

fit!

Das Gesundheits-Magazin

Extra

Die Sonderausgabe für SIE



Wundermittel Ernährung

Mit mehr Energie und gutem Aussehen in die kalte Jahreszeit

Zwischen Kind und Karriere

Wie Sie lernen, besser mit der Doppelbelastung umzugehen

Organisationstalent

Mit den richtigen Angeboten die Gesundheit der Familie stärken

FRAUEN- das starke Geschlecht



Bilder: Fotolia, DAK-Gesundheit

06

Fit-Food: Was Frauen wirklich brauchen



Gesundheit & Beruf

04 News

- Frauen frühstücken einfach besser
- Ist Beuteltee schlechter als loser?
- Taschentücher nicht ins Altpapier
- Umfrage: Gestresst im Job?
- Schlanker mit Bus und Bahn

06 Fit-Food

Wasser macht schön und Tomaten lassen Haare glänzen – mit dem richtigen Power-Food können Frauen effektiv etwas für sich und ihre Gesundheit tun und rechtzeitig den Körper startklar für die kühlere Jahreszeit machen. Wir verraten Ihnen, welcher besondere Nährstoff-Mix für Sie optimal ist. Mit Rezepten für Ihren ganz persönlichen „Tag für die Schönheit“

10 Entspannt mit Kind & Job

Berufstätige Mütter haben einen turbulenten Alltag. Stress lässt sich nicht so einfach aus ihrem Leben verbannen. Erprobte Strategien helfen dabei, cool zu bleiben, auch wenn es mal wieder besonders hoch hergeht. Mit den besten Anti-Stress-Tipps unserer Kundinnen

Testsieg:

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



Beratung & Service



14

Willkommen Baby: DAK-Gesundheit unterstützt werdende Mütter mit einem eigenen Programm

12 News

- Bonusheft ist bares Geld wert
- Zuzahlungsbefreiung für 2015
- Mindestlohn trifft Minijob
- Arzttermine per Mausclick
- ElterngeldPlus kommt
- Aktiv mit unserer FitCheckApp

14 Im Glück

Aufregender als ein positiver Schwangerschaftstest sind höchstens noch die 40 Wochen danach. Lernen Sie unser Programm „Willkommen Baby“ kennen, mit dem wir die ganze Zeit an Ihrer Seite sind

18 Hilfe aus dem Netz

Suchen Sie auch im Internet nach Erklärungen, wenn es Ihnen schlecht geht? Vorsicht, die Diagnosen, die Sie finden, können mehr Verwirrung stiften als helfen. Verlässliche Infos finden Sie bei uns auf www.dak.de

20 Gut vorgesorgt

Sie wollen, dass Sie und Ihre Familie gesund bleiben? Wir auch! Deshalb wird Vorsorge bei uns groß geschrieben. Lesen Sie, welche Check-ups und Impfungen Sie nicht versäumen sollten

Familie & Freizeit



26

Superfigur: So kommen Sie in Bestform, ohne gleich ein Spitzensportler zu sein

24 News

- Die richtige Zeit zum Putzen
- Heilkraft der Petersilie
- Wie gesund sind Boxspringbetten?
- Auflauf – wie lecker!
- Was ist Orthorexie?
- Haustierallergie – was nun?

26 In Bestform

Der Königsweg zur Superfigur heißt Sport, Sport und nochmal Sport. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch ohne Triathlon oder Personal Trainer Ihre persönliche Bestform finden

28 Gesundheit managen

Impfungen, Zahnarzt, Check-up – in Sachen Familiengesundheit sind Frauen die Managerinnen. Gut, dass es bei der DAK-Gesundheit hilfreiche Service-Angebote gibt

30 Service für Sie

Sie haben Fragen an uns? In unserer Übersicht finden Sie alle Kontaktmöglichkeiten zu Ihrer DAK-Gesundheit

30 Impressum

Liebe Leserinnen,

diese Extra-Ausgabe unseres Magazins widmen wir den Frauen. Ich möchte keine Rollenklischees bedienen, behaupte aber, dass meist Sie es sind, die sich um die Gesundheit Ihrer Lieben kümmern. Wahrscheinlich wissen Sie ganz genau, wo das U-Heft Ihres Kindes liegt und ob Ihr Partner dieses Jahr schon beim Zahnarzt war. Dabei vergessen Sie auch Ihre eigene Gesundheit nicht. Noch ein Job neben dem Beruf!



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

Ihre DAK-Gesundheit möchte Sie dabei unterstützen, dass Sie und Ihre Angehörigen gesund bleiben und bestens versorgt sind, wenn doch mal etwas sein sollte.

- Unser neuer Online-Stresscoach Relax@Fit hilft Ihnen, Job, Familie und Freizeit in Balance zu halten. Damit entwickeln Sie Strategien, um negativen Folgen von chronischem Stress vorzubeugen.
- Ein positiver Schwangerschaftstest ist ein Grund zum Jubeln. Umso mehr, weil Sie bei uns die beste Betreuung während der aufregenden 40 Wochen haben. Mit unserem Programm „Willkommen Baby“ sind Sie rundum versorgt.
- Praktisch: Sie profitieren von umfassenden Online-Angeboten. Mit unserer Online-Filiale „Meine DAK“ gehören klassische Öffnungszeiten der Vergangenheit an. Unsere Sport- und Ernährungs-Coachings im Netz befreien Sie ebenfalls vom Termindruck und helfen Ihnen beim Gesundbleiben.

Außerdem lesen Sie, welche Vorsorgeuntersuchungen Sie und Ihre Familienmitglieder in Anspruch nehmen können – vom ersten Lebenstag bis ins Alter. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem Heft.

Herzlichst Ihr

Herbert Rebscher

Frauen frühstücken besser

Einer von drei Berufstätigen verlässt das Haus morgens ohne Frühstück, so das Ergebnis einer Forsa-Befragung für die DAK-Gesundheit. Besonders oft entfällt die wichtige Mahlzeit für die durch Karriere und Familie belastete Rushhour-Generation zwischen 30 und 44 Jahren, bei Männern häufiger als bei Frauen. „Ohne Frühstück ist man schneller erschöpft und steigert sein Stress-Risiko“, gibt DAK-Expertin Silke Willms zu bedenken. Zudem komme es „ohne“ zu Heißhungerattacken. 81 Prozent der Frauen essen morgens immer etwas, bei den Männern sind es nur 72 Prozent. Frauen greifen eher zu Vollkornbrot (63 zu 50 Prozent), Milch oder Joghurt (48 zu 37 Prozent) und Obst (44 zu 39 Prozent) und essen weniger Weißmehlprodukte (42 zu 53 Prozent).



GUTE FRAGE

Beuteltee: schlechter als loser Tee?

Aufgussbeutel haben einen schlechten Ruf – zu Unrecht: Die Tütchen enthalten nicht etwa minderwertige Teeblätter, sondern einfach die Kleinstpartikel, die bei der Produktion von losem Tee entstehen. Verglichen mit ganzen Blättern haben diese insgesamt mehr Oberfläche und können so auch mehr Inhaltsstoffe abgeben. Die Folge: Der Tee schmeckt schneller bitter als offen verkaufter. Wer seinen schwarzen Tee etwas milder mag, hat bei loser Ware die Wahl zwischen verschiedenen Konsistenzen: „Pekoe“ steht für ganze Blätter, „Broken“ für mechanisch zerkleinerte.



Taschentücher – kein Fall fürs Altpapier

Papiertaschentücher mit Erkältungsekreten 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.





Gesundheit
& Beruf

UMFRAGE

Jeder Zweite gestresst vom Job



42 Prozent der Deutschen meinen, dass ihre Arbeit sich negativ auf ihre Gesundheit auswirkt. Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. 52 Prozent der 18- bis 29-Jährigen fürchten negative Einflüsse auf die Gesundheit, bei den über 50-Jährigen sind es mit 38 Prozent deutlich weniger. Als Krankmacher Nummer 1 gelten Stress und psychische Faktoren. Mehr als zwei Drittel der Befragten empfinden die Arbeitsbelastung als zu groß. Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit, rät gerade in jüngeren Jahren zu einem vorausschauenden Lebensstil, mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung. Um Stressbewältigung geht es auch bei **Relax@Fit**, unserem neuen Online-Coaching, das für alle DAK-Versicherten kostenlos ist. Probieren Sie es aus:

www.dak.de/relax@fit

66%

der Erwerbstätigen in Deutschland fahren mit dem Auto zur Arbeit



Schlanker mit Bus und Bahn

Die Pendelei zur Arbeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln hat auch ihr Gutes: Wer Bus und Bahn fährt, bringt Bewegung in seinen Alltag – und senkt so sein Risiko für Übergewicht. Das ergab eine Studie der London School of Hygiene and Tropical Medicine, an der 7.500 Briten teilnahmen. Bus und Bahn fahrende Männer waren demnach etwa drei Kilo leichter als jene, die mit dem Auto zur Arbeit kommen. Bei Frauen betrug der Gewichtsunterschied zweieinhalb Kilo. Die Ergebnisse blieben auch bestehen, als die Forscher Faktoren wie Alter, Ernährung und sportliche Aktivität herausrechneten. Verblüffend: Bus- und Bahnfahrer unterschieden sich figürlich nicht von jenen, die per Rad oder zu Fuß unterwegs sind. Offenbar hat schon der Spurt zur Haltestelle positive Effekte.



Fit-Food: Was Frauen wirklich brauchen

Bilder: Fotolia

Schon gewusst:
Wasser macht
schön und Tomaten
lassen Haare
glänzen



Glänzende Haare, strahlender Teint und sich einfach fit fühlen – schwer zu schaffen, meinen Sie? Sicher, ganz einfach ist es nicht. Doch mit dem optimalen Power-Food können Frauen effektiv etwas für sich und ihre Gesundheit tun und rechtzeitig den Körper startklar für die kühlere Jahreszeit machen. Wichtig ist, dass die richtigen Lebensmittel im Einkaufswagen und schließlich im Magen landen. Für Frauen ist ein besonderer Nährstoff-Mix optimal. Fit! zeigt Ihnen, welche Lebensmittel sinnvoll sind und mit welchen Rezepten Sie auch Ihre Familie begeistern können. Kalorienzählen ist da übrigens eher Nebensache!

