einfluss: Einige Mittel wirken zum Beispiel stärker als beabsichtigt, weil sie nicht schnell genug abgebaut werden. Andere lösen Nebenwirkungen wie Schwindel und Stürze aus, weil der Blutdruck nicht mehr so stabil ist wie früher.

PRISCUS-Liste hilft Für Sicherheit sorgt die sogenannte PRISCUS-Liste. Sie fasst alle Arzneimittelwirkstoffe zusammen, die für ältere Menschen potenziell ungeeignet sind – eine gute Unterstützung für Ärzte aller

Fachrichtungen. „Medikamente, die besonders oft Risiken für ältere Patienten bergen, sind Arzneien gegen Depressionen, aber auch einige Schmerzmittel und viele Schlaf- und Beruhigungsmittel“, erklärt DAK-Apotheker Dr. Ronald Meurer. „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie ein solches Medikament nehmen. Denn zu allen

potenziell gesundheitsschädlichen Wirkstoffen gibt es gut verträgliche Alternativen.“

Viele
Medikamente
sind für ältere
Patienten
nicht
geeignet

Auf einen Blick Ältere Patienten nehmen nicht selten fünf oder mehr Medikamente ein und bekommen Rezepte von unterschiedlichen Ärzten. Deshalb rät Meurer ihnen,

immer eine vollständige Liste aller Arzneimittel dabeizuhaben. Dann kann jeder Arzt seine Verordnung prüfen und gegebenenfalls anpassen. „Denken Sie bitte auch an Mittel, die Sie rezeptfrei in der Apotheke kaufen“, empfiehlt der Apotheker. „Eine sorgfältige Kontrolle schützt Sie am besten vor Neben- und Wechselwirkungen.“

DAGMAR SCHRAMM





Kurzinterview

Das rät die Expertin



Professor Petra Thürmann,
Projektleiterin PRISCUS-Liste

Was tue ich, wenn eins meiner Medikamente auf der PRISCUS-Liste steht?

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Weisen Sie ruhig konkret auf die Liste hin, denn sie führt auch Alternativen zu Ihrem Wirkstoff auf. Setzen Sie das Medikament bitte nicht eigenmächtig ab – weil es auf der Liste steht, muss es Ihnen nicht zwangsläufig Probleme machen.

Wie erkenne ich Nebenwirkungen?

Es gibt einige typische Warnsignale, zum Beispiel Schwindel, Verwirrung, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder ein trockener Mund. Wenn eins der genannten Probleme nach einer Medikamentenumstellung auftritt, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass es sich um eine Nebenwirkung handelt. Gehen Sie am besten gleich zum Arzt und sprechen Sie über alle Medikamente, die Sie einnehmen.

Ich nehme ein PRISCUS-Medikament, habe aber keine Probleme. Muss ich trotzdem aktiv werden?

Nein, denn Sie vertragen das Medikament offensichtlich gut. Falls doch einmal eine Nebenwirkung auftreten sollte, ist es gut zu wissen, dass Sie ein potenziell problematisches Medikament nehmen. Sie können dann gezielt darauf reagieren.

PRISCUS-Liste gegen Gesundheitsrisiken

Der lateinische Begriff „priscus“ lässt sich mit altherwürdig übersetzen. Ein passender Name für die Forschung zur Gesundheit im Alter. Gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) hat Projektleiterin Professor Petra Thürmann mit ihrem Team die PRISCUS-Liste mit 83 potenziell schädlichen Wirkstoffen für ältere Menschen entwickelt und im Jahr 2010 veröffentlicht.

Im Internet auf www.dak.de/priscusliste finden Sie einen Link zur lesenswerten Broschüre des BMBF „Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?“. Sie enthält die vollständige Liste und gut verständliche Informationen dazu.



Mehr
Informationen ...



