www.dak.de
2/2015

fit!

Das Gesundheits-Magazin

Doping für den Job
Steigern Pillen die Leistungsfähigkeit wirklich?

Pflegefall – und nun?
So finden Sie Hilfe in Pflegestützpunkten

Lust auf Bewegung

Täglich 10.000 Schritte zu laufen, gilt als gesund. Kommen Sie mit auf eine virtuelle Reise zu Fuß durch die Republik!

DAK Gesundheit

Anzeige

DAK Gesundheit

Coupon ausfüllen und abschicken

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.09.2015 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 einen Unterwegs Gutschein im Wert von 20,– Euro.

Vorname/Name

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Ort/Datum ✘ Unterschrift

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

Vorname/Name Geburtsdatum

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

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

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

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

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

Ort/Datum ✘ Unterschrift

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2015 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

fit 2/15

Wir planen unsere Zukunft.

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!

Heute ein Ausflug in die Berge, morgen vielleicht schon die gemeinsame Wohnung, und übermorgen ...? Was immer Sie sich für die Zukunft vorgenommen haben – planen Sie in jedem Fall mit der DAK-Gesundheit an Ihrer Seite! Denn gut versichert können Sie am besten planen.

Unser Tipp: Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten, wie gut es Ihnen mit der DAK-Gesundheit geht, und Sie können mit einer Prämie im Wert von 20 Euro planen.

Unterwegs – Der Outdoor Shop

Der Unterwegs Online-Shop bietet Ihnen ein umfangreiches Sortiment führender Hersteller, bei dem keine Wünsche offen bleiben. Der Versand erfolgt klimaneutral.

Bequeme Damen Fleecejacke von The North Face

Wetterfester, leichter Wanderschuh von Jack Wolfskin

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

FOCUS MONEY
DAK-Gesundheit
TOP PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
bundesweit geöffnete Kassen
Test 04/2015

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
IM 5 JAHRESZEITRAUM
LANGZEIT-SIEGER
nach Gesamtpunkten 2010-2014
FOCUS-MONEY 17/14
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeden Morgen steige ich zu Fuß die fünf Stockwerke in mein Büro hinauf. Denn wenn ich bei der DAK-Gesundheit ankomme, ist der Tag zwar noch jung. Ich habe auf der Hinfahrt aber schon mindestens eine halbe Stunde im Sitzen verbracht. Da genieße ich es, ein paar Schritte zu laufen, ehe ich wieder sitzen muss: am Schreibtisch, in einer Konferenz oder Besprechung.

Bild: DAK-Gesundheit

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

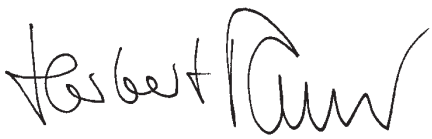
● Nutzen auch Sie im Alltag bereits alle Möglichkeiten, sich zu bewegen? Man muss nicht ins Fitnessstudio gehen, um sich fit zu halten. Wer Bewegung in seinen Alltag integriert, tut schon viel für seine Gesundheit. Dazu möchte die DAK-Gesundheit Sie gerne motivieren. Acht Wochen lang haben DAK-Mitarbeiter bei der Kampagne „Bewegtes Büro" mitgemacht, die aufzeigt, wie jeder im Alltag körperlich aktiv sein kann. Unsere Kollegen aus der fit-Redaktion haben mit einem Schrittzähler für Sie getestet, wie viele Schritte sie am Tag laufen. 10.000 sollten es sein. Ob sie es geschafft haben, lesen Sie ab Seite 8.

● Bedenklich hingegen ist ein Trend, dem immer mehr berufstätige Menschen folgen: sie schlucken Pillen, um im Job leistungsfähig zu sein. Das hat der DAK-Gesundheitsreport 2015 aufgezeigt. Eine Million Arbeitnehmer greifen zu verschreibungspflichtigen Tabletten, um im Alltag zu bestehen. Doch es gibt gesündere Wege, der Stressfalle zu entkommen. Lesen Sie ab Seite 14, welche Angebote wir dafür bereithalten.

● Die DAK-Gesundheit ist im aktuellen Krankenkassentest der Verbraucherzeitschrift Focus-Money wieder unter den „TOP-Drei" gelandet. Wir haben mit dem guten Preis-Leistungs-Verhältnis überzeugt. Auf Seite 24 erfahren Sie zum Beispiel, wie wir Paare mit Kinderwunsch unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen fröhlichen Sommer,

Ihr



DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
IM 5 JAHRESZEITRAUM
LANGZEIT-SIEGER
nach Gesamtpunkten 2010-2014
FOCUS-MONEY 17/14
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

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

FOCUS MONEY
DAK-Gesundheit
TOP
PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
bundesweit geöffnete Kassen
Test 04/2015

TOP-Platz:
Die DAK-Gesundheit bietet ihren Kunden gute Leistungen zum guten Preis und gehört bundesweit zu den „TOP-Drei"

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
BESTE
KRANKENKASSE FÜR FAMILIEN
zusammen mit einer weiteren Krankenkasse, bundesweit geöffnet
FOCUS-MONEY 17/14
Datenbasis:
gesetzlichekrankenkassen.de

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

Gesunde Schritte

08
Zu Fuß durch die Republik
Täglich 10.000 Schritte zu gehen – das ist das Mindestmaß, das die Weltgesundheitsorganisation allen Menschen empfiehlt. Wir haben es für Sie ausprobiert und dabei festgestellt, wie einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt

Gesundheit & Beruf

06 News
- Mit Übergewicht ins Krankenhaus?
- Zahl der Depressionen steigt 2014 erneut
- Neue Mindestmahngebühr beschlossen
- Vorsorgerechner online
- Weniger Pillen für Zappelkinder
- Mittagssnack clever gewählt

14 Report: Doping für den Job
Eine Million Menschen schlucken regelmäßig Pillen, um leistungsfähiger zu sein. Der DAK-Gesundheitsreport 2015 untersucht die Hintergründe

18 Adipositas mit Profis bekämpfen
Übergewicht abzubauen kann lebensrettend sein. Bei unserem neuen Angebot helfen Profis und eine feste Struktur – ganz ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt

Beratung & Service

20 News
- Nutzen Sie Ihre Online-Vorteile!
- Mitbestimmen bei der Sozialwahl 2017
- Service mit guten Noten
- Kostentransparenz
- Botschafter gegen Komasaufen

22 Zucker schmerzfrei messen
Viele Diabetiker müssen ihren Blutzucker kontrollieren. Ein neuer Hightech-Sensor ermöglicht jetzt DAK-Versicherten exaktes Messen ohne Stechen

24 Wege zum Wunschkind
Rund sechs Millionen Deutsche wünschen sich ein Baby, werden aber nicht schwanger. Wir informieren über künstliche Befruchtung und helfen Paaren mit Kinderwunsch mit einem neuen Angebot

26 Pflege – und nun?
Pflege kann manchmal ganz plötzlich nötig werden. Hilfe finden Sie dann bei Mitarbeitern der DAK-Gesundheit in den öffentlichen Pflegestützpunkten

28 Geld fürs Gesundbleiben
Prävention soll helfen, Krankheiten zu verhindern oder Rückfälle zu vermeiden. Der Verwaltungsrat bezieht kritisch Stellung zum geplanten Präventionsgesetz

30 Extra-Zahnpflege
Mundhygiene ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Wir bieten jetzt eine professionelle Zahnreinigung als neue Vorsorgeleistung für werdende Mütter an

32 Forschung trägt Früchte
Rund zwölf Jahre dauert es, bis ein neuer Wirkstoff zum Einsatz kommen darf. Lesen Sie, wie ein Medikament seinen Weg in die Apotheken findet

34 Frauen sind keine Männer
Interview mit einer Gendermedizinerin über die kleinen Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Familie & Freizeit

38 News
- Umfrage: Daheim pflegen?
- Mehr Väter betreuen krankes Kind
- Kinder online mitversichern
- Bei Tomaten: Stielansatz muss weg
- Was ist eigentlich Analogkäse?
- Runder Geburtstag – na und!

40 Großstadt-Bienen
Immer mehr Bienen erobern Metropolen und produzieren hier leckeren Honig. Eine Großstadt-Imkerin erzählt

42 Nass und gesund
Kinder lieben Wasser – gut also, wenn sie so früh wie möglich Schwimmen können. Lesen Sie unsere Tipps für einen unbeschwerten Badespaß

44

Nur kein Stress! Reisen mit Kind ist eine Herausforderung. Doch gut vorbereitet kann jeder Urlaub entspannt sein und für die ganze Familie zu einer tollen Erfahrung werden

46 MAX der DAKs
MAX liebt belegte Brote und zaubert darauf lustige Gemüsegesichter

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 & Versand 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, Annemarie Lüning, Nina Osmers,
Dagmar Schramm, Elke Spanner, Dorothea Wiehe

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

Verantwortlich für Anzeigen G+J Media Sales,
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Executive Director Direct Sales
Heiko Hager, Tel.: 040 3703 5300;
Director Brand Sales
Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;
Ad Management Anja Babendererde,
Tel.: 040 3703-5311, Maike Tabel, Tel.: 040 3703-5313
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 18 vom 1.1.2015.
Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer S. 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 gestattet.
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 15. April 2015

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH/Weiden (Teilauflage). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar. Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Hier geht's zum Online-Magazin:

Weiterlesen im Netz – nutzen Sie unser Magazin auch unterwegs

www.dak.de/magazine

Bei Übergewicht ins Krankenhaus?

Immer mehr stark übergewichtige Patienten werden in deutschen Krankenhäusern behandelt. In nur acht Jahren, von 2005 bis 2013, ist ihre Zahl von 7.200 Patienten auf rund 18.300 Patienten gestiegen. Die meisten von ihnen unterzogen sich einer Magenoperation. Doch die Adipositaschirurgie stellt laut DAK-Experte Volker Roettsches nach wie vor einen schweren Eingriff dar. „Sie ist nur eine von mehreren Therapieformen und sollte daher nur vorgenommen werden, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind." Mit einer Magen-OP allein sei es zudem nicht getan, warnt Roettsches vor überzogenen Erwartungen. Wirklich erfolgreich könne sie nur sein, wenn der Patient sein Verhalten langfristig umstelle. Eine Erfolg versprechende Alternative zur Magenverkleinerung ist unser neues Angebot M.O.B.I.L.I.S., das wir Ihnen auf Seite 18 vorstellen. Alle Infos und Teilnahmebedingungen auf www.dak.de/mobilis

DAK-*Onlineangebot*

Vorsorge für jedermann

Sie wollen Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Dann nutzen Sie unser breites Angebot an Vorsorgeuntersuchungen für die ganze Familie. Mithilfe unseres Vorsorgerechners finden Sie blitzschnell heraus, welche Untersuchungen für Sie jetzt sinnvoll sind. Entsprechend Alter und Geschlecht erhalten Sie alle Angebote auf einen Blick und erfahren, wie oft Sie diese in Anspruch nehmen können: www.dak.de/vorsorgerechner

137.000

Menschen leben in Deutschland ohne Krankenversicherung

Info für Selbstzahler

Die Bundesregierung hat nach 45 Jahren die Mindestmahngebühr von 0,80 Euro auf 5,00 Euro angehoben (Höchstbetrag 150 Euro). Sie berechnet sich aus einem halben Prozent des Mahnbetrages – aufgerundet auf volle Euro. Damit es gar nicht erst zur Mahnung kommt, empfehlen wir den einfachsten und kostengünstigsten Zahlungsweg der Abbuchung. Die Formulare finden Sie unter www.dak.de/einzug

DAK-*Gesundheitsreport*

Depressionen erreichen 2014 neuen Höchststand

Nie war die Zahl der Krankschreibungen aufgrund von Depressionen so hoch wie 2014: Laut DAK-Gesundheitsreport entfielen auf 100 DAK-Versicherte 112 Ausfalltage. In den letzten zehn Jahren hat sich somit die Zahl der Fehltage mehr als verdoppelt. Psychische Erkrankungen liegen erstmals auf Platz zwei der Fehltage-Statistik. Nur Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems wie etwa Rückenschmerzen sorgten für noch mehr Ausfalltage. Insgesamt waren an jedem Tag des Jahres 2014 im Durchschnitt 39 von 1.000 Beschäftigten krankgeschrieben.

DAK-*Arzneimittel-Statistik*

Weniger Pillen für Zappelkinder

Sie sind zappelig, aufbrausend und können sich nicht konzentrieren: Wenn Kinder unter einer Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität (ADHS) leiden, ist das für sie und ihre Familien eine große Belastung. Bei starken Symptomen können Ärzte Medikamente geben, zum Beispiel Methylphenidat, besser bekannt unter dem Markennamen Ritalin. Allerdings verschreiben Ärzte weniger Pillen als noch vor zwei Jahren. Von 2011 bis 2013 sind die Verordnungen von Methylphenidat bei DAK-Versicherten zwischen 5 und 14 Jahren um zehn Prozent zurückgegangen. Der Grund sind strengere Arzneimittelrichtlinien. Seit 2010 dürfen nur noch Spezialisten für Verhaltensstörungen die Psychopharmaka für Kinder und Jugendliche verschreiben.

Bilder: Thinkstock.com

Mahlzeit!

Sind Sie mittags „zu Tisch"? Sehr gut: Eine Pause abseits des Arbeitsplatzes entspannt und hält fit – wenn man clever wählt.

Chinese: Leichtes mit viel Gemüse ist top, Reis dazu sättigt gut. Frittiertes besser meiden.

Italiener: Pasta in Sahnesoße oder üppige Pizzen passen bei hohem Energiebedarf. Geht immer: Gemüsesuppe oder Salat mit Bohnen, Fleisch, Ei oder Käse. Als Nachtisch leckeren Quark.

Bäcker: Brot mit Salami, Croissants und Berliner enthalten viel Fett. Lieber Brot mit Lachsschinken, Bagel mit Pute, Rosinenbrötchen mit Käse oder Laugenstangen mit vegetarischem Aufstrich und Gurke. Als Nachtisch ein Apfel oder was kleines Süßes.