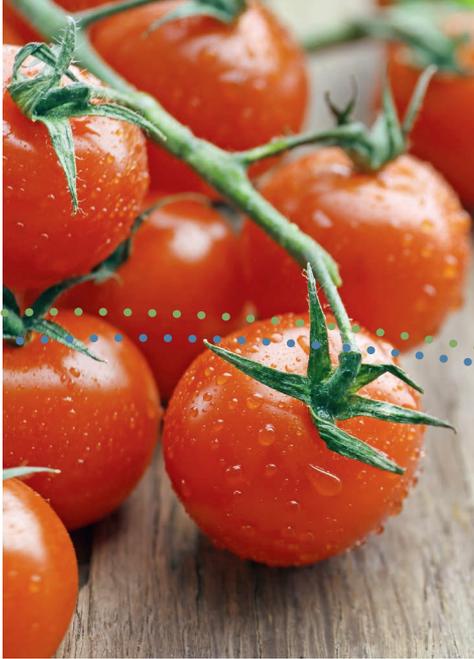
Starke Knochen

Kalzium stärkt Knochen, Zähne und Nägel. Milchprodukte sind reich an Kalzium, aber auch Sojabohnen, Grünkohl, Brokkoli und Spinat sind voll davon. Ebenfalls wichtig für starke Knochen ist Vitamin D. Das ist eigentlich gar kein echtes Vitamin und wird vom Körper überwiegend durch Licht gebildet. Mit der richtigen Ernährung können Sie aber nachhelfen: Vitamin D steckt in Fisch, ideal sind Lachs oder Hering. Diese beiden Sorten sind obendrein reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Neigung für Entzündungen mindern und die Immunabwehr stärken.

Aktiv und fit

In der kühleren Jahreszeit braucht der Körper besonders viel Aufmerksamkeit, um fit zu bleiben. Neben Sofa und Süßem locken deftige Gerichte. Deshalb achten Sie jetzt besonders auf einen guten Mix. Idealer Power-Lieferant ist Kohl. Spitzkohl beispielsweise ist schnell zubereitet, zart und liefert viel Vitamin C und zahlreiche B-Vitamine für eine starke Abwehr. Weiteres Plus: Er ist sehr kalorienarm. Auch Zink hält Sie fit, denn es hemmt das Wachstum bestimmter Bakterien. Rindfleisch, Linsen, Erbsen und Vollkornprodukte enthalten besonders viel davon. Untersuchungen haben sogar ergeben, dass die Aufnahme von Zink eine Erkältung verkürzen kann. Deshalb: Nehmen Sie beim nächsten Kratzen im Hals Ihren Speiseplan unter die Lupe und bauen Sie mehr zinkhaltige Lebensmittel ein.





Glänzende Haare

Für schöne Haare müssen Sie nicht viel Geld für Beauty-Produkte ausgeben. Tomaten sind hier beispielsweise echte Alleskönner, die gleich mehrfach wirken. Die in Tomaten enthaltene Pantothensäure hilft gegen Cellulite und trockene Haut und verleiht dem Haar Glanz und Elastizität. Auch Spinat punktet dabei. Er enthält Magnesium, Carotinoide, Vitamin E und Mangan, die zusammen für gesunde Haut und Haare sorgen. Nüsse liefern viel Vitamin E und Kupfer – ebenfalls gut für die Hautstruktur und die Haare. Und Biotin, enthalten in Eiern, kräftigt die Haare und lässt sie besser sprießen. Wer dann noch Trockenfrüchte wie Feigen, Pfirsiche oder Aprikosen in die Ernährung einbaut, beugt aufgrund des hochwertigen Eiweißes sogar Haarausfall vor.

Schöne Haut

Wasser macht schön. Denn Flüssigkeit ist für den Stoffwechsel der Haut wichtig. Trinken Sie deshalb mindestens anderthalb Liter pro Tag. Darüber hinaus sorgen Vitamin A und Beta-carotin für eine reibungslose Funktion von Haut und Schleimhäuten und beugen damit Falten vor. Besonders viel ist davon in Möhren enthalten. Wichtig: Betacarotin ist fettlöslich. Ein wenig Öl zu den Möhren reicht schon, um es dem Körper zugänglich zu machen. Auch

Feldsalat ist reich an Vitamin A. Das perfekte Lebensmittel für schöne Haut ist übrigens Pumpernickel mit seinen B-Vitaminen und den Beauty-Mineralien Kalium, Magnesium, Eisen und Selen sowie dem Zellschutzvitamin E. Vitamin B2 in Milch bekämpft Hautunreinheiten. Und Vitamin C hilft bei der Regeneration der Hautzellen und strafft das Bindegewebe. Sanddorn, Kiwi, Paprika, Rosenkohl und Brokkoli sind super Vitamin-C Spender.



Studentenfutter:
Nüsse und Trockenfrüchte liefern Power für den Kopf



Gute Nerven

Job, Familie, Alltagsstress – unser Gehirn braucht viel Energie, um dies alles zu verarbeiten. Die richtige Ernährung hilft nicht nur dabei; sie kann außerdem sogar für starke Nerven sorgen. Ideal sind beispielsweise Haferflocken. Denn sie enthalten neben komplexen Kohlenhydraten, die Heißhungerattacken vorbeugen, jede Menge Eisen, Magnesium und B-Vitamine. So wird die Synapsenbindung der Nervenenden gefördert. Auch Nüsse wie Mandeln, Cashews und Haselnüsse liefern Power für den Kopf. Ihr hoher Gehalt an Tryptophan sorgt indirekt für gute Stimmung, denn er unterstützt die Bildung des Glückshormons Serotonin. Ein idealer Snack für Konzentrationsaufgaben und gute Nerven ist deshalb Studentenfutter: Die Kombi mit Trockenfrüchten sorgt für eine schnelle Aufnahme der Nährstoffe. Doch auch ein Omelette stärkt die Nerven. Denn Eier enthalten das B-Vitamin Cholin, das direkt auf den Nervenstoffwechsel wirkt. Wer seine Gedächtnisleistung verbessern möchte, sollte zu Lachs greifen. Er ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die auch wichtig für Herz und Kreislauf sind. Vegetarier sind hier mit Leinöl oder Sesamöl gut versorgt.

NINA OSMERS



Ein Tag für Ihre Schönheit

Von heute auf morgen lässt sich keine Ernährung komplett umstellen. Das ist auch gar nicht nötig. Versuchen Sie möglichst oft, Gesundes in Ihren Alltag einzubauen. Als ersten Schritt haben wir für Sie einen Nährstoff-Mix für einen Tag zusammengestellt. Probieren Sie es doch einfach mal aus



GUTE NERVEN

MORGENS

Müsli mit Haferflocken

Zutaten für 1 Person:

- je 200 g Ananas und Mango
- 150 ml fettarme Dickmilch
- 1 EL flüssiger Honig
- Minze zum Verzieren
- 2 EL kernige Haferflocken

Zubereitung: Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Ananas und Mango schälen und in Spalten schneiden. Haferflocken, Dickmilch, Früchte und Honig in ein Glas schichten. Mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten: Portion ca. 330 kcal/1380 kJ, Eiweiß 8 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 61 g



SNACK

Süßes Knäckebrot

2 Scheiben Sesam-Knäckebrot jeweils mit 20 g Hüttenkäse bestreichen. Jedes Brot mit 1 TL flüssigem Honig beträufeln – und einfach nur genießen!

SNACK

Power-Drink

50 ml Rote-Beete-Saft und 100 ml Tomatensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Mineralwasser auffüllen. Dazu 2 Kirschtomaten und eine Scheibe Knäckebrot mit Hüttenkäse essen.





STARKE ABWEHR AKTIV UND FIT

MITTAGS

Gebratener Ziegenkäsetaler

Zutaten für 1 Person:

- 75 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 kleiner Ziegenweichkäse
- einige Stiele Thymian
- 1 große Tomate
- 1–2 EL Weißweinessig
- 2 Scheiben Baguette
- 1 TL Zucker

Zubereitung: 1. Salat waschen, putzen und abtropfen lassen. Thymianblätter abzupfen und bis auf einige zum Garnieren hacken. Schalotte fein würfeln. Eine Hälfte der Tomate in Scheiben schneiden, Rest entkernen und würfeln. Brühe mit 150 ml heißem Wasser verrühren. Öl, Schalotte, Thymian und Tomatenwürfel unterrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. 2. Brotscheiben rösten. Ziegenkäse mit

Zucker bestreuen und unter dem heißen Grill 1–2 Minuten karamellisieren. Salat und Tomatenscheiben anrichten. Vinaigrette darüberträufeln. Käsetaler daraufgeben. Mit dem Rest Thymian garnieren. Dazu Baguette essen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten: Portion ca. 330 kcal/1380 kJ, Eiweiß 14 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 31 g

ABENDS

Grünkohlgemüse mit Paprika

Zutaten für 1 Person:

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 100 g geputzter Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 100 ml Gemüsebrühe (instant)
- 1 EL Sahne oder Schmand
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Öl
- 1 TL Senf
- 30 g Lachsschinken in dünnen Scheiben

Zubereitung: Kartoffeln halbieren, ca. 20 Minuten kochen. Kohl in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abtropfen. Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln. Kartoffeln abgießen, abschrecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin 8–10 Minuten braten, Paprika nach ca. 7 Minuten zugeben, kurz mitbraten. Alles herausnehmen. Kohl und Zwiebel im Bratöl andünsten, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Sahne mit Senf verrühren. Kartoffeln und Paprika zum Kohl geben, alles abschmecken und mit Lachsschinken anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten: Portion ca. 400 kcal/1680 kJ, Eiweiß 18 g, Fett 19 g, Kohlenhydrate 35 g