... zu Medikamenten, Wechselwirkungen und Rabattverträgen der DAK-Gesundheit finden Sie auf:

www.dak.de/arzneimittel



Neue Wege

gelassen gehen.
Schritt für Schritt
jeden Stein bewusst
wahrnehmen
– und Ruhe finden



Heute anfangen

Wie wäre es, wenn Sie sich eine Woche lang die Aufgabe setzten, einige Dinge achtsam durchzuführen und zu erleben? Wählen Sie Aktivitäten aus, die Ihnen persönlich besonders gefallen. Ziel ist, sich nach gewisser Zeit nicht mehr an Achtsamkeit erinnern zu müssen, sondern sie als selbstverständlichen Teil des Lebens zu beherzigen.



Achtsam entspannen

Achtsamkeit ist eine wache Konzentration auf das Hier und Jetzt. Sie lässt sich üben und hilft auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe

Viele Dinge gleichzeitig zu erledigen, ist modern. Menschen sprechen stolz vom „Multitasking“: Sie essen – und beantworten nebenher ihre E-Mails, sie kochen – und sind in Gedanken beim Gespräch mit dem Nachbarn. Im Hier und Jetzt zu leben, fällt zunehmend schwer. Dabei kommen Menschen leichter zur Ruhe, wenn sie mit ihren Gedanken nicht in die Zukunft oder die Vergangenheit fortrasen, sondern bei dem verweilen, was sie gerade tun.

Wege zur Ruhe Gerade für gestresste Menschen ist es wichtig, sich selbst wieder besser wahrzunehmen. Viele hetzen in so hohem Tempo durch den Alltag, dass sie nicht einmal spüren, wenn sie eine Pause brauchen oder durstig sind. „Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, die sich durch regelmäßige Übungen trainieren lässt“, erklärt Ralf Kremer, Präventionsexperte bei der DAK-Gesundheit. „Wer sich darauf einlässt, gewinnt innere Ruhe und findet neue Kraft für den Alltag.“ Achtsamkeitsübungen zielen darauf, beispielsweise ein paar Minuten lang nur die Atmung wahrzunehmen oder den eigenen

Körper zu spüren. Wenn dabei störende Gedanken auftauchen, ist es wichtig, sie gelassen anzunehmen und weiterziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten.

Üben im Alltag Natürlich ist es unrealistisch, jeden Tag achtsam zu verbringen, aber viele alltägliche Dinge können an Bedeutung gewinnen, wenn man sich Zeit nimmt, sie aktiv wahrzunehmen. Schon die Morgendusche kann eine Achtsamkeitsübung sein, wenn man sich bewusst auf seine Körperwahrnehmung konzentriert: Nicht an den bevorstehenden Tag denken, sondern genießen, wie das warme Wasser an Bauch und Beinen hinunterrinnt. Oder der Weg zum Einkaufen: Wie fühlt sich die frische Kühle auf der Gesichtshaut an? Was für Gerüche und Töne liegen in der Luft? Auch das Naschen einer Süßigkeit wird etwas Besonderes, wenn man sie langsam im Mund hin und her bewegt und dabei genau beachtet, wie sie schmeckt und sich auf der Zunge anfühlt. Es macht einen Unterschied, ob man die kleinen Dinge des Lebens bewusst aufnimmt oder sie ohne große Achtsamkeit nebenher abhakt.

DOROTHEA WIEHE



Gewinnspiel

Teezeremonie

Bei einer japanischen Teezeremonie wird der Genuss richtig zelebriert: Die Japaner bereiten den Tee nach traditionellen Regeln zu. Jeder Handgriff ist exakt festgelegt, die Konzentration liegt ganz auf der Zubereitung und dem Moment des Genießens.