Kantine: Ein halber Teller voll Rohkost oder Gemüse, ein halber Teller voll Kartoffeln, Fleisch oder Fisch – so die Faustregel. Vorsicht bei Paniertem und Frittiertem.

Burgerladen: Hähnchen-Nuggets, ein Wrap oder ein simpler Hamburger sind gegenüber Doppel-Moppel-Burgern oder Chicken Wings das kleinere Übel. Dazu gibt's statt fettiger Fritten Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Imbiss: Wer nicht anders kann, sollte sich entscheiden: Pommes oder Wurst – nicht beides. Auch ein Fischbrötchen mit Bismarckhering macht satt und zufrieden.

Zu Fuß durch die Republik

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, täglich 10.000 Schritte zu laufen. Ein Team der DAK-Gesundheit hat das ausprobiert – und festgestellt, wie einfach Bewegung in den Alltag zu integrieren ist

Eine Woche hatten wir Zeit, von Dresden bis Frankfurt am Main zu laufen. Um das Ziel zu erreichen, musste jeder Teilnehmer 10.000 Schritte am Tag gehen: im Büro, auf dem Weg dorthin, abends in der Freizeit. So war es in dem Wettbewerb festgelegt, den der „Zukunftsgipfel Gesundheit e.V." initiiert hat und bei dem unser zehnköpfiges Redaktionsteam mitgelaufen ist. Jedes Team meldet sich dabei für eine bestimmte Route an, die es virtuell in einem bestimmten Zeitraum schaffen soll. Ob das klappt, errechnet ein kleines Gerät am Hosenbund, das jeden Schritt zählt.

TAG 01

Am ersten Tag sind wir bereits bis Leipzig gekommen. 121,2 Kilometer, sagte uns die Karte, hatten wir zurückgelegt – zu Fuß!

Wenn man rund 80 Zentimeter pro Schritt ansetzt, sind mit 10.000 Schritten eigentlich nur acht Kilometer möglich. Wie ist unser Team also gleich am ersten Tag bis nach Leipzig gekommen? Der Trick: Jeder gibt sein Tagesergebnis in ein Online-Programm ein, das die Schrittzahl für eine virtuelle Landkarte umrechnet. Das Programm tut so, als wären wir mit Sieben-Meilen-Stiefel unterwegs – das motiviert!

TAG 02

Der gestrige Erfolg jedenfalls hat uns noch mehr motiviert. Also wieder los! Am zweiten Tag sind wir bereits an Jena vorbeigelaufen und halten zielstrebig auf Gotha zu.

10.000 Schritte täglich ist das Mindestmaß an Bewegung, das die Weltgesundheitsorganisation allen Menschen empfiehlt. Man kann sich auch anders körperlich betätigen, 150 Minuten in der Woche. Hauptsache: man bewegt sich.

Der Großteil der Bevölkerung ist von diesem Ziel viele Tausend Schritte entfernt. Nur jeder Zweite bewegt sich im empfohlenen Maße. Die meisten Menschen gehen nur 5.000 bis 7.000 Schritte pro Tag. Und das ist der Durchschnittswert, der bedeutet, dass es bei vielen Männern und Frauen noch sehr viel weniger sind. Vor allem Berufstätige, die im Büro arbeiten, sitzen zu viel. Werktags verbringen sie 450 Minuten im Sitzen, also mehr als sieben Stunden – erst vor dem Computer, dann im Auto und abends vor dem Fernseher. Wer eine sitzende Tätigkeit hat, geht im Schnitt oft nur um die 5.000 Schritte am Tag – viele sogar nur 1.500.

Das aber macht krank. Sitzen macht dick, und mit dem Übergewicht kommen Zivilisationskrankheiten. Bewegungsmangel gilt als eine der Hauptursachen für Bluthochdruck oder Diabetes. Etwa die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland, so aktuelle Schätzungen, sind übergewichtig. Bei den Frauen sind es rund 53 Prozent, bei Männern sogar 67 Prozent. Fast jeder Vierte gilt sogar als adipös, also fettleibig. Auch bei Kindern nimmt Übergewicht zu. Jedes fünfte Kind und sogar jeder dritte Jugendliche gilt als zu dick.

Oliver Laskowsky,
Online-Redakteur

Sitzen ist das neue Rauchen? Ich glaube, das stimmt wirklich. Nach Jahren der Büroarbeit geht's mit der körperlichen Fitness und der Gesundheit spürbar bergab – und das liegt nicht nur am Alter. „Mach mehr Sport!" Weiß ich selbst. Ist aber gar nicht so leicht, dafür Zeit zu finden, wenn man seine zwei Jungs aufwachsen sehen will und Joggen hasst.

Ausreden über Ausreden. Immerhin: Seit einiger Zeit ersetze ich den Auto-Teil meines Arbeitsweges immer öfter durch das Fahrrad. Geht noch mehr? Seit dem Schrittzähler-Wettbewerb weiß ich: einiges. Er nötigte mich, mal darüber nachzudenken, wo sich noch ein paar Schritte rausholen lassen im zeitlich eng getakteten Alltag. Muss ich unbedingt mit der S-Bahn bis vor die Firmentür fahren? Nö. Einmal weniger umsteigen und dafür mehr laufen ist viel besser.

Das gilt nicht nur für den Arbeitsweg, sondern auch für berufliche Termine oder das Feierabend-Shopping. Der Gang durch die schöne Innenstadt macht nicht nur fit, sondern ist auch viel angenehmer als Bahnhopping in hässlichen und zugigen Haltestellen. Das macht wacher und gesünder – und die paar kleinen Schritte mehr auf dem täglichen Weg können bald ein großer Schritt für die Fitness sein.

TAG 03

Gotha. Eine Kollegin war joggen. Unser Tagessoll ist übererfüllt. Wenn das so weitergeht, erreichen wir Frankfurt früher als geplant.

10.000 Schritte, das hört sich zunächst mühsam an. Vor allem, wenn man zum Drucker im Nachbarbüro nur 20 Schritte braucht. Und zur Teeküche vielleicht 60. Aber hin und zurück sind es dann schon doppelt so viele. Und wer statt des Fahrstuhls die Treppe in den dritten Stock nimmt und Nachmittags auf dem Spielplatz selbst Fußball spielt, statt nur am Rand der Sandkiste zu hocken, der kann es schaffen. Man muss nämlich nicht unbedingt zwei Mal die Woche ins Fitnessstudio gehen, um sich fit zu halten. Oder am Wochenende eine Stunde durch den Park joggen. Sinnvoll ist es schon, Bewegung mehr in den Alltag zu integrieren. Das ist die Botschaft, die auch der „Zukunftsgipfel Gesundheit e. V." gemeinsam mit der DAK-Gesundheit rüberbringen will. Er hat die Kampagne „Bewegtes Büro" initiiert, die deutlich machen soll: Auch wer am Schreibtisch arbeitet, muss nicht den ganzen Tag sitzen. Man kann mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Und in der Mittagspause einmal um den Block laufen, statt von der Kantine gleich wieder an den Schreibtisch zu wechseln. Wer mit Kollegen etwas besprechen muss, kann sie kurz im Büro aufsuchen und dafür ein paar Schritte über den Flur laufen, statt nur zum Telefonhörer zu greifen.

TAG 04

Unser persönlicher Tiefpunkt. Es hat geregnet, das hieß Bahn statt Fahrrad und Café statt Spielplatz. Hat uns viele Kilometer gekostet. Dabei gibt es doch Regenkleidung!

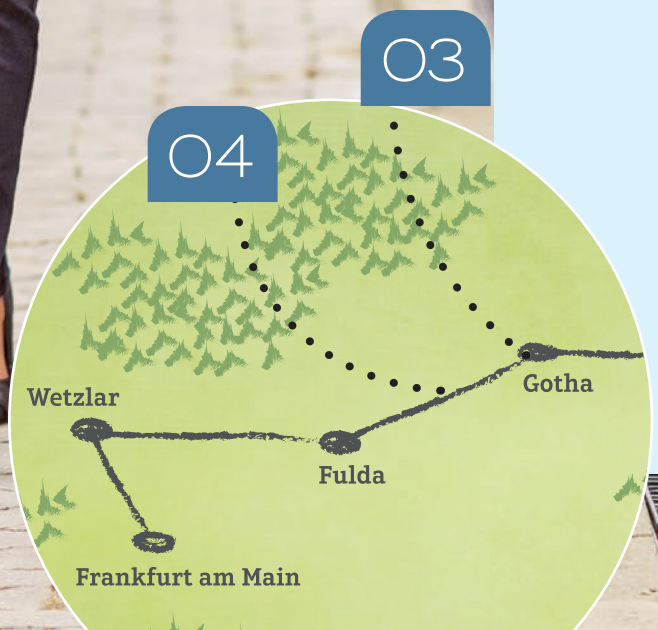
Würden die Männer und Frauen, die sich im Alltag kaum bewegen, rund 2,5 Stunden pro Woche zügig laufen, stiege ihre Lebenserwartung um 4,5 Jahre. Mit der Frage, warum Bewegung so gesund ist, hat sich jüngst das Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln befasst. In einer Studie wurde festgestellt, dass bereits 3.000 Schritte mehr am Tag den Cholesterinwert bedeutsam senken können. Denn durch das Laufen sinken die Blutfettwerte und damit auch das schädliche Cholesterin. Davon lagert sich in der Folge weniger in den Blutgefäßen ab. So kann schon eine geringe Erhöhung der Alltagsaktivität das Risiko für Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose deutlich minimieren.

Nina Osmers,
Redakteurin

Mir war vor dem Schrittzähler-Wettbewerb gar nicht klar, wie aktiv ich bin. Ich mache gar nicht besonders viel Sport – einmal die Woche eine Stunde Schwimmen, mehr schaffe ich zeitlich nicht. Und trotzdem habe ich täglich weit mehr als die geplanten 10.000 Schritte getan. Einfach im Alltag.

Ich fahre nämlich immer mit dem Fahrrad. Morgens zur Arbeit und nachmittags zurück, dann zum Einkaufen und zu Freunden. Und wenn ich meinen Sohn zur Kita bringe, fahren wir natürlich beide mit dem Rad. Da kommen ganz von alleine viele Kilometer zusammen, und entsprechend fit fühle ich mich auch. Vor allem morgens, auf dem Weg zur Arbeit, brauche ich die Bewegung. Ich komme wach und frisch im Büro an.

Auch nach Feierabend ist es toll, erst einmal eine halbe Stunde zu radeln. Wenn ich zu Hause ankomme, habe ich den Bürotag vergessen. Der Kopf ist frei für anderes. So kann ich den Feierabend ganz anders genießen.



Service

Sie haben sich für mehr Bewegung entschieden? Dann starten Sie jetzt durch mit unserem Online-Coaching move on! Das Fitnessprogramm erstellt für Sie individuelle Trainingspläne, die Lust machen auf regelmäßigen gesundheitsorientierten Sport. Hier geht's los: www.dak.de/coaching

Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit/Dörr

Dagmar Schramm,
Redakteurin

Mein Alltag ist ziemlich bewegt: Wenn es nicht gerade in Strömen regnet, fahre ich die fünf Kilometer zur Arbeit mit dem Rad, Einkäufe erledige ich zu Fuß und die Hamburger S-Bahn sehe ich nur im Notfall von innen. Der Schrittzähler-Wettbewerb hat mich motiviert, dranzubleiben, und war eine gute Bestätigung für mich: Denn 10.000 Schritte täglich zu schaffen, ist mir überhaupt nicht schwergefallen.

Einen nicht unerheblichen Anteil daran hat mein Personal Trainer. Er heißt Theo und ist zweieinhalb Jahre alt. An den Nachmittagen, an denen ich ihn aus der Kita abhole, sind wir eigentlich immer auf Achse. Bei gutem Wetter gehen wir auf den Spielplatz, werfen Steinchen in die Elbe oder füttern die Enten im Park, bei schlechtem Wetter besuchen wir Freunde, gehen zum Kinderturnen oder machen unsere Wohnung unsicher. Rumsitzen und Kaffeetrinken kommt auf Theos Agenda nicht vor. Stattdessen wird im Kreis getanzt, vom Sofa gehüpft oder im Flur Fußball gespielt.

Einmal pro Woche gehe ich abends zum Yoga, öfter schaffe ich es leider nicht. Da der Wettbewerb mir gezeigt hat, dass ich mich im Alltag ausreichend bewege, habe ich deswegen jetzt weniger Gewissensbisse – das entspannt ungemein!

TAG 05

Am fünften Tag sind wir wieder zuversichtlich. Ein Kollege ist den ganzen Tag Treppen gestiegen, sogar in den 6. Stock. Hätte er das ohne Schrittzähler auch getan?

Sind die Gefäße nicht belastet, sinkt auch das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Zudem senkt Sport langfristig den Blutdruck. Und das ist ohnehin die beste Prävention gegen Schlaganfall und Herzinfarkt. Ein zu hoher Blutdruck gilt dafür nämlich als einer der Hauptrisikofaktoren. Folglich stirbt unter sportlichen Menschen ein Drittel weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als in der Gruppe der Couch-Potatoes. Wenn das kein Grund ist, sein tägliches Schrittpensum zu erhöhen ...