Bilder: Fotolia



Ihr Vorteil

EAT-Mail: Ernährungsberatung, wann Sie es wollen



Um Ihre persönlichen Ernährungslaster erfolgreich zu umschiffen, hilft Ihnen das DAK-Online-Coaching EAT-Mail – mit vielen Anregungen für gesunde Alternativen und mit konkreten Tipps. Der Coach bietet Ihnen wöchentlich neue Informationen sowie kleine Aufgaben und Tests rund um das Thema Ernährung. Für alle, die an keinen festen Termin gebunden sein wollen, ist diese Online-Variante zum klassischen Ernährungskurs super. Sie klicken sich rein, wann Sie wollen: abends auf dem Sofa, morgens im Bus oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit oder einfach zwischendurch am Wochenende. Und Bonuspunkte gibt es bei der DAK-Gesundheit dafür auch. Hier geht's los:

www.dak.de/eatmail



Entspannt mit Kind und Job

Gut gerüstet bestehen Sie den turbulenten Berufsalltag mit Kind – und bleiben auch cool, wenn's hoch hergeht

Natalie (39), PR-Frau, Sohn Lasse (5)

„Früher war mein Motto: ‚Was ich mache, will ich perfekt machen.‘ Damit habe ich mich sehr gestresst. Heute versuche ich, mit 80 Prozent zufrieden zu sein, denn die letzten 20 Prozent kosten zu viel Energie. Außerdem: Was ist schon perfekt? Wenn ich einen Auftrag bis ins kleinste Detail bearbeite, ist mein Chef vielleicht trotzdem unzufrieden. Deshalb meine Strategie: bewusst lockerlassen – auch wenn's schwerfällt.“



48%
der jungen Frauen wollen Kind und Karriere. Sie meinen, dass beides geht



Bilder: Fotolia

Iris (46), Lehrerin, Sohn Luis (18), Tochter Mia (16)

„Meine Kinder werden älter und meine Sorgen um sie wachsen. Ich ertappe mich oft beim Grübeln. Das ist ein richtiger Stressfaktor in meinem Leben! Ich muss zu mir selbst ‚STOPP‘ sagen und mich auf etwas konzentrieren, das mir Freude macht. Wenn ich mit dem Rad zur Schule fahre, schalte ich zum Beispiel bewusst meine Gedanken aus und achte nur auf die Natur und den angenehmen Fahrtwind.“



Stress lässt sich nicht aus dem Leben verbannen. Berufstätige Mütter haben meist besonders viel auf dem Zettel. Erprobte Strategien helfen dabei, in einem trubeligen Alltag zu bestehen. Zunächst ist es wichtig, sich mit Wissen zu rüsten. Wer sich selbst beobachtet, wird erkennen, welche Situationen ihm Bauchweh, Kopf- oder Nackenschmerzen verursachen. Experten sprechen von Stressoren. Sie sind individuell sehr

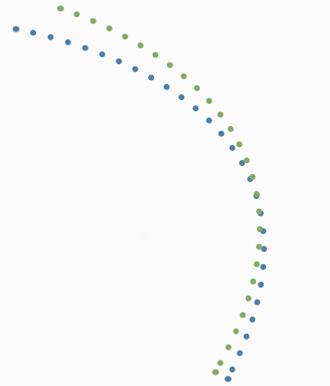
verschieden. Nur wer weiß, was ihm persönlich Stress bereitet, kann etwas dagegen tun.

Zeitmanagement Oft ist Stress hausgemacht – etwa durch mangelnde Organisation. Gutes Zeitmanagement lohnt sich: Wichtige Arbeitsschritte und Aufgaben notieren, genaue Arbeitszeiten festlegen und die restlichen Aufgaben und Termine darum herum organisieren. Das lässt sich trainieren!



25%

wollen Kind und
Karriere, befürchten
aber, dass sie nur eins
von beidem schaffen



**Gesundes
Extra**



Die DAK-Gesundheit
bietet Ihnen kosten-
los ein professionelles
Anti-Stress-Coaching im
Internet

www.dak.de/relax@fit

Ausgleich suchen Sich regelmäßig Pausen zu gönnen, ist entscheidend, damit im Laufe des Tages das Energiereservoir nicht leerläuft. Bei hoher Aktivität brauchen Menschen spätestens nach zwei Stunden eine Ruhephase, in der sie gedanklich komplett von der Arbeit abschalten. Das kann mit einem Lieblingslied gelingen oder bei einem Plausch mit der Nachbarin. Und viele Frauen sind zu Recht Yoga-Fans. Genau wie bei anderen Entspannungs-

methoden (autogenes Training beispielsweise oder progressive Muskelentspannung) helfen die Übungen beim Lockerlassen. Unschlagbares Mittel gegen Stress ist übrigens Bewegung. Dreimal pro Woche 30 Minuten in einer leichten Ausdauersportart sind ideal. Nichts bringt Stresshormone leichter in Balance!

DOROTHEA WIEHE

”

Kerstin (40), Angestellte,
Sohn Maik (11), Tochter
Lea (14)

„Für mich ist wichtig, nur halbtags zu arbeiten, damit die Balance stimmt: Bei der Arbeit komme ich auf andere Gedanken, zu Hause kann ich prima von der Arbeit abschalten. Es hilft, dass meine Kinder nicht mehr so klein sind. Sie kommen oft gut alleine klar. Bei Geschwisterstreit zum Beispiel mische ich mich nicht mehr sofort ein, sondern frag erst nach, wenn sich die Wogen geglättet haben.“



”

Ilka (43), Online-Redak-
teurin, Sohn Lennard (13)

„Bei Stress hilft mir Bewegung besonders gut. Eine Weile war ich Joggen, aber regelmäßig bei Wind und Wetter auf die Strecke zu gehen, hat nicht so recht geklappt. Jetzt habe ich Zumba für mich entdeckt. Das ist ein fester Termin in der Woche, auf den ich mich freue und den ich auch in Stressphasen nicht verpasse. Das ist meine Gute-Laune-Stunde, die ich mir nicht nehmen lasse.“



Bonusheft – bares Geld wert

War Ihre Familie in diesem Kalenderjahr schon beim Zahnarzt? Schauen Sie doch mal in die Bonushefte, ob alle Stempel für 2014 vorhanden sind. Wenn nicht, noch rasch Vorsorgetermine vereinbaren – denn nur ein lückenlos gefülltes Bonusheft ist bares Geld wert, sollte später einmal Zahnersatz notwendig werden. Die DAK-Gesundheit fördert die Prophylaxe sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen. Ab dem 18. Lebensjahr muss mindestens eine Untersuchung im Jahr bescheinigt werden. Bei Kindern, die ab dem 6. Lebensjahr zweimal jährlich zur Vorsorge müssen, um einen Bonusanspruch zu haben, werden alle Zahngesundheitsuntersuchungen ab dem 13. Lebensjahr ins Bonusheft eingetragen.



UNSER SERVICE FÜR SIE Befreiungskarte 2015

Keine Belege mehr sammeln und mit der Befreiungskarte Ihrer DAK-Gesundheit in die Apotheke gehen: Wir bieten Ihnen wie in jedem Jahr an, Ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze im Voraus zu überweisen. Sie haben 2014 bereits hohe Zuzahlungen geleistet und möchten unser Angebot nutzen? So einfach geht's:

- Sie füllen einen Befreiungsantrag aus, den Ihnen Ihr Servicezentrum gern zusendet.
- Unsere Kundenberater errechnen Ihre persönliche Belastungsgrenze und teilen Ihnen die Höhe der Vorauszahlung mit.
- Sie überweisen den Betrag oder lassen ihn abbuchen und erhalten Ihre Befreiungskarte.

85
Millionen
Euro hat die
DAK-Gesundheit
2013 für
Schwangerschaft
und Mutterschaft
ausgegeben

Mindestlohn trifft Minijob

Der Mindestlohn von 8,50 Euro kommt zum 1. Januar 2015 und soll mit wenigen Ausnahmen auch für Minijobs gelten. Die Anhebung des Stundenlohns kann in einigen Fällen dazu führen, dass das Beschäftigungsverhältnis bei gleichbleibender Stundenanzahl nicht mehr nur geringfügig entlohnt ist – und plötzlich werden Sie versicherungspflichtig! Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber am besten rechtzeitig darauf an.

Rund 6,8 Millionen geringfügig Beschäftigte meldete die deutsche Minijob-Zentrale für 2013. Die Mehrheit davon mit rund zwei Dritteln sind Frauen. Ein Blick auf die Branchen zeigt, dass die meisten geringfügig Beschäftigten in den Wirtschaftszweigen Handel, Reparatur von Kraftfahrzeugen sowie im Gastgewerbe zu finden sind.

ONLINE-ANGEBOT

Arzttermine per Klick



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

FAMILIE IN TEILZEIT

ElterngeldPlus kommt

Das Bundeskabinett hat einen Gesetzentwurf für das sogenannte ElterngeldPlus beschlossen. Damit will das Familienministerium die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessern. Generell ist das Elterngeld auf 14 Monate befristet. Steigen Mütter oder Väter währenddessen in Teilzeit wieder in den Job ein, verlieren sie einen Teil ihres Anspruchs. Diesen Nachteil beseitigt die Neuregelung. Wenn Väter und Mütter nach der Geburt ihres Kindes beide in Teilzeit arbeiten, können sie künftig bis zu 28 Monate lang Elterngeld beziehen. Dann bekommen sie einen Anteil des regulären Elterngeldes – maximal die Hälfte – ausgezahlt. Das ElterngeldPlus soll zum 1. Juli 2015 in Kraft treten. Mehr Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter www.bmfsfj.de



Beratung & Service



Aktiv leben und gesund bleiben

Lassen Sie den anstrengenden Arbeitstag hinter sich, und nutzen Sie den Herbst für mehr Bewegung im Alltag. Trainieren Sie Ihre Ausdauer beim Laufen, Radfahren, Skaten oder Walking. Denn: Bewegung baut nicht nur Stress ab, regelmäßige sportliche Aktivitäten helfen Ihnen, gesund und leistungsfähig zu bleiben! Die **DAK Fit-Check-App** lässt sich einfach auf Ihrem Smartphone oder iPhone installieren. Motivieren Sie sich mit einem persönlichen Fitness- und Gesundheitscoach. Als DAK-Kunde sammeln Sie gleichzeitig Bonus-Punkte für den **gesundAktivBonus** und belohnen sich mit attraktiven Prämien. Mehr zu unserer App unter www.dak.de/fitcheckapp



Im Glück

Ein kleiner blauer Streifen und schon steht die Welt
Kopf. Gibt es etwas Aufregenderes als einen positiven
Schwangerschaftstest? Ja! 40 Wochen Schwangerschaft
und der Start in ein Leben mit Kind



&

Info

Kein Baby in Sicht?