Eine solche Teezeremonie ist eine ideale Achtsamkeitsübung. Probieren Sie es doch einmal aus: Bleiben Sie beim Zubereiten mit Ihren Gedanken sehr nah bei all Ihren Tätigkeiten. Wann immer Sie abgelenkt werden, lächeln Sie darüber und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Arbeit. Am Ende genießen Sie Ihren Tee. Nehmen Sie bewusst wahr, wie er in all seinen Nuancen schmeckt. Was Sie erleben, erleben Sie nur ein einziges Mal. Nur jetzt. Und nur Sie!

fit! und SIDROGA verlosen Sets mit Utensilien für eine **original japanische Teezeremonie inklusive des Sidroga Bio Matcha Tees**. Schicken Sie eine E-Mail mit Ihrer Postadresse und dem Betreff **Achtsamkeit** an fitgewinnspiel@dak.de Einsendeschluss: **15. Februar 2015**



Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne wurden von unserem Partner 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 dabeigeblichen.

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.

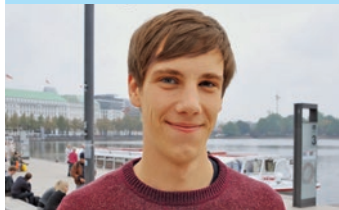
Mein innerer Schweinehund

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.

Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit



DAK-Umfrage ✓

Weniger Stress



Bild: Thinkstock.com

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 Erinnerungstütze; man behält sein Ziel leichter im Blick.

DOROTHEA WIEHE



Das fit!-Quiz der Sinne

Mit ihnen nehmen wir die Welt wahr – aber wie gut kennen Sie sich mit den fünf Sinnen aus? Testen Sie Ihr Wissen!



02 Spermien können nicht riechen. Aber jahrelang hieß es, sie folgten auf ihrem schwierigen Weg zur Eizelle dem Duft nach ...

- A** Veilchen
- B** Maiglöckchen
- C** Rosen
- D** Flieder

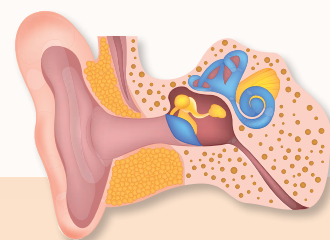


01 Auf dem Zungenrücken liegen die Sinneszellen für den Geschmack. Was kann die Zunge nicht schmecken?

- A** süß und sauer
- B** salzig und bitter
- C** herzhaft-fleischig
- D** künstlich-chemisch

03 Im Mittelohr liegt das Trommelfell vor der Paukenhöhle. Was gehört noch zu diesem Ohrabschnitt?

- A** die Ohrtrumpete
- B** die Ohrposaune
- C** die Ohrtuba
- D** die Ohrflöte



04 Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Sie hat verschiedenste Rezeptoren. Diese reagieren unter anderem auf ...

- A** Magnetfelder
- B** Wärme
- C** Licht
- D** Ultraschall

05 Auf der Netzhaut liegen viele Millionen Lichtsinneszellen. Es gibt zwei Arten ...

- A** Stäbchen und Zapfen
- B** Kegel und Hütchen
- C** Plättchen und Stifte
- D** Röhrchen und Tuben





DAK ZusatzSchutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

10 gute Gründe für den **DAK ZusatzSchutz**

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 ZusatzSchutz** 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 ZusatzSchutz** von der Stiftung Warentest wieder mit Bestnoten ausgezeichnet.



14TK40



13IV59



14EK06



14AW67



13IU74



14EK06



**10 Jahre
10 Vorteile**

Bis heute vertrauen bereits über 1,6 Millionen Tarifversicherte auf den **DAK ZusatzSchutz**.

Unser Partner: die HanseMerkur

Hinter den Angeboten zum **DAK ZusatzSchutz** 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

+++ www.dak-zusatzschutz.de +++

Kooperationspartner **DAK ZusatzSchutz**

HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Fragen beantwortet Ihnen gerne die
HanseMerkur-Hotline
040 4119-2999
Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

DAKdirekt
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst

Vorausschauen. Für Ihre Wünsche.

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

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

DAK Gesundheit