TAG 06

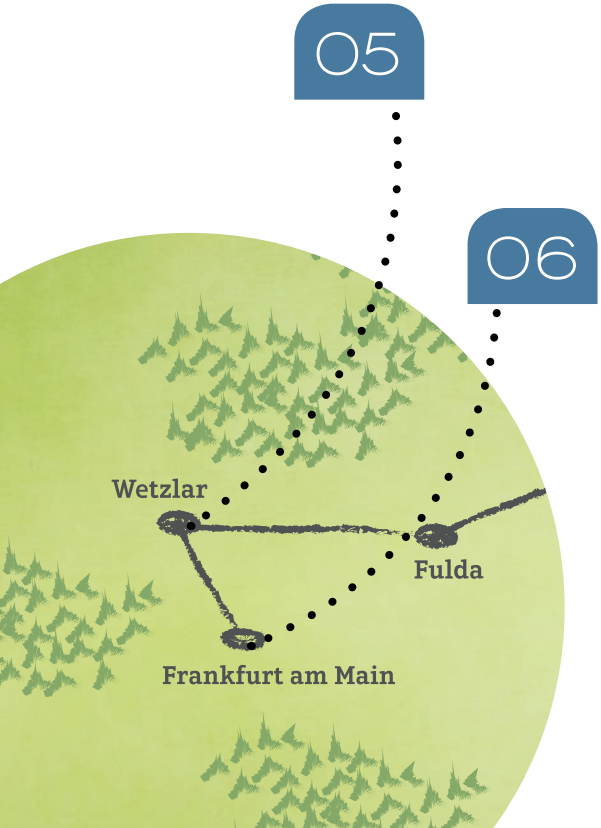
Sechster Tag: Zum Mittagessen sind wir heute mal nicht in die Kantine gegangen, sondern sind fünf Minuten zum Bäcker gelaufen. Die frische Luft hat gutgetan, und es hat uns viele Kilometer gebracht!

Schließlich ist Bewegung nicht nur für die körperliche Fitness gut. Sondern auch für das Lebensgefühl. Unbestritten ist heute, dass Sport bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen bisweilen ebenso wirksam sein kann wie ein Medikament und die Genesung zumindest eindeutig unterstützt. Denn beim Sport wird das als Glückshormon bezeichnete Serotonin ausgeschüttet. Dadurch wird Stress abgebaut, man bekommt im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei, wenn man körperlich aktiv ist. Das entspannt und beugt schon dadurch psychischen Belastungen vor. Und fühlt sich das Leben insgesamt nicht einfach schöner an, wenn man durch den Wald spaziert, statt träge auf dem Sofa zu sitzen? Überzeugt? *Elke Spanner*

Wir sind da: Frankfurt am Main

Mehr Informationen

Alle Infos zur Kampagne „Bewegtes Büro" gibt es auf:
www.zukunftsgipfel-gesundheit.de



Dorothea Wiehe,
Redakteurin

Mehr Bewegung im Büro, das ist wirklich eine Herausforderung. Ich gehe zwar regelmäßig zum Sport und bin in meiner Freizeit viel unterwegs, aber im Job sitze ich hauptsächlich am Schreibtisch. Unser Wettbewerb hat mir gezeigt, dass ich daran etwas ändern muss – an einem normalen Bürotag schaffe ich gerade mal zwei Drittel der empfohlenen 10.000 Schritte. Also habe ich geschaut, wie ich mein Pensum erhöhen kann.
Morgens nehme ich nun die Treppe in den vierten Stock – die 80 Stufen bringen meinen Kreislauf ordentlich in Schwung. Meine Kollegen besuche ich, wann immer es geht, persönlich, zum Telefon greife ich jetzt viel seltener. Und wenn ich etwas ausdrucken möchte, wähle ich einen Drucker an, der nicht direkt neben meinem Büro steht. So gewinne ich pro Tag immerhin rund 1.500 Schritte.
Unsere Deutschlandtour hat mich motiviert, pünktlich Feierabend zu machen. Denn mit mehr Bewegung im Büro allein ist es nicht getan. Ein Abendspaziergang, eine Extrarunde auf dem Laufband oder eine Fahrradtour zum Supermarkt machen einen spürbaren Unterschied – nicht nur auf dem Schrittzähler, sondern vor allem für mein Wohlbefinden.

Doping für den Job

Eine Million Menschen schlucken regelmäßig Pillen, um für die Arbeit leistungsfähiger zu sein

Bilder: Thinkstock.com, istockphoto.com © mygueart

Doping? Wer dabei nur an Leichtathleten oder andere Leistungssportler denkt, liegt ziemlich falsch. Denn wie der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt, ist die Einnahme von Medikamenten, um leistungsfähiger und fitter zu sein, mittlerweile längst bei „Otto Normalverbraucher" angekommen: Rund eine Million Arbeitnehmer in Deutschland greifen regelmäßig zu verschreibungspflichtigen Tabletten, um den (Arbeits-)Alltag zu bestehen – mit steigender Tendenz. Besonders auffällig: Insgesamt haben bereits drei Millionen Beschäftigte Hirndoping schon einmal ausprobiert. Und die Dunkelziffer liegt noch weit darüber. Die Gründe für den Griff zur Pille sind unterschiedlich. „Männer nehmen eher anregende Mittel", erläutert DAK-Diplompsychologe Frank Meiners. „Sie wollen wach bleiben, stark und leistungsfähig sein. Bei Frauen sind es häufig Schmerzmittel oder bestimmte Mittel gegen Depressionen." Risiken werden dabei häufig ausgeblendet, jeder fünfte Arbeitnehmer hält sie sogar für vertretbar. „Zehn Prozent der Beschäftigten sind prinzipiell aufgeschlossen, sich mit Medikamenten zu dopen", erklärt Frank Meiners.

Auslöser Stress Nährboden für das Doping im Job sind meist Stress und Überlastung. Die Angst um den Arbeitsplatz und Konkurrenzdruck unter den Kollegen tun dann ihr Übriges. Kein Zufall also, dass der Wunsch nach einer Art „Wundermittel" wächst, mit dem sich auch höchste Anforderungen schultern lassen – zumal eine „Pille für alle Fälle" hoch im Kurs steht. „Experten nennen das Medikalisierung der Gesellschaft", erläutert der DAK-Psychologe. „Frei nach dem Motto ‚für jedes Problem gibt es eine Pille'. Abnehmkapseln für die Traumfigur, Viagra für die Potenz und Psychopharmaka fürs Gehirn." Doch das kann auch gefährlich werden, denn häufig nehmen Betroffene die Warnsignale ihres Körpers nicht mehr richtig wahr und verausgaben sich immer weiter, bis sie krank und im schlimmsten Fall auch noch abhängig werden.

Diskrete Helfer Vermeintlicher Vorteil der chemischen Helfer: Sie sind sehr diskret. Denn während das Feierabendbier oder ein Glas Wein am Abend schläfrig und bei Genuss in großen Mengen auch noch dick machen, fördern die sogenannten „Brain Booster" angeblich Konzentration, Denk- und Durchhaltevermögen. Das Problem: „Ein unkritischer Konsum birgt große Gefahren", warnt Meiners. „Denn viele Präparate haben starke Nebenwirkungen bis hin zu Herzrhythmusstörungen." Auch das Suchtpotenzial ist nicht zu unterschätzen: Mittel gegen die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) können beispielsweise bei Missbrauch psychisch abhängig machen. •••

Selbsttest

Stelle ich zu hohe Ansprüche an mich selbst?

- ☐ Ich vergleiche mich oft mit anderen und bin mit mir selbst unzufrieden.
- ☐ Ich merke, dass ich bei großer Belastung – ob in Privatleben oder Job – emotionaler reagiere als sonst.
- ☐ Ich habe zu selten Zeit, mich um meine eigenen Bedürfnisse zu kümmern.
- ☐ Oft habe ich das Gefühl, weder dem Beruf noch meinem Privatleben gerecht zu werden.
- ☐ Mir fällt immer etwas ein, das ich noch besser machen könnte.
- ☐ Ich hatte schon mehrmals Beschwerden, für die mein Arzt keine Ursachen gefunden hat.
- ☐ Rückenleiden/Magenschmerzen/ Verspannungen gehören für mich schon zum Alltag. Auch im Urlaub finde ich nicht die Entspannung, die ich bräuchte.

Wenn Sie mehr als eine Frage mit „Ja" beantworten, sollten Sie Ihre Ansprüche an sich überdenken und Stressfaktoren reduzieren.

Wer ist gefährdet? Blickt man auf die Jobs, die Hirndoping begünstigen könnten, fällt auf: Es sind nicht – wie vielleicht auf den ersten Blick vermutet – Top-Manager oder Kreative, die sich primär mit Tabletten zu Höchstleistungen pushen. Vielmehr gilt die Formel: Je unsicherer der Arbeitsplatz und je einfacher die Arbeit selbst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit mit Medikamenten zu dopen. Entscheidend ist das Tätigkeitsniveau der Arbeit. „Stress entsteht oft auch durch unlösbare Aufgaben, das heißt immer dann, wenn Ressourcen und Strategien zur Bewältigung eines Problems fehlen. Und das unabhängig von der Größe der Aufgabe", erklärt Meiners. „Unsichere Arbeitsverhältnisse bedeuten für Mitarbeiter ebenfalls Stress." Doch nicht nur der äußere Druck ist entscheidend, auch der innere kann mitunter mürbe machen. So sind übertriebene Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit häufig ein Problem. Denn wer meint, alles können und wissen zu müssen, kann dem Stress auf Dauer nicht standhalten. Wichtig dabei ist aber auch zu erkennen, dass sich Stress-Situationen am Arbeitsplatz nicht völlig vermeiden lassen. Diplompsychologe Frank Meiners rät deshalb, stressbedingte Probleme aktiv anzugehen. Spezielle Entspannungstechniken helfen beispielsweise dabei. Auch eine Balance zwischen Beruf und Freizeit entscheidet darüber, ob eine Belastung zur Krankheit wird. „Wer aktiv für Ausgeglichenheit sorgt, fängt Stress am Arbeitsplatz wesentlich besser auf", so Meiners. Wie der DAK-Report zeigt, ist der Großteil der Arbeitnehmer hier schon auf dem richtigen Weg: Demnach achten 44 Prozent der Arbeitnehmer darauf, ihre Freizeit möglichst sinnvoll zu verbringen. 60 Prozent achten auf ausreichend Schlaf, um besonders leistungsfähig zu sein. Mehr als jeder Zweite setzt auf eine gute Organisation bei der Arbeit.

Nina Osmers

Mehr Informationen

Den Gesundheitsreport 2015 sowie viele Tipps zum Umgang mit Stress finden Sie auf:

www.dak.de/gesundheitsreport

Online-Coaching gegen Stress

Sie fühlen sich häufig gestresst? Damit Sie gesund bleiben und Ihren persönlichen Stressfaktoren gelassener begegnen, unterstützen wir Sie mit dem onlinebasierten Coaching Relax@Fit. Das acht- bis zwölfwöchige Trainingsprogramm sensibilisiert Sie für die Warnsignale Ihres Körpers und vermittelt Ihnen konkrete Wege aus der Stressfalle. Außerdem hilft es dabei, mit Informationen und Übungen das Gelernte im Alltag anzuwenden. Und: Sie müssen sich weder an festgelegte Zeiten halten, noch an bestimmten Kursorten erscheinen. Sie können ganz individuell und auf Wunsch auch anonym mitmachen. Relax@Fit ist für DAK-Versicherte kostenlos. Mehr Informationen unter www.dak.de/relax@fit

Sport

Wer zwei bis dreimal pro Woche Sport treibt, senkt nicht nur sein Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Beim Sport wird Dopamin und Noradrenalin ausgeschüttet, was die geistige Leistung steigert.

Schlaf

Chronischer Schlafmangel führt zu verminderter Leistungsfähigkeit. Achten Sie deshalb darauf, so viel zu schlafen, wie es Ihnen guttut. Wichtig: Jeder benötigt unterschiedlich viel Schlaf, um fit zu sein.

Bild: Thinkstock.com

So bleiben Sie fit

Belastungen nicht runterschlucken

Reden Sie mit jemanden darüber, wenn Sie das Gefühl haben, Job und Alltag nicht mehr gewachsen zu sein. Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme oder Nicht-abschalten-können sind Warnsignale. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt.

Kaffee

Wenn Sie Kaffee mögen, ist er eine gute Alternative, um die Aufmerksamkeit und die Konzentration zu verbessern.

Organisation

Ein geordneter Schreibtisch beseitigt oft auch das innere Chaos. Organisieren Sie Ihren Tagesablauf so weit wie möglich so, dass er Ihren natürlichen Abläufen entspricht. So fühlen Sie sich weniger von Ihrer Arbeit beherrscht.

Endlich im grünen Bereich

12
Monate mit M.O.B.I.L.I.S. in ein leichteres Leben starten

Übergewicht abzubauen kann lebenswichtig sein. Beim Abnehmprogramm M.O.B.I.L.I.S. helfen Profis und eine feste Struktur

Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist… Die meisten Menschen wissen längst, dass starkes Übergewicht zu ernsten gesundheitlichen Problemen führen kann: Das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf- und manche Krebserkrankungen vervielfacht sich. Dazu kommen Abnutzungserscheinungen, vor allem an Knien, Hüfte und Wirbelsäule. Und doch enden mit viel Elan begonnene Diätversuche allzu oft nur damit, dass sich das Gewicht weiter in die Höhe schaukelt – Stichwort Jo-Jo-Effekt. Laut der 2013 veröffentlichten Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland zählen 23,9 Prozent der Frauen und 23,3 Prozent der Männer zu den stark Übergewichtigen, haben also einen Body-Mass-Index (BMI) von 30 oder mehr. Tendenz steigend.

Wie ändert man sein Leben? Fakt ist: Wer abnehmen will, muss weniger und anders essen oder sich mehr bewegen, am besten beides. Doch wie kriegt man das hin? Wie kommt man nach Jahren als Couch-Potato in Bewegung? Genau dafür gibt es M.O.B.I.L.I.S., ein nicht kommerzielles Programm, das die DAK-Gesundheit gerne empfiehlt. Stark Übergewichtige werden dabei für ein Jahr beim Umkrempeln ihres Lebens unterstützt. Der Name steht für „multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung“ und bedeutet in lateinischer Sprache „beweglich“. M.O.B.I.L.I.S. wird von Sporttherapeuten, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Medizinern durchgeführt und an 90 Standorten in Deutschland angeboten. Pro Gruppe sind es bis zu 18 Teilnehmer, das Durchschnittsalter beträgt aktuell 49 Jahre.