Der Kinderwunsch ist groß, aber es klappt einfach nicht mit dem Schwangerwerden? Mit diesem Problem sind Sie nicht allein – rund sechs Millionen Menschen in Deutschland geht es ähnlich wie Ihnen. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt. Er wird Ihnen sagen, ob und wie Sie dem ersehnten Babyglück auf die Sprünge helfen können. Denn heute gibt es verschiedene, wissenschaftlich erprobte Möglichkeiten der künstlichen Befruchtung. Und eine gute Nachricht der DAK-Gesundheit: Wir übernehmen seit dem 1. September 2014 die vollständigen vertragsärztlichen Kosten für drei Versuche. Das gilt sowohl für die Behandlung beim Vertragsarzt als auch für die verordneten Arzneimittel, die Sie im Fall der Fälle einnehmen werden. Welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen, sagen Ihnen die DAK-Berater im Servicezentrum vor Ort oder per Telefon:



Ihre
Fragen ...

... beantworten unsere
Versicherungsexperten
von **DAKdirekt**
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif

So schön diese Zeit ist, sie bringt auch bange Momente mit sich. Mit der Schwangerschaft verändert sich nicht nur der Körper, auch die Gefühle fahren Achterbahn. werdende Mütter wollen alles richtig machen, damit das Baby gesund auf die Welt kommt. Dabei hilft ihnen das DAK-Programm „Willkommen Baby“. Das Online-Coaching berät zu den wichtigsten Gesundheitsthemen – genau abgestimmt auf die jeweilige Schwangerschaftswoche. Mit leckeren Rezepten unterstützt Sie ein Ernährungsplaner dabei, ausgewogen zu essen. Denn jetzt braucht der Körper viele Nährstoffe, aber nicht unbedingt viel mehr Kalorien. Die Gewichtszunahme lässt sich ebenfalls online erfassen – so können Sie Abweichungen vom normalen Verlauf schnell erkennen und mit Ihrem Arzt besprechen. Außerdem hat das Programm gute Anregungen für passende Sportaktivitäten mit Babybauch auf Lager. Im Forum werden Sie alle Ihre Fragen los und bekommen hilfreiche Antworten und Tipps.

Vorsorgekonzept Zusätzlich zu dieser praktischen Unterstützung für die spannenden 40 Wochen hat die DAK-Gesundheit auch die medizinische Vorsorge für Schwangere und Babys verbessert. „Willkommen Baby“ ist also viel mehr als ein Coaching: Das umfassende Vorsorgekonzept trägt maßgeblich dazu bei, das Risiko einer Frühgeburt zu senken. Neben der ärztlichen Versorgung, der Betreuung durch eine Hebamme und Kursen zur Geburtsvorbereitung gibt es eine zusätzliche Ultraschall-Untersuchung und einen Spezialtest zur Früherkennung einer Frühgeburt, den Schwangere selber durchführen können. Zeigt der Test ein erhöhtes Risiko an, bekommen die Patientinnen eine besonders engmaschige Betreuung. Frauenärzte, Perinatalzentren und Geburtskliniken arbeiten Hand in Hand zum Wohl von Mutter und Kind. „Willkommen Baby“ hilft außerdem dabei, persönliche Risikofaktoren für eine Frühgeburt anzugehen – etwa durch Unterstützung beim Rauch-Stopp oder bei der Stressbewältigung.

DAGMAR SCHRAMM



Auf ein Wort



Christa Becker-Müller

Mitglied des Verwaltungsrates

Jedes Jahr bekommen fast 35.000 DAK-Versicherte ein Baby. Für jede einzelne Frau ist das eine ganz besondere Zeit, die nicht nur Glück, sondern auch Sorgen und Ängste mit sich bringt. Als Verwaltungsrätin ist mir wichtig, dass unsere Kasse ihren Versicherten den Weg in das neue Leben mit Kind erleichtert. Wir müssen den Grundstein legen für eine gesunde Zukunft. Die DAK-Gesundheit hat die klassische Vorsorge während der Schwangerschaft um weitere Leistungen und regionale Spezialisten-Netzwerke erweitert. Vor allem wollen wir damit die Frühgeburten-Rate senken und die Babys vor den damit verbundenen körperlichen und psychischen Folgen schützen. Jeder weitere Tag erhöht die Chance auf ein gesundes Leben. Letztlich helfen unsere Netzwerke nicht nur den Kindern. Sie geben den Müttern und Vätern ein gutes Gefühl und die Gewissheit, dass sie während der aufregenden Zeit in den besten Händen sind. Denn durch die enge Zusammenarbeit mit Frauenärzten und Geburtskliniken verbessert sich die Qualität der Behandlung entscheidend.



Selbstverwaltung

Sanfte Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Ihr Baby wächst und Sie fühlen sich einfach nur mies? Verantwortlich für klassische Schwangerschaftsbeschwerden ist der veränderte Hormonhaushalt. Diese Hausmittel helfen:

Bei Übelkeit:

Tee aus Pfefferminze oder Melisse beruhigt den Magen und ein entspanntes Frühstück im Bett wirkt Wunder gegen morgendliche Übelkeit. Essen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt – auch wenn es Ihnen schwerfällt. Ein leerer Magen verstärkt die Übelkeit.

Bei Verstopfung:

Der Darm arbeitet während der Schwangerschaft langsamer. Deshalb haben viele Frauen Verstopfung. Trinken Sie vorbeugend noch mehr Wasser als sonst und achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten und viel frischem Obst und Gemüse. Auch Bewegung bringt den Darm in Schwung. Dörrpflaumen, Milchzucker oder Leinsamen regulieren die Verdauung auf natürliche Weise. Abführmittel hingegen sind tabu! Sie können Wehen auslösen.

Bei Sodbrennen:

Sodbrennen kann schon in den ersten Schwangerschaftsmonaten auftreten. Wenn das Baby größer wird und die Gebärmutter auf den Magen drückt, kämpfen noch mehr Frauen mit diesem Problem. Kalte Milch, in Wasser aufgelöste Heilerde oder Saft aus rohen Kartoffeln lindern die Beschwerden. Verzichten Sie auf zu viel Süßes, Zitrusfrüchte und Kaffee – das verstärkt Sodbrennen.



Mehr Informationen



Sie erwarten ein Baby?
Herzlichen Glückwunsch!
Hier geht's zu unserem
Schwangerschafts-Coach:
www.dak.de/willkommenbaby

TIPP: Setzen Sie bei Problemen in der Schwangerschaft nicht auf Dr. Google. Rufen Sie im Zweifelsfall lieber unsere Ärzte an. Sie sind rund um die Uhr erreichbar.

DAKGesundheit**direkt**
040 325 325 800, zum Ortstarif



Mehr als Sie ahnen

Kennen Sie die Website Ihrer DAK-Gesundheit aus dem Effeff? Oder nutzen Sie sie bislang nur, um Anschrift und Telefonnummer Ihres Servicezentrums zu finden? Dann verpassen Sie so einiges!

www.dak.de/coaching

Kostenlose Coachings

Besonders stolz sind wir darauf, dass wir Sie mit einer Reihe von kostenlosen Online-Coachings beim Gesundbleiben unterstützen können: So lernen Sie mit unserem Programm **Relax@fit**, wie Sie besser mit den Belastungen des Alltags umgehen – damit Sie Ihre Gesundheit gar nicht erst gefährden. **move on!** animiert Sie Schritt für Schritt zu mehr Bewegung, während es beim Programm **Rauchstopp** darum geht, das Qualmen ein für alle Mal aufzugeben. **Willkommen Baby** begleitet Sie mit vielen Tipps durch Ihre Schwangerschaft und ermöglicht Ihnen über ein Forum den Austausch mit anderen Schwangeren. Denn: Wenn Sie Informationen richtig einzuordnen wissen, können Online-Foren eine große Bereicherung darstellen und einfach Spaß machen. Klicken Sie rein: www.dak.de/coaching

Wer zu Krankheitssymptomen durchs Netz surft und sich in Foren nervös machen lässt, fühlt sich schnell kränker als er ist. Deshalb das Netz als Informationsquelle völlig auszuschließen, wäre der falsche Weg. Auf unserer Website finden Sie eine Fülle von verlässlichen Informationen – in gesunden wie in kranken Tagen. Nicht zuletzt kann www.dak.de bei der Entscheidung helfen, ob Sie nicht besser den Rechner herunterfahren und einen Arzt aufsuchen.