Vorfahrt für die Gesundheit „Vier Kilo in zwei Wochen“: Mit Versprechungen wie dieser hat mancher schon negative Erfahrungen gemacht. M.O.B.I.L.I.S. ist anders. Aufwendiger – in den ersten sechs Monaten mit zwei festen Terminen pro Woche –, aber viel nachhaltiger. Auch wenn die Familie sich erst an den neuen Lebensstil gewöhnen muss

Mehr Informationen

Ihre Fragen zu Adipositas und Übergewicht beantworten unsere Medizinexperten – rufen Sie an:

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

Bild: Thinkstock.com

und daran, dass der „Mobilist“ auch außerhalb der Gruppentreffen Sporteinheiten einlegt: Es lohnt sich unbedingt, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auch die Unterstützung der Familie zu erfahren. Bei vielen Teilnehmern lösen sich Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen in Wohlgefallen auf, der Bauchumfang schrumpft durchschnittlich um rund sieben Zentimeter. Vor allem aber üben „Mobilisten“ Strategien für ihr neues Leben ein und lernen, wie sie mit Krisen und Rückfällen umgehen können.

Bewegung plus bewusster essen

Das Sportprogramm umfasst Ausdauertraining wie Nordic Walking sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Koordination und Entspannung. In der Ernährungsberatung geht es darum, seine Kost anhand einer neuartigen Lebensmittelampel figurfreundlich umzustellen, ohne dafür grammgenau abwiegen oder Kalorien zählen zu müssen. Drei Mahlzeiten pro Tag, keine Zwischenmahlzeiten, das ist wichtig. Pro Woche gibt es zwei „Freestyle“-Tage, die sich gut für Familienfeste oder Essenseinladungen nutzen lassen. Wer doch mal ein wenig über die Stränge schlägt, kann das durch mehr Bewegung ausgleichen. M.O.B.I.L.I.S. ist weder Selbsthilfegruppe noch Ersatz für eine Psychotherapie, sondern eine ganz konkrete Hilfe für den Alltag, wie man ihn kennt: oftmals stressig und voller Versuchungen.

ANNEMARIE LÜNING

Kurz und kompakt

Wer kann mitmachen?

M.O.B.I.L.I.S. richtet sich an Erwachsene mit einem BMI zwischen 30 und 40, die 30 Minuten am Stück zügig gehen können. Die körperlichen Voraussetzungen werden per Belastungs-EKG überprüft. Wer Psychopharmaka, Abmagerungsmittel oder Appetitzügler einnimmt, an einer Essstörung oder Diabetes Typ 1 leidet oder sich einer chirurgischen Magenverkleinerung unterzogen hat, kann nicht teilnehmen. Krebserkrankungen sollten mindestens fünf Jahre zurückliegen.

Stichwort BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) beschreibt das Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht und wird so berechnet: Gewicht geteilt durch das Quadrat der Größe. Übergewicht beginnt ab einem BMI von 25, starkes Übergewicht (Adipositas) ab 30. Ein 1,65 Meter großer und 97 Kilogramm schwerer Erwachsener hat beispielsweise einen BMI von 35,6.

Gut zu wissen

Mitmachen lohnt sich auch finanziell: Die DAK-Gesundheit erstattet bei regelmäßiger Teilnahme rund 90 Prozent der Kursgebühr. Weitere Informationen und Erfolgsgeschichten finden Sie online; Sie können sich dort auch für eine Gruppe vormerken lassen:
www.mobilis-programm.de

Alternativ nutzen Sie folgende Hotline: 0761 50 39 10**.

**Ortsübliche Telefongebühren; bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig.

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, unseren Termin-Erinnerungsservice für Ihre Vorsorgeuntersuchungen buchen und vieles mehr. Wenn Sie außerdem unseren Kundennewsletter abonnieren, sind Sie immer mit den aktuellsten Informationen zu Ihrer Krankenversicherung versorgt. 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

Demokratisch und wirtschaftlich

Die DAK-Gesundheit ist selbstverwaltet. Ihre wahlberechtigten Mitglieder entscheiden demokratisch alle sechs Jahre, wer in der Selbstverwaltung für ihre Interessen eintreten soll. Dafür wählen sie bei der Sozialwahl 28 Vertreter. Zusammen mit zwei Selbstverwaltern aus dem Arbeitgeberlager bilden diese Frauen und Männer aus ganz Deutschland den Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit.

Sozialwahl 2017
Für Rente & Gesundheit

Am einfachsten stellt man ihn sich vor wie den Bundestag, nur eben viel kleiner. Allerdings arbeiten die Mitglieder des Verwaltungsrates rein ehrenamtlich. Sie bekommen für ihren oft sehr zeitintensiven Einsatz lediglich eine geringe Aufwandsentschädigung. Ein demokratisches und wirtschaftliches System! Mehr Infos dazu bringt ein Animationsfilm auf www.selbstverwaltung.de

Kundenbefragung 2014: Service mit guten Noten

Freundlich und kompetent – so erleben DAK-Kunden den Service ihrer Kasse. Das ist das Ergebnis der Kundenbefragung 2014. Bundesweit wurden Antwortbögen von rund 45.000 Versicherten ausgewertet, die im vergangenen Jahr Kontakt mit ihrem Servicezentrum hatten. Für die Gesamtzufriedenheit gab es die Schulnote „gut". Besonders lobten Kunden die sofortige Beratung in den Geschäftsstellen. Luft nach oben sehen viele bei der Verständlichkeit von Briefen und Formularen. Unter allen Teilnehmern der Kundenbefragung wurde ein Kurzaufenthalt im Best Western Waldhotel Stephanshöhe in Altenberg verlost*. Gewonnen hat Bernd Micheel aus Westermoor, herzlichen Glückwunsch!

*Der Gewinn wurde von unserem Kooperationspartner gesundaktivreisen GmbH zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Veröffentlichung

Kostentransparenz

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände, wie es der Gesetzgeber fordert.

Der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit erhielt 2014 eine Vergütung in Höhe von 250.441,35 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 237.790,17 Euro, das dritte Vorstandsmitglied 217.200,48 Euro. Allen Vorständen stand ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung zur Verfügung, die Abrechnung erfolgte über Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung. Zusätzliche variable Vergütungsbestandteile gab es nicht. Die Versorgungsregelungen beinhalten eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit nach beamtenrechtlichen Regelungen. Die Vorstände der DAK-Gesundheit sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert und haben eine Versorgungszusage unter Anrechnung der gesetzlichen Rente entsprechend dem ruhegeldfähigen Gehalt. Weitere Zuschüsse für private Versorgungen oder Sonderregelungen gab es nicht. Bei Amtsentbindung wird nach beamtenrechtlichen Regelungen verfahren; bei Amtsenthebung gibt es keine Leistungen.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2014 242.500 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 237.500 Euro, das dritte Vorstandsmitglied 229.000 Euro. Variable Bestandteile der Vergütung gab es nicht, ebenso keine Dienstwagen zur privaten Nutzung. Die Vorstände sind nicht gesetzlich rentenversichert. Die Versorgung ist vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8.

Die Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen erhielt 2014 eine Vergütung von 189.000 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung sowie betriebliche Altersvorsorge gemäß Tarifvertrag.

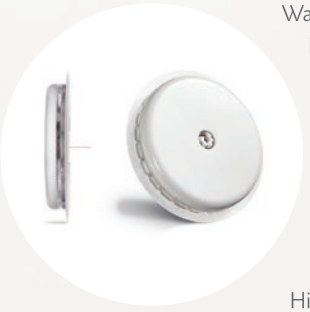
Bilder: DAK-Gesundheit, Thinkstock.com

DAK-PLAKATWETTBEWERB bunt statt blau .de

Botschafter gegen Komasaufen

Komasaufen ist uncool! Das beweisen die über 10.000 jungen Botschafter, die sich in diesem Jahr gemeinsam mit der DAK-Gesundheit und der Drogenbeauftragten der Bundesregierung gegen Rauschtrinken engagieren. Mit Pinsel, Kamera oder Computer haben sie kreative Kunstwerke geschaffen und dabei eine Menge gelernt. Denn mit einem Vollrausch in der Klinik zu landen ist nicht nur peinlich, sondern lebensgefährlich. Ihre Botschaften tragen die 12- bis 17-Jährigen weiter – glaubhafter klärt kaum eine Kampagne über die Risiken von Alkohol auf. Nicht nur bei den Teens kommt „bunt statt blau" gut an: Die DAK-Initiative wurde schon mehrfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem „Internationalen Deutschen PR-Preis 2014". In der nächsten fit! stellen wir Ihnen die Gewinner und ihre Arbeiten vor. Mehr auf www.dak.de/buntstattblau2015

1 Der Sensor



Was sie essen, beeinflusst ihren Zuckerwert: In der intensivierten Insulintherapie müssen Diabetiker regelmäßig messen, um die richtige Menge zu spritzen. Leichter geht das mit diesem neuen Hightech-Sensor.

2 Das Befestigen

Der Sensor ist etwa so groß wie ein Zweieurostück. Die Patientin rechts im Bild appliziert ihn sich gerade am Oberarm. Dabei dringt ein haarfeiner Faden kaum merklich in die Haut ein. Über den Sensor kommt ein wasserfestes Pflaster, damit er gut hält.

3 Das Scannen

Mit einem Lesegerät wischt die Patientin über den Sensor. Selbst durch Kleidung hindurch „springen" die Messwerte auf den Bildschirm. Das ist wie beim Scanner an der Supermarktkasse.

Bilder: Thinkstock.com, DAK-Gesundheit

Zuckerwerte ohne Schmerz

Diabetiker, die Insulin benötigen, kontrollieren ihren Blutzucker zumeist durch einen Stich in den Finger. Ein Hightech-Sensor ermöglicht jetzt exaktes Zuckermessen ohne Stechen

Die DAK-Gesundheit startet ein innovatives Versorgungsprojekt für schwer zuckerkranke Versicherte. Bisher müssen sie mehrmals täglich durch einen Stich in den Finger ihren Blutzucker messen, um die richtige Menge Insulin zu spritzen. Im Rahmen des Projekts gibt es ab Mitte des Jahres einen neuen Hightech-Sensor als freiwillige Leistung. Er ermöglicht Zuckermessen mit einem schmerzlosen, diskreten Scan.

Sensor und Lesegerät Der Zuckerwert wird nicht im Blut, sondern in der Zwischenzellflüssigkeit des Unterhautgewebes bestimmt. Der Patient stempelt sich dafür einen Sensor auf den Oberarm, der etwa so groß ist wie ein Zweieurostück. Er trägt an der Unterseite einen haarfeinen Faden, der fortlaufend die Zuckerkonzentration unter der Haut misst. Wenn der Patient mit einem Lesegerät diesen Sensor scannt, erscheinen auf dem Display alle Informationen, die er für eine optimale Einstellung benötigt: der momentane Zuckerwert, ein Protokoll der vergangenen acht Stunden und eine Verlaufsprognose. Den Sensor kann der Patient bis zu 14 Tage lang tragen, auch beim Baden. Bis zu einem Meter Tiefe ist er wasserfest.

Exklusives Projekt Das neue Messsystem ist unter dem Namen FreeStyle Libre seit Ende 2014 auf dem deutschen Markt. Bisher sind die Produktionskapazitäten der Herstellerfirma Abbott Diabetes Care noch beschränkt. Wir starten das Projekt deshalb mit einer begrenzten Anzahl von Patienten aus den DAK-Gesundheitsprogrammen Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2. „Es bekommen diejenigen das Angebot, die am stärksten unter dem ständigen Zuckermessen leiden“, erklärt DAK-Chef Herbert Rebscher. Selbst anmelden kann man sich nicht. Angesprochen werden Diabetiker, die sich viele Male täglich stechen müssen und nach jahrelanger Krankheit oft schon taube Fingerspitzen haben. Der Sensor soll ihnen helfen, ihre Werte schmerzfrei zu kontrollieren, um Unterzuckerungen zu vermeiden und das Risiko für Spätfolgen zu verringern. *Dorothea Wiehe*

Selbstverwaltung

Auf ein Wort

Hans Bender
Vorsitzender des Verwaltungsrates der DAK-Gesundheit

Der neue Sensor ist eine Diabetes-Sensation! Unsere Experten sind davon überzeugt, dass er insulinpflichtigen Zuckerkranken das Leben entscheidend erleichtern wird. Der Hersteller, die Firma Abbott in den USA, kann erst kleine Mengen liefern, deshalb starten wir mit einer kleinen Anzahl von Patienten. Aber wir sind die erste große Kasse, die das Messsystem überhaupt als freiwillige Leistung anbietet. Darauf bin ich stolz!

Im Rahmen eines Projektes können Versicherte mit einer schweren Zuckererkrankung schon ab Mitte des Jahres mitmachen. Das System muss sich dann im Versorgungsalltag bewähren. Wir werden Wirksamkeit und Nutzen genau prüfen. Schließlich geht es auch ums Geld. Die Firma verkauft Privatleuten ein Starterset mit Lesegerät und zwei Sensoren für aktuell rund 170 Euro. Der Sensor ist aber eine echte Innovation und wird sich in Zukunft auch in der Regelversorgung durchsetzen.

Wege zum Wunschkind

Sie wünschen sich ein Baby und es klappt nicht? So geht es sechs Millionen Menschen in Deutschland. Wir beantworten Fragen zur künstlichen Befruchtung und stellen Ihnen unser Angebot für Paare mit Kinderwunsch vor

Welche Möglichkeiten gibt es?

Es gibt verschiedene Methoden der künstlichen Befruchtung: Bei der sogenannten Intrauterinen Inseminati-on (IUI) wird der speziell aufbereitete Samen direkt zur reifen Eizelle in die Gebärmutter gebracht – der Weg zum Ziel ist also deutlich kürzer. Die Metho-de wird beispielsweise angewandt, wenn die Spermien nicht beweglich genug sind. Eine weitere Möglichkeit ist die In-vitro-Fertilisation (IVF). Im Vorfeld wird die Eizellproduktion immer hor-monell angeregt. Ist der Zeitpunkt für den Eisprung gekommen, entnimmt der Arzt die reifen Eizellen und befruchtet sie in einer speziellen Nährlösung. Bei der davon abgeleiteten ICSI-Methode werden die Spermien direkt in die Eizel-len injiziert. In beiden Fällen werden ein paar Tage später die Embryonen in die Gebärmutter eingesetzt – dann heißt es Daumen drücken!

Lässt sich der Erfolg messen?

Eine Garantie auf ein Baby kann auch die künstliche Befruchtung nicht bieten. Die Methoden sind aber seit Jahrzehn-ten etabliert und haben vielen Paaren geholfen. Laut Angaben des Deutschen IVF-Registers liegt die Schwangerschafts-rate bei In-vitro-Fertilisationen deutsch-landweit bei rund 30 Prozent.

Nachhelfen – wann ist das sinnvoll?

85 Prozent aller Frauen um die 30 werden innerhalb eines Jahres schwanger. Wenn Sie es schon länger versuchen oder älter sind, ist ein Termin in einer Kinderwunsch-Praxis empfehlenswert. Denn je länger es dauert, desto belastender ist die Situation für Sie. Dort werden beide Partner untersucht, um den Ursachen auf den Grund zu gehen. Nicht immer muss es an einer rein organischen Fruchtbarkeitsstörung liegen. Auch Stress und Sorgen spielen häufig eine Rolle. Eine genaue Diagnostik ist deshalb eine wichtige Basis für die nächsten Schritte.

Was kann ich selbst beitragen?

Gesund essen, regelmäßig bewegen und so entspannt wie möglich bleiben: Das ist eine gute Basis, um schwanger zu werden. Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten, denn das schränkt die Fruchtbarkeit beider Partner ein. Auch Übergewicht hat einen negativen Einfluss. Letztlich stellt der unerfüllte Wunsch nach einem Kind jede Beziehung auf eine harte Probe. Steuern Sie aktiv gegen Probleme an! Nehmen Sie sich immer wieder etwas Schönes vor und sorgen Sie bewusst für Ausgleich und Denkpausen.

Wie wahrscheinlich sind Mehrlinge?

Bei einer künstlichen Befruchtung werden je nach Alter und persönlicher Entscheidung bis zu drei befruchtete Eizellen in die Gebärmutter eingesetzt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Mehrlinge entstehen, ist deshalb höher als bei einer spontanen Schwangerschaft. In knapp 20 Prozent der Fälle entstehen Zwillinge.

Arzttermin-Service

Wir finden einen Spezialisten in Ihrer Nähe. 24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif:

DAKGesundheit***direkt***

040 325 325 800

Das übernimmt die DAK-Gesundheit

Wir möchten, dass Sie Ihren Kinderwunsch so sicher und entspannt wie möglich angehen können. Deshalb übernehmen wir bei bis zu drei Versuchen 100 Prozent der vertragsärztlichen Leistungskosten für eine künstliche Befruchtung, wenn Sie und Ihr Ehepartner bei der DAK-Gesundheit versichert sind. Details auf www.dak.de/kinderwunsch

Bilder: Thinkstock.com

Pflege – und nun?

Auf alle Fragen rund um die Pflege gibt es Antworten in den Pflegestützpunkten. In diesen öffentlichen Beratungsstellen engagieren sich auch Mitarbeiter unserer Kasse

Pflege kann nach einem Unfall oder einem Schlaganfall ganz plötzlich nötig werden. Oder der Bedarf entwickelt sich schleichend, indem die Aufgaben des Alltags Tag für Tag mühseliger werden. In jedem Fall stehen die Betroffenen und ihre Angehörigen vor vielen Fragen: Ist die Pflege in der eigenen Wohnung möglich oder wird ein Heimplatz nötig? Welche Pflegeeinrichtungen gibt es – und wie lässt sich das alles bezahlen? Für kompetente Hilfe in diesen und weiteren Fragen sind die Pflegestützpunkte gedacht. Fachleute verschiedener Pflegekassen beraten hier neutral und kostenlos. Auch die DAK-Gesundheit entsendet Experten in diese Gemeinschaftseinrichtungen, die in Pflegethemen fit sind und vor Ort über ein gutes Netzwerk verfügen: Sie kennen die Leiter verschiedener Pflegeeinrichtungen, wissen, wer im Sozialamt zuständig ist und welche Einrichtungen der freien Wohlfahrt Besuchsdienste anbieten.

Rundum begleitet Im Pflegestützpunkt gibt es Infos, aber auch konkrete Hilfe bei der Organisation der Pflege. Die Adresse der örtlichen Beratungsstelle findet sich leicht über eine Datenbank auf www.psp.zqp.de im Netz. Bei einem ersten Beratungstermin machen sich die Mitarbeiter ein Bild von der Pflegesituation und ermitteln, wo

Mehr Informationen

Wertvolle Tipps zum Thema Pflege und zu den Angeboten der DAK-Gesundheit auf www.dak.de/pflege

Bilder: Thinkstock.com

Hilfe nötig ist. Sie besorgen Antragsformulare und helfen beim Ausfüllen. Wenn Pflege in den eigenen vier Wänden gewünscht wird – und das ist meistens der Fall –, machen sie Hausbesuche und schauen sich vor Ort die Situation genau an. Sie erklären, welche Umbauten das Leben wesentlich erleichtern und wie viel die Pflegekassen dazugeben. Auch bei der Suche nach einem geeigneten Heim wissen sie, worauf man bei einer Besichtigung achten sollte. In manchen Bundesländern beraten die Mitarbeiter auch in Sachen des Sozialrechts. Sie bieten quasi eine Rundumbegleitung, wenn nötig auch über Jahre.

Dorothea Wiehe

Pflege zu Hause

Irmgard Giesen ist mit ihrem Mann Rolf seit 65 Jahren verheiratet. Ohne die Hilfe der DAK-Mitarbeiterin aus dem Pflegestützpunkt Hamburg Nord hätte sie ihn vielleicht vor drei Jahren ins Heim geben müssen: Der heute 90-Jährige litt bereits unter Demenz, aber nach einem Sturz mit Ellenbogenbruch bekam er einen Schub und konnte sich gar nicht mehr orientieren. Er wachte aus jedem Kurzschlaf schreiend auf, weil er nicht wusste, wo er war. Sie hätte ihm im Esszimmer gerne eine Schlafecke eingebaut, um ihn immer im Blick zu haben, aber sie wusste nicht, wie. Bis Tanja Martinez vom Pflegestützpunkt zu ihr nach Hause kam und sich alles vor Ort anschaute. Sie ging die Ordner mit den Schreiben der Pflegekasse durch, die Frau Giesen nur zum Teil verstand, und ermöglichte den Einbau einer Schiebetür. Herr Giesen bekam die Pflegestufe 3, und seine Frau kann jetzt anteilig eine Pflegekraft bezahlen, die täglich im Haus ist. „Ich bin sehr dankbar, so eine umfassende Beratung könnte ich mir sonst gar nicht leisten!"

Pflege im Heim

Ihr Hausarzt redete ihr so lange ins Gewissen, bis Marie Pfeifer sich entschloss, ihren Mann in ein Pflegeheim zu geben. Jahrelang hatte die 87-Jährige ihn in der gemeinsamen Wohnung versorgt, bis es nicht mehr ging. „Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe", hatte der Hausarzt gesagt und ihr die Adresse vom Pflegestützpunkt Wetzlar in die Hand gedrückt. „Dort wurde mir wunderbar geholfen." Nicht nur bei der Suche nach einem geeigneten Pflegeplatz, sondern vor allem bei der Finanzierung. „Man hat jahrelang gespart und gehofft, dass es im Alter reicht. Aber wenn es um einen Heimplatz geht, sind die Reserven schnell aufgebraucht." Der Pflegestützpunkt half, die Geldfragen zu klären und Anträge beim Sozialamt zu stellen. „Das war mir sehr unangenehm!" Aber die Mitarbeiter des Pflegestützpunktes haben Marie Pfeifer deutlich gemacht, was ihr zusteht. „Ich bin so dankbar dafür!"

Alle bleiben gesund

Ein neues Präventionsgesetz ist seit Jahren in der Diskussion, jetzt soll es kommen. Der DAK-Verwaltungsrat beschäftigt sich mit den wichtigsten Punkten

Wie kostbar die eigene Gesundheit ist, merken viele Menschen erst, wenn sie sie verlieren. Damit Gesundbleiben einen höheren Stellenwert in Deutschland bekommt, will die Bundesregierung in diesem Jahr ein Präventionsgesetz verabschieden. „Ab 2016 sollen dann die Krankenkassen wesentlich mehr Geld fürs Gesundbleiben ausgeben als bisher“, erklärt Bärbel Weisenstein. Sie ist Mitglied im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit und begleitet als stellvertretende Vorsitzende des Ausschusses für Gesundheit und Soziales kritisch das Gesetzesvorhaben.

Vorsorgeuntersuchungen Prävention soll helfen, Krankheiten zu verhindern, entstehende Leiden frühzeitig zu erkennen und Rückfälle oder Verschlimmerungen zu vermeiden. „Ein entsprechendes Gesetz wollten in den vergangenen Jahren schon einige Bundesregierungen anpacken“, sagt Weisenstein, „gut, dass jetzt endlich Bewegung hineinkommt.“ Das Gesetz hat viele interessante Details: Zum Beispiel sollen spezielle Angebote für Menschen mit bestimmten Gesundheitsrisiken entwickelt werden, um drohende Erkrankungen zu verhindern. Und Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche soll es in Zukunft bis zum 18. Lebensjahr geben.

Gesunde Schulen Die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung werden mehr als verdoppelt. Von rund drei auf sieben Euro pro Kopf und Jahr. Für alle gesetzlichen Krankenkassen zusammengerechnet sind das künftig rund 500 Millionen Euro. Es geht um Präventionskurse für den Einzelnen, aber auch um neue gesundheitsfördernde Strukturen in Kitas, Schulen und Betrieben. Laut Gesetzentwurf müssen die Krankenkassen mehr als die Hälfte des Geldes in diesen drei Bereichen ausgeben. „Eigentlich ein Ärgernis, denn gesunde Schulen sind nicht unsere, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe“, so Weisenstein. Aber der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit wird sich nicht dagegen sperren, weil Geld, das die Kasse

Bilder: Thinkstock.com

nicht selbst ausgibt, in einen externen Sammeltopf kommt. „Dann haben wir keinen Einfluss mehr darauf, was mit dem Geld geschieht."

Kurse auf Rezept Eine hohe Qualität der Angebote ist für den Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit entscheidend. Außerdem müssen sie in Stadt und Land gleichermaßen existieren. „Interessante Projekte dürfen nicht nur auf Ballungsräume zielen, sondern müssen auch für Menschen auf dem Lande verfügbar sein", so Weisenstein. Damit Prävention möglichst viele erreicht, werden Ärzte in Zukunft Kursempfehlungen in Form einer ärztlichen Bescheinigung ausstellen. „Bewegungskurse auf Rezept. So kommen Menschen, die von sich aus kaum die Präventionsangebote der DAK-Gesundheit wahrnehmen würden", sagt Weisenstein. Ob autogenes Training, Ernährungskurs oder Wirbelsäulengymnastik – bisher nutzen vor allem diejenigen die breite Kurspalette, die sowieso schon einen besseren Gesundheitszustand und ein geringeres Krankheitsrisiko zeigen. „Es ist gut, wenn in Zukunft auch die dabei sind, die nicht so gut dastehen und deshalb am meisten profitieren können."

Ganz neu im geplanten Präventionsgesetz: Zum ersten Mal bekommen auch die Pflegekassen einen Präventionsauftrag. Sie sollen Pflegehäusern bundesweit Beratung und Unterstützung anbieten. Bärbel Weisenstein hat in den vergangenen acht Jahren selbst drei ältere Familienangehörige gepflegt. „Es ist sehr positiv, wenn ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen künftig Präventionsangebote erhalten. Ob gesundes Essen oder Kraft-Balance-Übungen – auch 80-Jährige können noch was für sich herausholen." *Dorothea Wiehe*

Mehr Informationen

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

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: Rüdiger Herrmann
Bergstraße 9, 72820 Sonnenbühl
✆ 07128 3803572, 🖷 07128 3803573,
✉ ruediger.herrmann@bfa-gemeinschaft.de
www.bfa-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft
Ansprechpartnerin: Luise Klemens
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern,
Schwanthaler Str. 64, 80336 München,
✆ 089 59977-2100, 🖷 089 59977-2222,
✉ 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 Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit
Ansprechpartnerin: Simone Nowak
c/o DAK-Gesundheit,
Balinger Straße 80, 72336 Balingen,
✆ 07433 9996-4818, 🖷 07433 9996-9818,
✉ simone.nowak@dak.de

Gemeinsame Adresse der Selbstverwalter
c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
✆ 040 2396-1691, 🖷 040 2396-1996

Nächste VR-Sitzung: 25. Juni 2015 in Fürth.
Infos: www.dak.de/verwaltungsrat

Extra-Zahnpflege für Schwangere

DAK-Gesundheit bietet professionelle Zahnreinigung für werdende Mütter als neue Vorsorgeleistung an

Wenn sich Nachwuchs ankündigt und die Schwangerschaftshormone so einiges im Körper umstellen, macht dies sogar das Zahnfleisch empfindlicher. Es schwillt leichter an und das Risiko einer Entzündung wegen bakterieller Beläge steigt. Deshalb ist eine gründliche Zahnpflege dann besonders wichtig – auch, um einer Frühgeburt vorzubeugen. Denn Entzündungen im Mund stehen im Verdacht, diese mitauszulösen. Die DAK-Gesundheit unterstützt deshalb Schwangere mit einer neuen Vorsorgeleistung: der professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt. „Sie bringt die Zähne auf einen guten und sauberen Stand und ist eine optimale Ergänzung zu den bisherigen Vorsorgeuntersuchungen“, sagt DAK-Zahnärztin Dr. Roschan Farhumand. Interessierte Frauen können den Zahnarzt frei wählen. Dieser stellt ihnen eine private Rechnung aus, die sie dann bei der DAK-Gesundheit zur Bezuschussung einreichen können. Der Zuschuss von 50 Euro ist einmal pro Schwangerschaft möglich.