ANNEMARIE LÜNING

Rundum praktisch

Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie früher auf der Suche nach einem Facharzt in Ihrer Nähe in den Gelben Seiten nachschlagen mussten? Das ist zum Glück längst passé. Sie brauchen aber auch nicht planlos im Internet zu stöbern, schließlich gibt es den DAK-Gesundheitskompass! Mit ihm wird die Suche nach medizinischen Angeboten



Gesundheit von A bis Z

Am schnellsten finden Sie „Ihr“ Thema über die Suchmaske auf unserer Homepage: Einfach ein oder mehrere Stichworte bei „Wie können wir Ihnen helfen?“ eintragen. Stöbern Sie in einer ruhigen Viertelstunde auch mal durch die Themen, die unter dem Oberbegriff „Gesundheit“ versammelt sind. Von A wie Allergien bis Z wie Zähne sind viele Bereiche abgedeckt. Ernährungstipps gibt es ebenso wie Hinweise zum Umgang mit Rückenschmerzen, alle von den DAK-Experten – Ärzten, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern und anderen – geprüft und für gut befunden.

www.dak.de/gesundheit

Stets ein offenes Ohr

Sie möchten sich von einem unserer Experten beraten lassen? Ob Allgemein-, Kinder- oder Sportmedizin, über unsere Hotlines – www.dak.de/hotline – finden Sie rund um die Uhr den richtigen Ansprechpartner. Sie haben keine medizinische Frage, sondern wollen etwas zu den Leistungen der DAK-Gesundheit wissen oder einfach nur Ihre Adresse ändern? Dann chatten Sie direkt mit speziell geschulten Kundenberatern – montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr: www.dak.de/chat Wenn Sie bei unserer Online-Filiale „Meine DAK“ angemeldet sind, können Sie mit Ihrem Kundenberater über eine sichere Verbindung auch ganz persönliche Dinge klären: www.dak.de/meinedak Mehr Informationen zu den vielfältigen Leistungen unserer Kasse gibt's unter www.dak.de/leistungen

www.dak.de/hotline

zum Kinderspiel: Ob Fach- oder Zahnarzt, Krankenhaus, Arznei-, Heil- oder Hilfsmittel, Pflege- oder Kureinrichtung – hier finden Sie alles bequem und zuverlässig auf einen Blick. Unser Kompass führt Sie zu den aktuellsten Daten und hält unter anderem auch praktische Dinge wie eine Checkliste für Ihren Klinikaufenthalt bereit.

www.dak.de/gesundheitskompass

Bilder: Fotolia, DAK-Gesundheit

Selbstverwaltung

Auf ein Wort



Luise Klemens

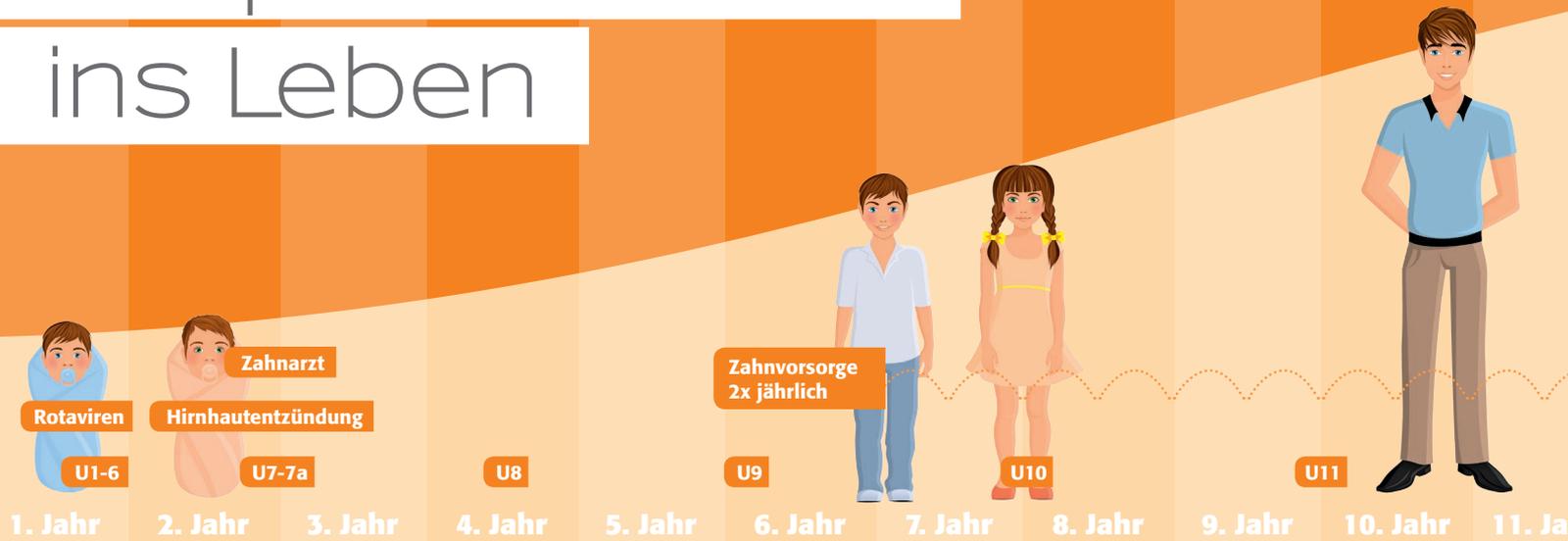
Mitglied des Verwaltungsrates

Die Zahlen erschrecken: 40 Prozent der Frauen meinen einer aktuellen Forsa-Umfrage zufolge, dass ihre Arbeit ihrer Gesundheit schadet. Bei Männern sind es 44 Prozent. Im Verwaltungsrat setze ich mich deshalb für moderne Präventionsangebote ein. Ein schönes Beispiel ist das neue Online-Coaching **Relax@fit**, zugeschnitten auf all jene, die gefährdet sind, sich zwischen Beruf, Familie und dem Dogma ständiger Erreichbarkeit aufzureiben. Viele Frauen und Männer gehen erst zum Arzt, wenn es wirklich „brennt“. Aus Zeitmangel, aber auch aus Scheu, sich öffentlich zu ihrer Belastung zu bekennen. **Relax@fit** senkt die Hürden und macht Menschen stark, die (noch) nicht stresskrank sind. Jeder kann zu Hause am Computer oder vom Smartphone aus mitmachen, rund um die Uhr.

Auch die weiteren Coachings wie **move on!** für mehr Bewegung und **Smarter leben** zum Thema Work-Life-Balance lege ich Versicherten gerne ans Herz, helfen sie doch, aktiv für Ausgleich zum Alltag zu sorgen. Von solchen Angeboten kann es gar nicht genug geben.



Perfekter Start ins Leben



Sie wollen das Beste für Ihr Kind. Wir auch! Von Geburt an kümmern wir uns um die Gesundheit Ihres Babys. Alle U-Untersuchungen und wichtigen Impfungen sind bei der DAK-Gesundheit inklusive. Und selbst im Trubel der Pubertät sind wir an Ihrer Seite – und an der Ihres Kindes.

U1-U3 Direkt nach der Geburt werden lebenswichtige Körperfunktionen des Babys geprüft und das Blut auf Stoffwechselstörungen untersucht. Etwas später untersucht der Kinderarzt die Stellung der Hüftgelenke und macht einen Hörtest (Geburt bis 6. Woche).

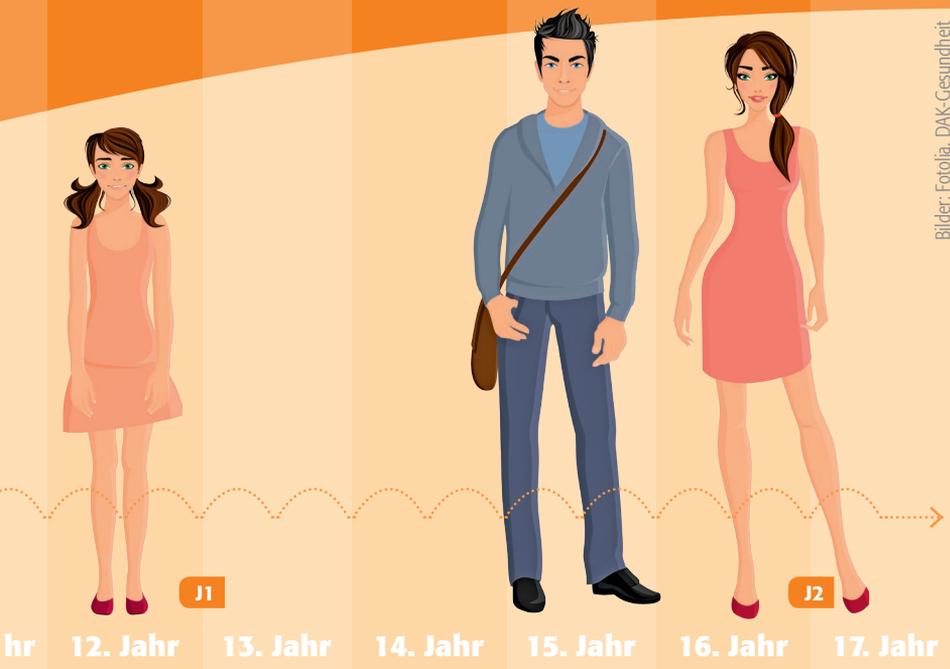
Rotaviren Eine besondere Leistung der DAK-Gesundheit: die Impfung gegen Rotaviren. Auf die Grundimmunisierung folgen zwei weitere Impfungen. Je nach Impfstoff ist Ihr Kind in der 24. oder 26. Lebenswoche fertig geimpft (6.–12. Woche).

U4 Der Arzt testet Beweglichkeit, Muskelspannung und Reaktionsvermögen Ihres Kindes. Es wird außerdem gemessen und gewogen. Mögliche Verdauungsprobleme werden besprochen. Außerdem stehen erstmals folgende Impfungen für Ihr Kind an: Diphtherie, Haemophilus influenzae Typ b (ein Bakterium, das schwere Entzündungen auslösen kann), Hepatitis B, Keuchhusten, Lungenentzündung, Kinderlähmung und Tetanus (3.–4. Monat).

U5 Hier geht es um Körperbeherrschung und Geschick. Kann Ihr Baby schon mit Unterstützung sitzen und Dinge von der einen in die andere Hand nehmen? Der Arzt beurteilt das Seh-, Hör- und Sprechvermögen, untersucht auf Neurodermitis und gibt Infos zur ersten Beikost (6.–7. Monat).

U6 Die motorische Entwicklung Ihres Kindes wird untersucht – etwa, ob es sich allein am Schrank hochziehen und selbstständig stehen kann. Der Arzt untersucht die Sprachentwicklung und einzelne Organe. Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken stehen an. Vorherige Impfungen können aufgefrischt werden (10.–12. Monat).

Hirnhautentzündung Die DAK-Gesundheit übernimmt die Impfung gegen Meningokokken Typ B, die eine Hirnhautentzündung auslösen können. Je nachdem, wann die Impfung beginnt, wird sie in verschiedenen Abständen aufgefrischt – am besten mit dem Kinderarzt besprechen (2. Lebensjahr).



Bilder: Fotolia, DAK-Gesundheit

hr 12. Jahr 13. Jahr 14. Jahr 15. Jahr 16. Jahr 17. Jahr

U7, U7a Der Kinderarzt erkundigt sich nach dem Spielverhalten Ihres Kindes und überprüft die Feinmotorik. Auch Sprachvermögen und Sozialverhalten nimmt er unter die Lupe. Er untersucht auf verschiedene Befunde wie Infektionen und mögliche Allergien. Spezielle Leistung der DAK-Gesundheit ist ein Augenscreening, um Sehstörungen aufzudecken. Bei Risikokindern ist dies Teil der U5 (21.–36. Monat).