Gründlich putzen Werdende Mütter müssen aber nicht verunsichert sein, denn auch während der Schwangerschaft ist die richtige Zahnpflege kein Hexenwerk. „Wichtig ist vor allem, etwaiges Zahnfleischbluten durch gründliches Putzen, insbesondere auch zwischen den Zähnen, zu bekämpfen und nicht allen Gelüsten nach Süßem und Saurem immer nachzugeben“, erläutert Dr. Farhumand. „Denn das macht den Zahnschmelz weich und angreifbar.“ Selbst bei Morgenübelkeit gibt es hilfreiche Tricks, beispielsweise das Putzen mit einer Einbüschel-Zahnbürste.

Effektive Mundhygiene Neben der professionellen Zahnreinigung ist es sinnvoll, möglichst bald einen Vorsorgetermin beim Zahnarzt zu vereinbaren. Auch eine spezielle zahnmedizinische Beratung zur effektiven Mundhygiene zu Hause und zur Ernährung bietet sich an. In der Zahnarztpraxis können die Mitarbeiter dann auch detaillierte Tipps für die richtigen Putztechniken und passenden Hilfsmittel wie Zahnbürste und Zahnzwischenraumbürstchen oder Zahnseide geben.

Nina Osmers

Mehr Informationen

Weitere Infos rund um Schwangerschaft und Gesundheit gibt es auch bei uns im Internet unter www.dak.de/schwangerschaft

Bild: Thinkstock.de

ANZEIGE

Neues Kreuzfahrterlebnis zum **SONDERPREIS** für Sie!

Ihr Schiff:MSC FANTASIA

MSC KREUZFAHRTEN

Sommerverlängerung auf den Kanaren

mit exklusivem Wohlfühl- & Aktivprogramm

Inkl. Getränkepaket „CHEERS"
Wert: € 181,-
pro Person

12 Tage / 11 Nächte
mit der luxuriösen MSC FANTASIA

schon ab € **549,-**
p.P. in der 2-Bett-Innenkabine (Glück)^

Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Kreuzfahrt und einem **exklusiven Wohlfühlprogramm** und verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis. Unser **qualifiziertes Gesundheitsteam** bietet Ihnen **abwechslungsreiche Kurse** für Körper & Geist, während Ihr Kapitän Sie zu den **Höhepunkten** zwischen **Mittelmeer und Kanaren** bringt. Erleben Sie die Inseln des ewigen Frühlings, faszinierende Städte wie Barcelona & Rom und lernen Sie Malaga und die Blumeninsel Madeira kennen.

Ihre Route

Routenverlauf

Tag	Hafen	An	Ab
1	Optional buchbare Anreise *(Bus/Flug)* & Einschiffung		
	Genua *(Italien)*	-	17.00
2	Barcelona *(Spanien)*	13.00	18.00
3	Erholung auf See	-	-
4	Casablanca *(Marokko)*	08.00	22.00
5	Erholung auf See	-	-
6	S. Cruz d. Tenerife/Teneriffa *(Spanien)*	08.00	17.00
7	Funchal/Madeira *(Portugal)*	09.00	17.00
8	Erholung auf See	-	-
9	Málaga *(Spanien)*	08.00	14.00
10	Erholung auf See	-	-
11	Civitavecchia/Rom *(Italien)*	09.00	19.00
12	Genua *(Italien)*	08.00	-
	Ausschiffung & optional buchbare Rückreise *(Bus/Flug)*		

Ihr Premium-Schiff: MSC FANTASIA
Deutschsprachige Bordbetreuung

Die 2008 gebaute MSC FANTASIA mit deutschsprachiger Bordbetreuung gehört zu den modernsten Schiffen der Welt und setzt neue Maßstäbe. Ob das luxuriöse Design, die großzügige Ausstattung (6 Restaurants, 13 Bars & Salons) oder die geräumigen Kabinen, viele davon mit privatem Balkon, Sie genießen ein Höchstmaß an Komfort. Erholung garantiert der große MSC Aurea Spa und die Poollandschaft mit ausfahrbarem Dach – Badespaß bei jedem Wetter!

Ihre Gesund- & Aktiv Sondertermine

Reisetermin A: 06.12. – 17.12.2015
Reisetermin B: 10.02. – 21.02.2016

Ihre exklusiven Sonderpreise *(p.P. in Euro)*

Kabine	A: 06.12.	B: 10.02.
2-Bett Innen Glück^	549,-	649,-
2-Bett Innen (Bella)	579,-	699,-
2-Bett Innen (Fantastica)	649,-	769,-
2-Bett mit Meerblick (Bella)	699,-	849,-
2-Bett mit Meerblick (Fantastica)	779,-	929,-
2-Bett Balkon (Bella)*	869,-	999,-
2-Bett Balkon (Fantastica)	949,-	1.059,-

Weitere Kategorien & Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage.

Zusätzlich bei Fantastica Kabinen inklusive:
Auf Wunsch Frühstück auf Kabine, Priorität bei Tischzeitenvergabe in Hauptrestaurants, 24-Stunden-Zimmerservice ohne Servicegebühr, 50% Rabatt auf Fitness-Kurse

^limitiertes Kontingent / °Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen / * mit teilweise Sichtbehinderung / REISEDOKUMENTE: Deutsche Staatsbürger benötigen einen noch 6 Monate nach Reiseende gültigen Reisepass.

IHRE-LESERVORTEILE:

- **Inkl. bis zu 12 Gesund- & Aktivkurse, geleitet durch Experten - nur für Sie!**
- **Inkl. Cheers Getränkepaket:** alkoholische & nicht-alkoholische Getränke zu den Hauptmahlzeiten (Wert: € 181,- p.P.)
- **Inkl. Vollpension mit Wasser, Tee & Kaffee an SB-Stationen in den Buffet Restaurants**
- **Inkl. deutschsprachiger Bordbetreuung**

IHR GESUND- & AKTIVPROGRAMM°
Ein **qualifiziertes Gesundheitsteam** bietet Ihnen während der Reise ein **vielfältiges Kursprogramm** wie z.B. Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, Atemtherapie, Yoga und eine Rückenschule an, das im Sonderpreis bereits inklusive ist.

Überdachter Pool

Kulinarische Genüsse an Bord

Inkl. Wohlfühl- & Aktivprogramm

Kabinenbeispiel, Balkon

BEQUEME AN- & ABREISE: Ab vielen deutschen Städten (30 Zustiege) im **modernen Fernreisebus** ab € 155,- p.P. oder mit dem **Flugzeug** ab € 399,- p.P.

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riw-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck - und Satzfehler vorbehalten.

JETZT ANRUFEN & Sonderprospekt anfordern Reisecode: FAN-GESUND
oder gleich Wunschkabine sichern!

Beratung & Buchung nur bei RIW TOURISTIK: ☎ 06128 / 740 810

Öffnungszeiten: MO-DO: 08.00-18.00, FR: 08.00-17.00, SA: 09.00-13.00 Uhr **E-Mail: team@riw-touristik.de**

Beschreibung & Buchung auch unter: ROUTE 1: www.riw-direkt.de/fan-gesund

RIW TOURISTIK SEIT 30 JAHREN

Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

Forschung trägt Früchte

Der lange Weg zum Medikament

Ob Diabetes oder Krebs – damit Krankheiten behandelt werden können, forschen Pharmaunternehmen ständig an neuen Arzneimitteln. Die Zahlen, die sie veröffentlichen, sind eindrucksvoll: Rund zwölf Jahre dauert es, bis ein neuer Wirkstoff zum Einsatz kommt. Pro Medikament kostet die Forschung 800.000 Euro und mehr.

Verkürzt erklärt suchen die Forscher vor der eigentlichen Entwicklung nach Angriffspunkt und Wirkort, an dem sie die Krankheit packen können. Dann müssen sie zum sogenannten Target passende Substanzen finden. Die Treffer werden im Labor untersucht und nach einer Reihe von Tests zu „Wirkstoffkandidaten" aufgebaut. *Dagmar Schramm*

Phase 0

Grausam, aber meist nicht vermeidbar: Bevor Wirkstoffe an Menschen ausprobiert werden, testen die Forscher sie an Tieren oder Zellkulturen. Die Untersuchungen zeigen, wie die Stoffe wirken und welche Gesundheitsrisiken damit verbunden sind.

Phase 1

Freiwillige vor: Eine kleine Gruppe gesunder Studienteilnehmer bekommt den neuen Wirkstoff. Sie werden von Forschern und Ärzten streng überwacht. Wie verteilt sich der Stoff im Körper? Ist er gut verträglich? Jede Wirkung und Nebenwirkung wird dokumentiert. Anschließend entscheiden die Experten, ob der Wirkstoff in Form von Tabletten, Tropfen oder Zäpfchen verabreicht wird. Denn wie ein Medikament wirkt, hängt auch mit der Zubereitung zusammen.

Medikamente für Kinder

Bevor ein Medikament für die Behandlung von Kindern zugelassen wird, müssen die Hersteller die Phasen 2 und 3 mit Studienteilnehmern der entsprechenden Altersgruppe wiederholen. Anschließend prüft wieder die Zulassungsbehörde, ob alles in Ordnung ist und das Mittel Kindern verordnet werden darf.

Bilder: Thinkstock.com

Phase 2

Nun wird der Wirkstoff an bis zu 500 Kranken getestet. Neben Wirkung und Verträglichkeit werden auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und die richtige Dosierung untersucht.

Phase 3

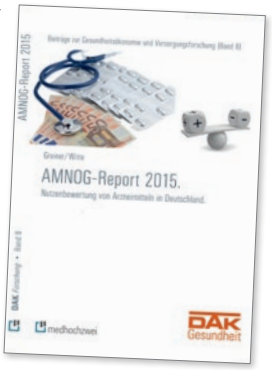
Danach erproben Ärzte das Medikament an mehreren Tausend Kranken. So werden auch seltene Nebenwirkungen bekannt. Im Anschluss begutachtet die Zulassungsbehörde alle Ergebnisse. In Deutschland ist das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) dafür zuständig. Wenn alles in Ordnung ist, wird das Medikament zugelassen und darf Erwachsenen verordnet werden.

Kurz und kompakt

Mehrwert statt Scheininnovation

Seit vier Jahren prüfen Experten im Auftrag der Bundesregierung neue Medikamente auf ihren Zusatznutzen. Wenn die Produkte einen erwiesenen Mehrwert haben, ist das in den Preisverhandlungen mit den Krankenkassen gut für die Hersteller.

In ihrem neuen AMNOG-Report hat die DAK-Gesundheit untersucht, ob die sogenannte Nutzenbewertung die Versorgung der Patienten tatsächlich verbessert und unnötige Kosten für das Gesundheitssystem vermeidet. Das Ergebnis: Nur jedes zweite Medikament hat einen erwiesenen Mehrwert. Gleichzeitig fällt auf, dass viele Ärzte auch Produkte ohne Zusatznutzen verordnen. Die gesetzlich verordnete Arzneimittelbewertung zeigt also deutlich, wo Handlungsbedarf besteht – zum Beispiel bei der Information der Mediziner. Insofern bewertet die DAK-Gesundheit die Prüfung neuer Medikamente positiv: Sie sorgt für mehr Transparenz und zeigt, was im System noch verbessert werden muss.



Mehr Infos:
www.dak.de/arzneimittel

„Es geht um Unterschiede“

In der Medizin galt lange der Grundsatz: Frauen sind wie Männer – nur kleiner. Eine Gendermedizinerin erklärt, warum das nicht stimmt

Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek
Direktorin des Instituts für Geschlechterforschung an der Berliner Charité

Worum geht es der Gendermedizin?

Es geht um Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die für Gesundheit und Krankheit wichtig sind. Das sind Dinge, die sich aus biologischen Unterschieden ergeben oder daraus, dass Männer und Frauen durch ihre Umgebung unterschiedlich geprägt werden. Manchmal ändert das Verhalten sogar die Biologie: Bestimmte Ernährungsweisen beispielsweise führen dazu, dass sich Stoffwechselprozesse ändern. „Du bist, was du isst“: Der Spruch ist wohl ziemlich richtig.

Gibt es eine feministische Komponente?

Schwierige Frage. Berücksichtigt man das Geschlecht in der Medizin, resultiert daraus bessere Forschungs- und Versorgungsqualität. Davon profitieren potenziell alle. Die historische Entwicklung hat dazu geführt, dass in unserem System Frauen die Benachteiligten sind. Insofern ist Gendermedizin feministisch – fast zufällig, denn wären die Männer benachteiligt, müssten wir ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken. An manchen Stellen ist dies so. Osteoporose wird bei Männern zum Beispiel oft unterschätzt, weil man lange dachte, es sei eine reine Frauenerkrankung.

Aber stimmt es, dass der männliche Körper in der Forschung die Norm ist?

Ja. Man hatte lange Zeit Scheu vor dem weiblichen Körper, auch deshalb, weil Professoren und Ausbilder fast nur Männer waren. Und in Tierexperimenten wurden lieber Männchen verwendet: Die Ergebnisse sind homogener, weil Männchen keinen Zyklus haben. Letztlich dachte man, dass Frauen so sind wie Männer – nur ein bisschen kleiner.

Sie sprechen in der Vergangenheit. Wie ist es heute?

Das Bewusstsein für die Unterschiede wächst und man bemüht sich zum Teil, sie in die Forschung zu integrieren. Auch deshalb, weil viele Zulassungen von Arzneimitteln gestoppt wurden, weil sie bei Frauen mehr Nebenwirkungen hatten. Manche Wirkstoffe müssen unterschiedlich dosiert werden. In den USA empfiehlt der Beipackzettel eines verbreiteten Schlafmittels auf Anweisung der Zulassungsbehörde jetzt eine deutlich niedrigere Dosierung für Frauen, nachdem es wegen Überdosierungen Verkehrsunfälle gegeben hat.