Früherkennung Zahnarzt Der Zahnarzt untersucht Zähne, Mundhöhle und Kiefer Ihres Kindes. Er schätzt das Kariesrisiko ab, gibt Tipps zu zahnfreundlicher Ernährung. Bis Ihr Kind fünf Jahre alt ist, übernimmt die DAK-Gesundheit zwei weitere Früherkennungs-Untersuchungen (2,5 Jahre).

U8 Kann Ihr Kind auf einem Bein stehen? Wie geschickt fängt es einen Ball? Wie steht es um die Konzentrationsfähigkeit? Bei der U8 geht es aber auch um eine gründliche körperliche Untersuchung und Probleme wie mögliches Einnässen (46.–48. Monat).

U9 Die letzte „U“ vor der Einschulung. Es geht um die emotionale Entwicklung, um Verkehrssicherheit, Gewichtsprobleme, Allergien und Unverträglichkeiten. Hinzu kommt eine gründliche körperliche Untersuchung, der Arzt achtet auf Fehlstellungen und die Körperhaltung (60.–64. Monat).

Halbjährliche Zahnvorsorge Im Abstand von sechs Monaten checkt der Zahnarzt, ob die Zähne Ihres Kindes gesund sind. Dazu gehört auch, dass er die Furchen der Backenzähne versiegelt, um Karies vorzubeugen. Hinweise zum richtigen Putzen sind ebenfalls Teil der Prophylaxe. Ab zwölf Jahren bekommt Ihr Kind ein eigenes Bonusheft. Darin wird der regelmäßige Zahnarztbesuch bestätigt – das spart viel Geld, wenn man mal einen Zahnersatz braucht (ab 6 Jahren).

U10 Bei dieser Untersuchung geht es um die schulische Leistung, zum Beispiel um Lese- und Rechtschreibschwächen, und Fragen der Entwicklung und Sozialisation. Der Arzt wird sich ganz genau nach dem

Medienverhalten Ihres Kindes erkundigen und checkt, ob Zähne, Mund und Kiefer in Ordnung sind (7–8 Jahre).

U11 Ähnlich wie bei der U10 prüft der Arzt die schulische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Zusätzlich geht es bei der U11 um alle Fragen der beginnenden Pubertät (9–10 Jahre).

J1 Auch hier geht es um mögliche Probleme, die mit der Pubertät zusammenhängen: Der Arzt checkt die psychische und die körperliche Entwicklung. Er spricht mit dem oder der Jugendlichen über die schulische Entwicklung und eine gesunde Lebensführung. Impfungen können jetzt aufgefrischt werden. Mädchen können sich gegen Humane Papillomviren impfen lassen, die Feigwarzen und Gebärmutterhalskrebs auslösen können (12–13 Jahre).

J2 Die letzte Untersuchung vor dem offiziellen Erwachsenwerden legt das Augenmerk auf mögliche chronische Krankheiten, Haltungsschäden und Verhaltensauffälligkeiten. Probleme mit Pubertät, Sexualität und Familie kann der oder die Jugendliche allein mit dem Arzt besprechen. Wer nicht oder unvollständig gegen Hepatitis B geimpft ist, hat jetzt noch einmal die Möglichkeit dazu (16–17 Jahre).



Mehr
Informationen



Auf der Webseite der DAK-Gesundheit finden Sie detaillierte Informationen zu allen Vorsorgeleistungen für Kinder:

www.dak.de/kindervorsorge



Gut vorgesorgt

Gebärmutterhalskrebs
1x jährlich

Brustkrebs
1x jährlich

Chlamydien-Screening
1x jährlich bis 25 Jahre

Zahnvorsorge
2x jährlich

Mammografie
alle 2 Jahre

Darmspiegelung

Gesundheits-Check
alle 2 Jahre

Darmkrebs alle 2 Jahre
Hautkrebs alle 2 Jahre

20 Jahre

30 Jahre

40 Jahre

50 Jahre

60 Jahre

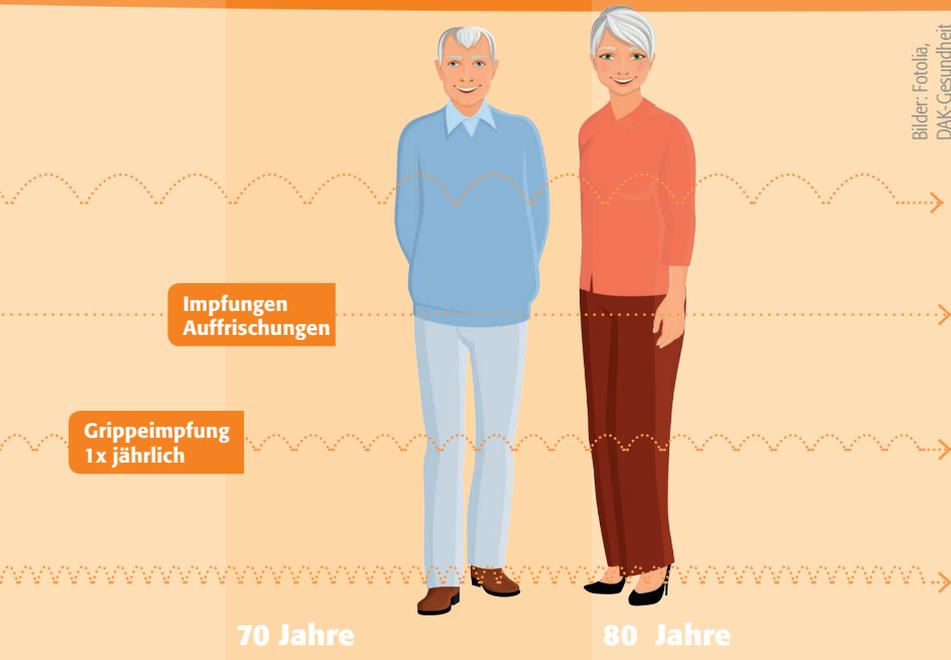
Kindheit vorbei? Natürlich helfen wir Ihnen weiterhin gesund zu bleiben. Die DAK-Gesundheit übernimmt alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen für Sie, egal, in welcher Phase des Lebens Sie gerade stecken. Sie brauchen dafür nur Ihre Gesundheitskarte – wir kümmern uns um den Rest.

Vorsorge ab 18 Endlich 18! Damit der Start ins neue Leben reibungslos laufen kann, bietet die DAK-Gesundheit jungen Frauen einige spezielle Vorsorgeuntersuchungen an. Eine davon ist ein Chlamydien-Screening. Chlamydien gehören zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Wird eine Infektion nicht behandelt, kann dies ernste Folgen bis hin zur Unfruchtbarkeit haben. Bei dem Screening handelt es sich um einen einfachen Urintest. Die DAK-Gesundheit übernimmt für ihre Versicherten bis 25 Jahre einmal im Jahr die Kosten. Frauen ab 20 Jahren können sich einmal im Jahr auf Gebärmutterhalskrebs untersuchen lassen. Schon vorher sollte gegen die auslösenden Viren geimpft werden, trotzdem bleibt regelmäßige Vorsorge wichtig.

Vorsorge ab 30 Ebenfalls einmal jährlich wird der Frauenarzt Sie ab 30 auf Brustkrebs untersuchen. Sie werden abgetastet und bekommen Tipps, wie Sie sich selbst untersuchen können. Für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren kommt noch eine

Mammografie im Abstand von zwei Jahren dazu. Sobald Sie 35 sind, können Sie die Hautkrebsvorsorge in Anspruch nehmen. Die Fälle von Hautkrebs haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Alle zwei Jahre übernimmt die DAK-Gesundheit deshalb die Untersuchung für Frauen und Männer. Wer zur Sicherheit schon vor dem 35. Geburtstag zur Hautkrebsvorsorge gehen mag, spricht am besten mit seinem Kundenberater im Servicezentrum vor Ort darüber. Ab 50 dann können Sie sich auf Kosten der DAK-Gesundheit einmal pro Jahr auf Darmkrebs untersuchen lassen.

Allgemeiner Gesundheits-Check Manche Krankheiten beginnen ganz unbemerkt. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Ab 35 übernimmt die DAK-Gesundheit alle zwei Jahre einen allgemeinen Gesundheits-Check, um Krankheiten vorzubeugen und ihnen in einem möglichst frühen Stadium auf die Spur zu kommen. Ihr Arzt konzentriert sich dabei vor allem auf Ihr Herz-Kreislauf-System, die



Nieren und eine mögliche Zuckerkrankheit. Er misst den Blutdruck und nimmt die Körpermaße, er untersucht Hals, Brustkorb und Bauch. Außerdem spricht er mit Ihnen über Ihre Krankengeschichte und über familiäre Vorbelastungen. Hinzu kommen Untersuchungen von Urin und Blut. Die Ergebnisse bespricht Ihr Arzt mit Ihnen und gibt Hinweise, was Sie beachten sollten – damit Sie weiterhin gesund bleiben.

Gesunde Zähne Sie putzen regelmäßig und gründlich Ihre Zähne? Das ist schon ein guter und wichtiger Baustein der Zahnvorsorge. Doch Sie sollten auch regelmäßig zum Zahnarzt gehen und ihr Gebiss gründlich checken lassen. Die DAK-Gesundheit zahlt deshalb die halbjährliche Kontrolle für Sie. Der Zahnarzt untersucht bei den Vorsorgeterminen gründlich Ihre Zähne und Kiefer. Auch auf Schleimhaut und Zunge wirft er einen Blick. Er misst die Tiefe der Zahnfleischtaschen, um einer möglichen Parodontitis auf die Spur zu kommen oder vorzubeugen. Einmal im Jahr übernimmt die

DAK-Gesundheit die Entfernung von Zahnstein für Sie. Denken Sie daran, sich die regelmäßigen Zahnarztbesuche in Ihrem Bonusheft bestätigen zu lassen. Falls Sie mal einen Zahnersatz brauchen, sparen Sie damit bares Geld. Für lückenlose Vorsorge über fünf Jahre erhöht sich der Festzuschuss um 20 Prozent, bei zehn Jahren sogar um 30 Prozent.