Beim Thema Vorsorge und Prävention hingegen sind Männer unterrepräsentiert.

Teils, teils. Die Nichtraucherkampagnen haben sich an Männer gerichtet und waren erfolgreich. Bei Darm- oder Prostatakrebs hat es offenbar weniger gute Aufklärung gegeben. Deshalb sind Männer sehr zurückhaltend, zur Frühdiagnose zu gehen.

Bild: DAK-Gesundheit

Was Gender bedeutet

Wann ist man ein Mann? Neben körperlichen Merkmalen ist es die gesellschaftliche Rolle, die das Geschlecht einer Person bestimmt. Wie man sich sieht, verhält und wahrgenommen wird – das bezeichnet der Begriff „Gender". Das sogenannte soziale Geschlecht legt fest, welches Verhalten (vermeintlich) typisch männlich oder weiblich ist. Putzmänner und Feuerwehrfrauen wirken deshalb irritierend, weil sie von diesen Normen abweichen. Die soziale Rolle hat auch medizinische Folgen: Männer sind mindestens so oft krank wie Frauen, gehen aber seltener zum Arzt und sind Vorsorgemuffel. Außerdem ernähren sie sich seltener gesund, rauchen und trinken mehr. Die gute Nachricht: Verhalten kann man ändern.

Manche sagen, Männer seien zu stolz, sich beispielsweise mit Darmkrebs auseinanderzusetzen.

Sie sind zu stolz, weil man sie nicht richtig erreicht hat. Wenn ein potenzieller Patient gegenüber einer Maßnahme uneinsichtig ist, muss man besser aufklären.

Hat das Geschlecht der behandelnden Person einen Einfluss auf die Behandlung?

Studien haben gezeigt, dass es durchaus Einflüsse gibt. Es gibt Belege, dass weibliche Ärzte objektiver sind als männliche.

Die Gendermedizin ist eine recht junge Disziplin. Sind Sie zufrieden mit dem, was sie bisher erreicht hat?

Ja. Immer mehr Fachgesellschaften erkennen an, dass das Thema wichtig ist, ebenso wie die EU-Kommission. Vom alten Modell, dass alle Menschen gleich sind, kommen wir doch allmählich weg.

Welche großen Ziele gibt es noch?

Unter anderem wollen wir, dass die Arzneimittel, die auf dem Markt sind, in Bezug auf Geschlechterunterschiede in der Wirkung charakterisiert werden. Die Schweden haben eine Datenbank angelegt, in der all diese Informationen gesammelt werden. Bei einem Viertel aller Substanzen findet man signifikante Unterschiede, was Dosierung oder Wirkung angeht. Bei vielen weiß man es aber gar nicht.

Das scheint also noch ein weiter Weg zu sein.

Ja. In der schwedischen Datenbank sind erst ein paar hundert Medikamente erfasst. Zum Vergleich: In Deutschland sind über 100.000 zugelassen.

Interview: *Helge Dickau*

Schon gewusst? &

Frauenherzen sind gesünder

Männer sind in Deutschland stärker von Herzproblemen betroffen als Frauen. Berufstätige Männer haben 55 Prozent mehr Fehltage wegen Herzinfarkt, Schlaganfall und anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Frauen.

Eine Ursache ist der Lebensstil der Männer: Eine bundesweite Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit von mehr als 3.000 Männern und Frauen zwischen 25 und 39 Jahren hat ergeben, dass die Mehrheit der Männer (63 Prozent) isst, was schmeckt, egal wie fettig oder salzig. Dazu kommen Alkohol, Tabak, wenig Bewegung, Übergewicht – alles Faktoren, die die Herzgesundheit beeinflussen können.

Frauen schneiden bei Ernährung und Alkohol wesentlich besser ab. Nur jede zweite Frau isst sorglos fettes Essen (48 Prozent) und nur ein Drittel trinkt regelmäßig Alkohol (33 Prozent). So wundert es nicht, dass Frauen auch von Herz-Kreislauf-Erkrankungen seltener betroffen sind als Männer.

Ihre Fragen ...

... zur Herzgesundheit beantworten die Experten unserer Medizinhotline unter

DAKGesundheit***direkt***
040 325 325 800*

*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif

aktivshop Das Beste aus Fitness, Wellness & Gesundheit

1 Alu-Elektro-Faltrad »Kadanie«

Klein beim Transport, aber groß, wenn es drauf ankommt!

»Eine tolle Erfindung. Habe das Klapprad fast immer im Auto dabei. So macht Radfahren Spaß!«
Normann G. am 09.08.2013

100% KUNDEN EMPFOHLEN

Mit wartungsarmem Kardanantrieb: keine Kette – sauberer Transport

Wartungsfreier 250 W Vorderrad Nabenmotor

Max. 25 km/h mit Motorunterstützung

Leicht zu transportieren! Steht auch gefaltet perfekt!

3-Gang, Akku-Reichweite 50 km **€ 999,-**
Best.-Nr. **CA 70960**

7-Gang, Akku-Reichweite 65 km **€ 1.499,-**
plus Anfahr-/Schiebehilfe Best.-Nr. **CA 71188**

ab nur € 999,-

2 Multi-Positions-Liegestuhl

Eine Wohltat für Ihren Rücken und die Wirbelsäule!

Die Relax-Liege überrascht durch 8 Sitz- und Liegepositionen, die Ihnen helfen können, die Wirbelsäule zu entlasten, Ihre Durchblutung anzuregen und intensive Entspannungsmomente zu erleben.

- Stabiles Stahlrohrgestell (U-Profil): 4 x 2 cm
- Material: Bezug innen: Visko-Mineralschaum, Bezug außen: Kunstleder
- Maße: L 93-167 x B 63 x H 69-120 cm, Sitzhöhe: 46 cm, Sitzbreite: 52 cm, Sitztiefe: 46 cm, Rückenlehne: 71 cm

UVP ~~€ 349,-~~

Best.-Nr. **CA 22005**
nur € 199,-

Leicht verstellbar für Wohnzimmer, Balkon & Garten

Platzsparend faltbar

3 Mini Heimtrainer 2.0

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

Ideal für Vitalität, Mobilität & Reha-Training

Für ein effektives Arm- & Beintraining

- Mit weitenverstellbaren Fußschlaufen für sicheren Halt
- 2 kg Schwungmasse
- Widerstand stufenlos verstellbar
- Übersichtlicher Trainingscomputer
- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Gewicht: 4,5 kg

Mit praktischem Tragegriff

UVP ~~€ 59,99~~

Best.-Nr. **CA 10803**
nur € 49,99

4 Alu-Elektro-Tiefeinsteiger Markenrad von Toppedo

Moderne Elektro-Fahrräder sind voll im Trend. Genießen Sie ein ganz neues Lebensgefühl in der Freizeit und auf dem Weg zur Arbeit. Einfach, sicher und zuverlässig zu bedienen, wahlweise mit oder ohne Motorunterstützung fahrbar, macht die neue Leichtigkeit des Radfahrens so richtig Spaß – sogar bei Gegenwind und Steigungen oder einfach für mehr Kilometer an der frischen Luft.

Bequemer Sattel per Schnellverschluss einstellbar von 94 – 108 cm, für Körpergrößen von 155 – 199 cm

Schneller, umweltfreundlicher & preisgünstiger unterwegs sein!

Wartungsarme SHIMANO 7-Gang-Nabenschaltung!

Führerschein- und zulassungsfrei

Gratis: Gepäckträger-Doppeltasche verdeckt den Akku perfekt.

- Leichter, verwindungssteifer Aluminium-Rahmen
- Auf Wunsch: 5 Motor-Unterstützungsstufen ersetzen 10 - 99 % der Beinkraft bis 25 km/h
- Akku-Reichweite: bis 75 km, inkl. Ladegerät, für die Steckdose, Ladezeit 4-6 h
- Farbe: in silber oder schwarz

Auch in schwarz!

Komfortdisplay: Alle Anzeigen gut im Blick, z.B. Geschwindigkeit, Motorunterstützung, Tageskilometer usw.

Technische Daten
- Wartungsfreier 250 W Vorderrad-Nabenmotor
- Komfortable Vorderrad-Stoßdämpfung
- Lenker neigungs- und höhenverstellbar von 112 cm - 123 cm
- Sattelhöhe per Schnellverschluss verstellbar von 94 - 108 cm
- Fahrradmaße: L 192 x B 65 x H 125 cm
- Belastbar bis 100 kg
- Gewicht ca. 25 kg

Sie sparen € 700,-
UVP € ~~1.699,-~~

schwarz, 26 Zoll
Best.-Nr. **CA 71274**
silber, 26 Zoll
Best.-Nr. **CA 71275**
nur € 999,-

5 Ergometer »aktiv Pro 5.0«

Aktionspreis!

Nur bei uns so günstig!

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

Qualitätsmerkmale:
- Leistung 20-400 Watt
- 24-stufige, computergesteuerte Widerstandverstellung
- Herzfrequenz- & Wattprogramme
- Sattel & Lenker neigungsverstellbar
- Belastbar bis 120 kg
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen
- Sattel in der Höhe von 69-101 cm und nach vorne per Schnellverschluss verstellbar

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

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

UVP ~~€ 299,-~~

Best.-Nr. **CA 108930**
nur € 199,-

Fit und gesund dank Qualitäts-Trainer

6 Drehkissen

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

Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!

- 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. **CA 90508**
nur € 19,95

7 Heimtrainer X-Bike

Aktionspreis!

Die schnelle einfache Art zu trainieren!

Fit & schlank mit viel Spaß!

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

Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2x1,5 V AA, enthalten)

Handpulsmessung

- Magnet-Bremssystem
- 2,5 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandsverstellung
- Sattelhöhe 7-fach verstellbar, empfohlen für Personen von 150 - 185 cm Körpergröße
- Breiter Sattel
- Belastbar bis 100 kg
- Maße: L 71 x B 41 x H 114 cm, gefaltet: L 40 x B 41 x H 134 cm
- Gewicht: 16 kg

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

UVP ~~€ 149,-~~

Best.-Nr. **CA 11061**
nur € 99,-

8 Hörverstärker 2er-Set »Premium«

Aktionspreis!

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

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

Aktiv dabei sein = mehr Lebensqualität!

Sie sparen € 35,-
UVP ~~€ 49,99~~

Best.-Nr. **CA 22424**
jetzt nur € 14,99

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

So herrlich bequem und rückenfreundlich schlafen Sie nur auf Visko-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.
Studien[1)2)3)] bzw. viele Kunden[4)] berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie 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. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa 1/2 Liter.
Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent).
In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

Bekannt aus der TV Werbung

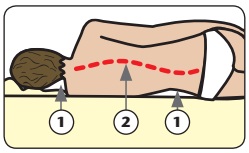
Antibakteriell aloe vera

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

Visko-Mineralschaum
Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt.
Nach Studien[1)2)3)] sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf[1)]: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z.B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist[2)] und damit die Durchblutung verbessert.
In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen[3)], wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden Oct. 1994
2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002

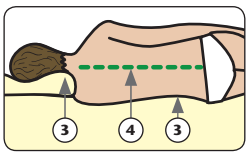
Unbequeme Schlafposition!



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

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

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition
3 = **Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und 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. Sie schlafen »wie auf Wolken«.

Wenn Sie Fragen zur Auflage haben oder aus unserem großen Sortiment eine Matratze ab 199 € testen möchten, rufen Sie jetzt kostenfrei unsere Bettenberatung an: **0800 - 436 00 05**

TEXTILES VERTRAUEN Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Tex Standard 100
Test-No SHHO 060330 TESTEX Zurich

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

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen[4)] finden Sie unter www.aktivshop.de. Hier einige Beispiele:

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

»Sehr gute Qualität, optimales Liegegefühl.« Mathias W. 22.10.2014

»Ich schlafe tiefer, mehr Stunden und ohne Schulter- und Nackenschmerzen...« Petra F. 05.11.2014

3 Jahre Garantie

Gratis* für Sie!

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

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

Geschenk im Wert von € 49,95

Ideal für Rücken und Bandscheiben – besser schlafen, weniger Beschwerden

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.
Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.
Best.-Nr. **CA 20453** Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: 4RF73H

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«!

10 Fußreflexzonenmatte

In Asien wissen Mediziner schon seit Jahrhunderten um die heilende Wirkung, die das Gehen auf einem Kiesstrand erzeugt.

- Maße: L 145 cm x B 40 cm
- Kann körpereigene Energie und Abwehrkräfte steigern
- Verbesserts den Blutkreislauf und kann als Vorbeugung gegen Venenausdehnung wirken
- Material: Matte: 100 % Polyester, Kiessteine: 100 % Kunststoff

Herrlich zur Stimulation der Fußreflexzonen und des Wohlbefindens

UVP € ~~39,95~~
Best.-Nr. **CA 21235**
nur € 19,99

11 Teufelskralle-Balsam

Aktionspreis!

Schmerzlindernd und entzündungshemmend!