Impfungen Die Grippe ist eine ernstzunehmende Krankheit. Am besten klären Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie gefährdet sind, und schützen sich mit einer Impfung. Die DAK-Gesundheit übernimmt das gern für Sie. Einmal im Jahr können Sie die Impfung erneuern. Doch auch andere Impfungen sind wichtig, gerade weil man viele Krankheiten als Erwachsener gar nicht mehr bewusst wahrnimmt. Die Folge: Viele Menschen sind nicht ausreichend geimpft. Nehmen Sie beim nächsten Arztbesuch also mal Ihr Impfbuch mit und lassen Sie Ihren Status checken. Die DAK-Gesundheit übernimmt die Auffrischungen aller empfohlenen Impfungen.

HELGE DICKAU



Selbstverwaltung

Auf ein Wort

Helga Weigel

Mitglied des
Verwaltungsrates



Wer jung ist, hat ein unbeschwertes Leben verdient. Alle Mütter und Väter tun mit Sicherheit dafür ihr Möglichstes. Auch unsere Krankenkasse setzt alles daran, den Versicherten und ihren Kindern den bestmöglichen Schutz zu bieten. Deshalb zahlt die DAK-Gesundheit umfassende Vorsorgeleistungen, die bereits bei der Geburt beginnen. Mehr noch: Wir haben im Verwaltungsrat neue, zusätzliche Leistungen beschlossen. Mit den U-Untersuchungen U10, U11 und J2 wurde die Vorsorge bei Kindern und Jugendlichen maßgeblich verbessert. Einer der Schwerpunkte dieser Untersuchungen liegt auf Problemen und Fragen zu Familie, Pubertät und Sexualität. Wir dürfen bei Heranwachsenden die Psyche nicht außer Acht lassen. Viele junge Menschen haben mit Depressionen und Schlafstörungen zu kämpfen. Unsere Kasse gehört damit zu den Vorreitern. Ich halte es aber für absolut notwendig, dass diese Untersuchungen zu gesetzlichen Regelleistungen gemacht werden – damit jedes Kind von einer lückenlosen Vorsorge profitiert, egal, bei welcher Kasse die Eltern versichert sind.



Ihre
Fragen ...

... beantworten unsere
Versicherungsexperten
von **DAKdirekt**
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



ZÄHNEPUTZEN

Lieber vor dem Frühstück?

„Vor dem Schlafen, nach dem Essen: Zähneputzen nicht vergessen!“ – diesen Reim kennt jeder. Er passt aber nicht immer: Streichen Sie beim Frühstück zum Beispiel Schokocreme oder Honig aufs Brötchen, greifen Sie am besten wirklich gleich zur Zahnbürste. 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 mindestens 30 Minuten, bis der Speichel den Zahnschmelz remineralisiert hat.

NATURAPOTHEKE

Petersilie hilft bei Blasenentzündung

Petersilie kann mehr als nur Suppe würzen. Durch seine ätherischen Öle ist das grüne Küchengewürz ein mildes und krampflösendes Entwässerungsmittel, das sich bei Harnwegsentzündungen bewährt hat. Bei akuten Problemen oder auch zur Vorbeugung: Zwei Teelöffel Blätter mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Achtung: Für Schwangere tabu, weil zuviel Petersilie die Gebärmutter reizt.



Boxspringbetten – der letzte Schrei?

Sie erinnern an die Prinzessin auf der Erbse: die aus mehreren gestapelten Komponenten bestehenden Boxspringbetten. Doch ist das Trendmöbel auch gesund? Fest steht: An individuelle Bedürfnisse lässt es sich nicht anpassen. Bei Stiftung Waren-test schnitt kürzlich nur eines der getesteten bis zu 3.800 Euro teuren Modelle mit „Gut“ ab. Kritisiert wurde fast immer, dass sich durch Wärme und Feuchtigkeit Kuhlen bilden können. Ein Vorzug ist die Höhe besonders für ältere Menschen und bei Rückenproblemen. Beim Kauf darauf achten, dass die obere Lage austauschbar ist.

Bei

22%

der 2012 in Deutschland geborenen Babys waren die Mütter 35 Jahre oder älter

REZEPTTIPP

Auflauf – wie lecker!

Wenn Nudeln oder Kartoffeln, Gemüse und Fleisch mit Käse überbacken werden, schmeckt das Resultat eigentlich immer – aber ist es auch gesund? DAK-Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms meint: „Essen muss schmecken, damit es zufrieden, glücklich und gesund macht.“ Das ständige Hinterfragen von Speisen auf ihren ernährungsphysiologischen Wert sei „ganz sicher nicht gesund“. Auch sonst bricht Willms eine Lanze für Aufläufe: „Damit lassen sich Reste prima verwerten. Nährstoffe sind trotz nochmaligen Erhitzens reichlich enthalten. Im Winter wärmt ein Auflauf wunderbar.“ Ihre Tipps: Käse selber hobeln („Hartkäse gibt einen tollen Geschmack“) und aufstreuen, kurz bevor der Auflauf aus dem Ofen muss. Leichtere Variante: Käsesauerteig mit Semmelmehl mischen. Auch etwas darüber gegossenes Olivenöl macht Aufläufe knusprig. Und bitte keine Angst vor Nudeln, Reis oder Kartoffeln. „Das sind vollständige, wertvolle Lebensmittel. Gerade Kartoffeln enthalten viel Vitamin C und Kalium.“



WAS IST ORTHOREXIE?

Besessen vom richtigen Essen

Kreisen die Gedanken nur noch um gesundes Essen, kann das krank machen. Psychologen sprechen dann von Orthorexie und sehen Parallelen zur Magersucht. Betroffene magern ab, weil es kaum noch etwas gibt, was sie essen wollen, und leiden unter Mangelerscheinungen. Sie lehnen Einladungen ab, um nicht von ihrem Ernährungsplan abzuweichen, und versuchen, andere zu missionieren. Laut einer Online-Studie der Uni Düsseldorf leiden ein bis zwei Prozent der Bevölkerung an Orthorexie. Als Krankheit ist sie bislang nicht anerkannt. Beste Anlaufstelle: Therapeuten und Psychologen, die sich mit Essstörungen auskennen.



Familie & Freizeit



HAUSTIER TROTZ ALLERGIE?

Unter Vorbehalt

Muss Kater Mau ausziehen, weil der neue Partner Allergiker ist? Kommt für die Kinder wirklich nur ein Aquarium in Frage, wenn der Vater eine Tierhaarallergie hat? 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.



Meine persönliche Bestform

Der Königsweg zur Superfigur? Sport, Sport, Sport. Doch was, wenn ich nicht zur Riege der Sportskanonen, Triathletinnen oder Promis mit Personal Trainer zähle? Die gute Nachricht: Auch weniger Einsatz bringt's – für Figur und Gesundheit

Zu muskulös durch Krafttraining?



Keine Angst: Krafttraining mit Gewichten macht noch keine Bodybuilder-Figur. Aufgrund des weiblichen Hormonhaushalts führt Krafttraining bei Frauen in erster Linie zu festeren Muskeln und einer strafferen Figur. Kleinere Gewichte und höhere Wiederholungszahlen sind am besten. Kräftigung funktioniert aber auch ganz ohne Gerätepark, etwa mit Yoga oder Pilates.



Mehr Informationen



Beim Einstieg in ein bewegteres Leben hilft Ihnen unser Online-Coach move-on:

www.dak.de/coaching



Motivations-Tipps



- Machbare kleine Ziele setzen.
- Feste Termine planen.
- Training zu zweit oder in der Gruppe als Treffen von Freundinnen umdefinieren.
- Auch mal ganz ohne Uhr oder Ausdauer-Apps trainieren, nur nach Gefühl.
- Familie und Bewegung verbinden: mit Kinderwagen joggen, Kind mit dem Rad nebenher fahren lassen ... es gibt viele Möglichkeiten, gemeinsame Freizeit aktiv zu gestalten.



Die richtige Sportart – von klassisch bis trendy

Übergewichtige und Menschen mit Knieproblemen steigern ihre Ausdauer gelenkschonend beim Aquajogging, Radfahren oder Nordic Walking. Alle anderen können nahezu frei wählen. Der letzte Schrei in Sachen Workout heißt „Shred“, nicht zu verwechseln mit der Diät gleichen Namens, ein 30-Tage-Programm nach einer DVD der amerikanischen Fitnesstrainerin Jillian Michaels. Vorsicht: nicht geeignet für kaputte Knie! Erwartung Sie keine Wunder wie die vollmundig versprochenen „bis zu zehn Kilo in 30 Tagen“. „Gesunder Muskelaufbau funktioniert nur mit Regenerationspausen von 48 bis 72 Stunden“, gibt DAK-Expertin Rohkohl außerdem zu bedenken. Wer täglich trainiert, wechsele daher besser zwischen den Muskelgruppen oder Kraft- und Ausdauereinheiten.

Grundsätzlich sei jede Bewegungseinheit besser als keine, sagen Experten. Auch Simone Rohkohl von der DAK-Gesundheit: „Die Devise, dass Fettverbrennung erst nach 30 Minuten Ausdauertraining beginnt, gilt als überholt“, weiß die Gesundheitswissenschaftlerin. Einem passt das definitiv nicht: dem inneren Schweinehund. Der fände es nämlich gut, wenn Sie – angesichts turmhoher Ansprüche an sich selbst – gar nicht erst in ein bewegteres Leben starten würden. Zeigen Sie ihm die lange Nase!

Gerade mit Familie bleibt Sport schnell auf der Strecke. Ihr Leben ist stressig, aber die Figur wird „gemütlicher“. Auch bei Normalgewichtigen steigt ohne gezielte Aktivitäten der Körperfettanteil. Da wird dann leicht der Po als zu dick, der Bauch als zu gewölbt empfunden. Na, und die Oberarme – ohne Worte. Wer schon länger keinen Sport gemacht hat, dem empfiehlt Rohkohl die Politik der kleinen Schritte: „Nehmen Sie sich anfangs etwas vor, was Sie ohne Probleme schaffen.“ Ob turbulenter Zumba-Kurs am Abend oder meditatives Bahnschwimmen vor der Arbeit: Hauptsache, Sie haben Spaß und machen es regelmäßig. Vielleicht können Sie eine Freundin fürs gemeinsame Training begeistern? Tasten Sie sich an mehr Leistung heran, ohne ungeduldig zu werden. Dass eine ausgewogene Kost mit weniger „Sünden“ die optimale Ergänzung ist, versteht sich von selbst, oder?

Eine Handvoll Übungen, ausdauernd ausgeführt, und die „Problemzonen“ schmelzen? Schön wär's. „Um seinen Körper zu formen, muss man zweigleisig fahren: Muskeln aufbauen und Fett verbrennen“, so Rohkohl.

Dazu am besten Kräftigungsübungen und Ausdauertraining kombinieren. Laufen oder Nordic Walking etwa kurbeln den Stoffwechsel an. Bloß nicht wild losrennen, Läufer sollten sich noch unterhalten können. Nur mit weniger Körperfett kann man sich am Anblick neu erworbener Muskeln erfreuen. Mehr Muskeln wiederum erhöhen den Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper in Ruhe benötigt. Fürs Protokoll: Optimal wären zwar dreimal in der Woche 30 Minuten Ausdauertraining sowie zwei- bis dreimal Kraftübungen; die Muskeln müssen sich zwischendurch erholen. Doch wie gesagt, auch kleine Schritte helfen. Bauch-Beine-Po-Kurse etwa kombinieren meist Ausdauer und Kräftigung.

Ganz nebenbei beschert Ihnen mehr Fitness Wohlbefinden und ein gutes Körpergefühl. Wenn Ihr Schweinehund sich meldet: Oft hilft es schon, sich bewusst zu machen, wie man sich austrickst, um nicht trainieren zu müssen („Es sieht nach Regen aus ...“). Auch ein möglichst bewegter Alltag zahlt sich aus. Treppensteigen ist der Hit, und sicher schaffen Sie so manchen Weg, den Sie bisher motorisiert zurückgelegt haben, auch mit dem Rad oder zu Fuß. Zügig natürlich, nicht gemütlich. Wenn Sie nach einigen bewegten Wochen oder Monaten die Stockwerke ins Büro ohne Schnaufen meistern, sind Sie nicht unbedingt leichter, schließlich wiegen Muskeln mehr als Fett. Mit Sicherheit aber haben Sie eine definiertere Figur als zuvor, eine bessere Haltung und bewegen sich dynamischer. Genießen Sie das – und bleiben Sie dran!

ANNEMARIE LÜNING



Gesundheit managen

Impfungen, Zahnarzt, Check-up – in Sachen Familiengesundheit sind Frauen die Managerinnen. Gut, dass es bei der DAK-Gesundheit viele hilfreiche Service-Angebote gibt

Wenn es um Gesundheit geht, sind in den meisten Familien nach wie vor die Frauen zuständig. Ob Früherkennungsuntersuchungen der Kinder oder Pflegeorganisation für die Eltern: Es sind meistens die Frauen, die wissen müssen, in welchem Schrankfach das gelbe Vorsorgeheft liegt und wo in der Stadt sich der nächste Pflegestützpunkt befindet. Um ihnen das Familienmanagement zu erleichtern, hat die DAK-Gesundheit ganz gezielt Service-Angebote entwickelt, die lange Wege überflüssig machen. Über Internet und Telefon lassen sich mit Hilfe dieser Angebote fast alle Organisationsfragen bequem von zu Hause, vom Sofa oder unterwegs vom Spielplatz aus klären.

Internet Auf www.dak.de verbirgt sich hinter der Online-Filiale „Meine DAK“ so etwas wie eine virtuelle Geschäftsstelle. Wer sich hier mit seinem Passwort einloggt, kann bequem die eigene Adresse oder weitere persönliche Daten ändern. Den Auslandskrankenschein für die nächste Reise gibt es ebenso wie einen Antrag auf Haushaltshilfe. Über einen

Online-Kurberater erfährt man, ob sich ein entsprechender Antrag lohnt, und mit dem Online-Pflegerberater lässt sich klären, welche Voraussetzungen für eine Pflegestufe erfüllt sein müssen. Unter „Meine DAK“ buchen Organisationsprofis auch den kostenlosen Termin-Erinnerungsservice der DAK-Gesundheit – so dass kein Vorsorgetermin mehr untergeht. Für Dinge, die sich am besten im persönlichen Austausch klären, steht werktags von 8 bis 20 Uhr ein Berater-Chat offen. Alles was man ins Chatfenster eingibt – auf Wunsch auch anonym – geht direkt an DAK-Kundenberater, die persönlich vom Online-Servicezentrum aus antworten.

Telefon Ein Griff zum Hörer kann vieles klären. Vor allem die Experten-Hotline ist für Familienmanagerinnen hilfreich: Ein ganzes Mediziner-Team steht an 365 Tagen rund um die Uhr für Fragen bereit – ob es um Sportmedizin, Impfungen, Kindermedizin oder allgemeine Gesundheitsfragen geht. Ein Anruf zum Ortstarif unter **DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800*** bringt Sicherheit. **DOROTHEA WIEHE**

94%

der Frauen mit Kindern sind sehr darauf bedacht, dass die Kleinen alle nötigen Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen erhalten

37%

der Mütter verursacht die Sorge um Krankheiten und Verletzungen der Kinder Stress.
(DAK-Studie zum Muttertag 2013)



&

Ihre Checkliste

Schnelle Hilfe

Ob übers Internet oder per Telefon, für die meisten Probleme gibt es schnelle Lösungen:



Kindersport:

Lassen Sie sich zum Ortstarif von unseren Sportmedizin-Experten über die beste Bewegungsart für Ihr Kind beraten unter der Rufnummer **DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800***.



Facharzttermin:

Auch für einen schnellen Termin beim Facharzt nutzen Sie unsere Medizinexperten-Hotline: **DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800***



Haushaltshilfe:

Für die Organisation einer Haushaltshilfe nach der Geburt oder während eines Klinikaufenthaltes finden Sie den passenden Antrag im Netz unter **www.dak.de/meinedak**



Urlaubsreise:

Damit Sie Klarheit bekommen über den Krankenversicherungsschutz in Ihrem Reiseland, klicken Sie einfach auf **www.dak.de/reise**



Vorsorge:

Wir machen Sie rechtzeitig auf alle Vorsorgetermine aufmerksam. Buchen Sie dazu unseren kostenlosen Termin-Erinnerungsservice unter **www.dak.de/meinedak**



Arzneimittel:

Prüfen Sie kostenlos im geschützten Kundenbereich, wie Stiftung Warentest Ihr Medikament beurteilt: **www.dak.de/meinedak**

*Zum Ortstarif

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 & Bildbearbeitung
LSL Litho-Service-Lübeck, Martina von Corvin
Titelbild: Thinkstock

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren
Helge Dickau, Annemarie Lüning, Nina Osmers,
Dagmar Schramm, Dorothea Wiehe

Schlussredaktion & Reproduktion
LSL Litho-Service-Lübeck

Druckerei: Evers-Druck Meldorf

Verantwortlich für Anzeigen G+J Media Sales,
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales
Heiko Hager, Tel.: 040 3703 5300;
Director Brand Sales Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703 5310;
Ad Management Anja Babendererde, Tel.: 040 3703 5311,
Maike Tabel, Tel.: 040 3703 5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 17 vom 1. 1. 2014.
Anzeigen G+J Media Sales, außer Seite 31.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos und erscheint mehrmals im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der DAK-Gesundheit.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 22. Oktober 2014



Unser Service nach Ihrem Geschmack

Weil sie online, am Telefon oder vor Ort einfach nur das Beste wollen: hier alle Kontaktmöglichkeiten zu den Kundenberatern der DAK-Gesundheit auf einen Blick



Mehr
Informationen

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 040 325 325 555*

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800*

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049 40 325 325 900*



Mehr
Informationen

Die DAK-Onlinefiliale – einfach, bequem und sicher ist dieser Service für Kunden der DAK-Gesundheit mit

persönlichem Postfach. Am besten gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen: **www.dak.de/meinedak**



Mehr
Informationen

Fürs persönliche Gespräch mit Ihrem Kundenberater finden Sie alle Servicezentren leicht auf unserer Homepage

www.dak.de über die Suche „DAK-Gesundheit vor Ort“: mit Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefon- und Faxnummer, Öffnungszeiten, Bankverbindung, Wegbeschreibung ... Suchen Sie einfach mit Ortsnamen oder Postleitzahl. Gern helfen Ihnen dabei auch die Kundenberater unter **DAKdirekt**



Mehr
Informationen

Sind Sie auch Online-Erlediger? Dann nutzen Sie unseren Berater-Chat: bequem von zu Hause oder unterwegs.

Ihre Kundenberater stehen Ihnen montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung. Sie können alle Fragen mit ihnen direkt klären und entscheiden selbst, ob Sie anonym bleiben oder Ihren Namen nennen.

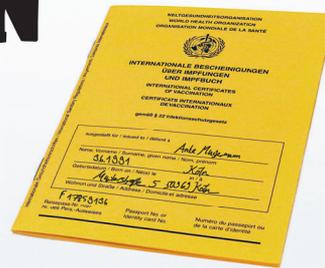
*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Gegen Masern geimpft?

Deutschland sucht den Impfpass!



Mach den Impf-Check!
www.impfen-info.de



Allen nach 1970 Geborenen wird ein Masern-Impfschutz empfohlen.
Ist dein Impfschutz komplett?

Lass beim nächsten Arzttermin deinen Impfpass checken.

DAKdirekt
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Der CO₂-neutrale Versand mit der Deutschen Post

Vorausschauen. Für seine Zukunft.

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

Die Gesundheit Ihres Kindes ist für Sie das Wichtigste. Deshalb übernehmen wir die Kosten für **erweiterte Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern**. Zusätzlich erhalten Sie mit unserem **DAK*junior*AktivBonus 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