- Bei Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates
- Rheumatische oder chronische Schmerzen natürlich behandeln
- Ideal zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Bei chronischen Schmerzen & Verschleißerscheinungen
- Pflegend auch bei Hautkrankheiten

Sie sparen € 10,-
UVP € ~~14,99~~
Best.-Nr. **CA 31483**
jetzt nur € 4,99
XXL-Tiegel 500 ml
1 l/9,98 €

Jetzt kostenfrei abrufen & testen

☎ 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![8]

	Artikel		Best.-Nr.		Preise[5,6]	Bestell-Menge
1	Alu-Elektro-Faltrad »Kadanie«	3-Gang	CA	70960	999,00 €	
		7-Gang	CA	71188	1499,00 €	
2	Multi-Positions-Liegestuhl		CA	22005	199,00 €	
3	Mini-Heimtrainer 2.0		CA	10803	49,99 €	
4	Alu-Elektro-Tiefeinsteiger	Schwarz	CA	71274	999,00 €	
	Markenrad von Toppedo[7]	Silber	CA	71275	999,00 €	
5	Ergometer »aktiv Pro 5.0«		CA	108930	199,00 €	
6	Drehkissen		CA	90508	19,95 €	
7	Heimtrainer X-Bike		CA	11061	99,00 €	
8	Hörverstärker 2er-Set »Premium«		CA	22424	14,99 €	
9	Kissen »Premium« 60 x 35 cm		CA	20453	Gratis*	
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm		CA	21317	49,95 €	
	Kissen »Premium« 50 x 35 cm		CA	21316	39,95 €	
	Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck.	CA	21303	89,95 €	
		2 Stck.	CA	21366	149,00 €	
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck.	CA	21304	99,95 €	
		2 Stck.	CA	21367	169,00 €	
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck.	CA	21305	99,95 €	
		2 Stck.	CA	21368	169,00 €	
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck.	CA	21306	129,95 €	
		2 Stck.	CA	21369	229,00 €	
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck.	CA	21307	149,95 €	
		2 Stck.	CA	21370	269,00 €	
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck.	CA	21302	89,95 €	
		2 Stck.	CA	21365	149,00 €	
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck.	CA	21301	79,95 €	
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck.	CA	21364	129,00 €	
10	Fußreflexzonenmatte		CA	21235	19,99 €	
11	Teufelskralle-Balsam		CA	31483	4,99 €	

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

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

☐ Unser großer Katalog gratis!

aktivshop® gesund • gut • günstig
Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname | Name
Straße/Hausnummer | Geburtsdatum
PLZ/Ort | Telefon

Wenn Sie die Ware behalten möchten:
5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
7) Art. Nr. 4 Elektro-Tiefeinsteiger-Rad zzgl. 14,00 € Speditionskosten.
8) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Pflege daheim

Beim Eintritt eines Pflegefalles würde nur knapp jeder Dritte seine Angehörigen selbst zu Hause pflegen. Das geht aus einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit hervor. Einen Platz im Pflegeheim würden 17 Prozent wählen, während 43 Prozent eine andere Lösung, etwa eine Pflegekraft, die ins Haus kommt, suchen möchten. Die Bereitschaft zur häuslichen Pflege ist abhängig von Alter und Geschlecht der Befragten. So gaben bei den über 50-Jährigen knapp 40 Prozent an, Angehörige im Pflegefall selbst betreuen zu wollen. Bei den unter 30-Jährigen waren es nur 16 Prozent. Bei den Frauen zeigte sich ein gutes Drittel bereit, häusliche Pflege zu übernehmen, bei den Männern nur ein knappes Viertel. Seit Januar gelten neue gesetzliche Regelungen, die die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf vereinfachen sollen. Mehr Infos auf www.dak.de/pflege

Kinderkrankheiten

Papa bleibt zu Hause

Immer mehr Väter melden sich von der Arbeit ab, um ihre kranken Kinder zu pflegen. Seit 2009 hat sich ihr Anteil nahezu verdoppelt – auf fast 20 Prozent. Das ergab eine aktuelle Statistik der DAK-Gesundheit. Dabei kümmerten sich die Väter in den neuen Bundesländern häufiger um den kranken Nachwuchs als die Väter im Westen. Insgesamt reichten 2014 rund 90.000 bei der DAK-Gesundheit versicherte Mütter und Väter Anträge für das sogenannte Kinderpflege-Krankengeld ein. Alle Infos und Voraussetzungen finden Sie unter www.dak.de/kindkrank

Kostenlos mitversichert

Die Familienversicherung ist eine tolle Sache: Wenn die nötigen Voraussetzungen erfüllt sind, werden Ehepartner und Kinder bei der DAK-Gesundheit beitragsfrei mitversichert. Wussten Sie schon, dass Sie das jetzt ganz bequem vom PC aus beantragen können? Den Antrag finden Sie bei uns im Netz unter www.dak.de/familienversicherung. Hier können Sie auch gleich mit angeben, wenn sich bei Ihnen oder bereits mitversicherten Angehörigen etwas geändert hat.

13

Mrd. Tassen Kräuter- und Früchtetee trinken die Deutschen jährlich – am liebsten Pfefferminze

Was ist eigentlich ...

... Analogkäse?

Ein Imitat, das vor allem aus Soja- oder Bakterieneiweiß, Palmöl, Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern besteht. Der billige Käseersatz wird für Fertiggerichte und in der Gastronomie genutzt. DAK-Expertin Silke Willms meint: „Die Industrie führt uns hier gehörig hinters Licht. Gehärtete Fette erhöhen auf Dauer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die enthaltenen Salze können den Stoffwechsel stören und Unruhe verstärken, etwa bei ADHS-Kindern. Aromen werden oft nicht gut vertragen. Was echten Käse so gesund macht, fehlt ganz." Sie rät: Wird Käse nicht als Einzelzutat genannt – Hände weg. Auch „Zubereitungen mit Käse" meiden. Seit Ende 2014 muss Analogkäse in der EU auf Verpackungen ausgewiesen werden. Dazu reichen aber Angaben wie „aus Pflanzenfett" oder „pflanzliches Öl" schon aus.

Schon gewusst?

Stielansatz entfernen

So lecker und gesund wie im Sommer sind Tomaten sonst nie. Aber: Der grüne Stielansatz enthält Solanin, das in größerer Menge giftig ist. „Solanin schmeckt dumpf und bitter. Außerdem macht der Stielansatz ein unschönes Mundgefühl. Einfach raus damit, auch wenn die Tomaten noch gekocht werden!", rät DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. Zu viel Solanin verursacht Kopfweh und Übelkeit. Nur an Kirschtomaten muss man nicht herumschnippeln: „Der Stielansatz ist hier so klein, dass gesundheitlich nichts zu befürchten ist."

Bilder: Thinkstock.com

Rund? Na und!

Ob mit 29 oder 49 – zum Ende eines Lebensjahrzehnts denken viele Menschen intensiv über ihr Leben nach. US-Wissenschaftler haben festgestellt, dass vor runden Geburtstagen eher ein radikales Verhalten an den Tag gelegt wird, etwa in puncto Sport: Unter 500 Marathon-Neulingen fanden sich fast 50 Prozent mehr Menschen mit einer Neun im Alter als nach zufälliger Verteilung zu erwarten gewesen wäre. Auch im Visier der Forscher: ein Seitensprung-Portal und das Selbstmord-Register der Vereinigten Staaten, in denen ebenfalls überdurchschnittlich viele „Neun-Ender" vertreten waren. „Der Geburtstag als Beginn einer neuen Ära kann dazu motivieren, das Leben neu anzupacken und sich gesundheitsbewusster zu verhalten", meint DAK-Psychologe Frank Meiners. Er rät aber auch: „Bleiben Sie gelassen und authentisch. Wenn andere erwarten, dass Sie ein rauschendes Fest feiern oder mit 50 plötzlich zum praktischen Kurzhaarschnitt umschwenken, ist das nicht Ihr Problem."

Großstadt-Bienen

Ob auf dem Dach von Tim Mälzers Restaurant oder im Garten einer Zahnarztpraxis – Bienen erobern die Metropolen und produzieren leckeren Honig. Gleichzeitig bringen sie gestressten Großstädtern Entspannung

Judith Heimanns Herz schlägt höher, wenn ihre Bienen ausschwärmen. Die 44-Jährige hat ihr Hobby zum Beruf gemacht, sie ist Imkerin. Das Besondere: Ihre Bienen sind alle in der Großstadt unterwegs. 40 Völker gehören ihr, die Hälfte davon ist an Bienenfreunde in ganz Hamburg vermietet. Tim Mälzer hält vier Völker auf dem Dach seines Restaurants und verkauft den Honig an die Gäste. Eine Zahnärztin lenkt ihre Patienten mit einem Bienenstock vor dem Behandlungszimmer ab und die Chefinnen einer Agentur halten sich Bienen, um zwischendurch von ihrem stressigen Job zu entspannen. „Das Jahr mit Bienen zu erleben ist einfach toll“, sagt Judith Heimann. „Sie bringen die Natur in die Stadt. Schon beim Zuschauen lernt man viel über sie.“ Ihre Mieter helfen der Imkerin bei ihrer Arbeit, weil sie den Umgang mit den fleißigen Sammlern als entspannendes Gegenprogramm zum Berufsalltag empfinden. „Imkern ist Handarbeit und spricht die Sinne an“, erklärt sie. „Der Duft nach Wachs und Honig beim Öffnen der Kästen, das Summen und das Schleudern des Honigs – das macht glücklich.“ Ihre Kunden können sich anschließend über ihren eigenen Ertrag freuen. Je nach Wetter produziert ein Volk pro Jahr zwischen zehn und 50 Kilo Honig.

Gute Qualität Autoabgase und andere Schadstoffe finden sich im Honig übrigens nicht wieder, das belegen regelmäßige Tests. Die Bienen wirken wie kleine Katalysatoren. Sie selbst sind extrem anpassungsfähig und entwickeln sich auch in den Metropolen gut, wenn Klima und Umfeld stimmen. „Bevor ich ein Volk vermiete, schaue ich mir den Standort genau an“, so Heimann. „Er darf nicht zu windig und nicht zu sonnig sein. Versteckte Plätze eignen sich am besten, weil sich dann niemand von den Bienen gestört fühlt.“

Gefährdeter Lebensraum Während immer mehr Bienen die Städte erobern, ist das Imkern auf dem Land seit Jahren kein Zuckerschlecken mehr. Billiger Honig aus dem Aus-

Nicht für Babys

Für Babys unter einem Jahr ist Honig tabu. Das süße Gold kann Sporen des Bakteriums Clostridium botulinum enthalten. Für Erwachsene sind etwaige Rückstände unbedenklich. Bei Säuglingen hingegen ist die Darmflora noch nicht ausgereift, sodass diese Sporen schwere Schäden anrichten können. Deshalb lieber ganz auf Honig verzichten.

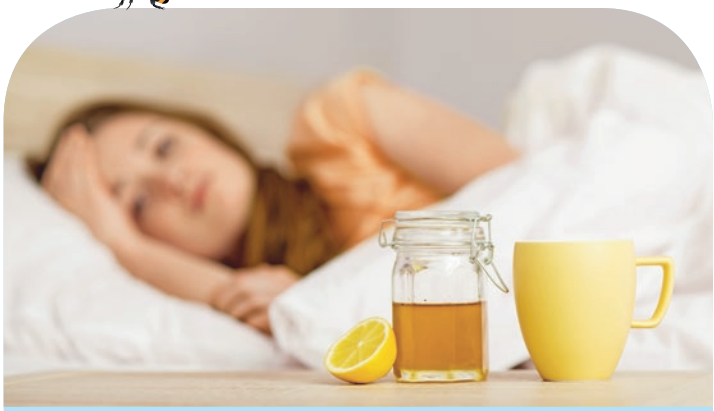
Bilder: Thinkstock.com, Imke Lass/laif

land, Krankheiten und das schwindende Nahrungsangebot durch Monokulturen und häufiges Mähen der Wiesen hat zu einem Rückgang der Bienenpopulation geführt. Nach Angaben des Deutschen Imkerbundes gab es 2014 rund 675.000 Völker – vor 50 Jahren waren es drei Mal so viele. „Ich hoffe, dass die Stadtimkerei dazu beiträgt, die Menschen für die Lebensbedingungen der Honigbienen zu sensibilisieren. Wir brauchen mehr Lebensräume, eine abwechslungsreichere Tracht und gut ausgebildete Imker. Und natürlich Menschen, die wieder Honig beim Imker um die Ecke kaufen“, sagt Judith Heimann.

Dagmar Schramm

Multitalent Propolis

Propolis, das sogenannte Bienenharz, wird in der Naturheilkunde vielfach eingesetzt. Es soll die Abwehrkräfte stärken und Erkältungen sowie Entzündungen zum Beispiel im Mund bekämpfen. Sogar bei Warzen kann Propolis helfen. Die Bienen schützen damit ihren Stock vor Bakterien, Viren und Pilzen. Propolis gibt es als Pulver, Tinktur oder verarbeitet in Cremes und Zahnpasta. Achtung: Für Allergiker ist Propolis nicht geeignet.



Heilender Honig

Honig wirkt entzündungshemmend. Deshalb ist er ein gutes Hausmittel bei Erkältungen, Halsschmerzen und Magen-Darm-Problemen. Einfach einen Löffel in einer Tasse Tee auflösen und genießen. Da hohe Temperaturen die wertvollen Inhaltsstoffe zerstören, sollte er nicht über 40 Grad erhitzt werden. Auch in der Medizin wird Honig eingesetzt – zum Beispiel bei der Behandlung chronischer Wunden. Dafür sind allerdings speziell gereinigte Varianten nötig, Honig aus dem Supermarkt darf nicht auf offene Wunden gelangen.

Nass und gesund

Kinder lieben Wasser. Lesen Sie unsere Tipps für unbeschwerten Badespaß

Sommerzeit ist Badezeit. Langsam eröffnen die Freibäder die Saison, und auch in Badeseen sollen schon unerschrockene Schwimmer gesichtet worden sein. Vor allem Kinder zieht es ins Wasser, sobald sich ein Gefühl von Sommer einstellt. Kinder lieben Wasser. Und neigen dazu, sich hineinzustürzen, ohne über Gefahren nachzudenken. Dabei können viele Jungen und Mädchen nicht ausreichend gut schwimmen. Davor warnt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG).

Während Ende der 1980er-Jahre noch fast 90 Prozent aller Kinder zum Ende ihrer Grundschulzeit sicher schwimmen konnten, kann sich heutzutage nur die Hälfte aller Viertklässler über Wasser halten. Einen Grund sehen Experten darin, dass viele Kommunen aus Kostengründen ihre Schwimmbäder geschlossen haben. Wurden neue gebaut, sind das zumeist Spaßbäder, in denen die Kinder zwar spielen, aber nicht richtig schwimmen können. Kinder ohne ausreichende Schwimmkünste ins Wasser zu lassen, ist aber nicht nur gefährlich. Es entgeht ihnen auch die Chance, sich spielerisch gesund im Wasser zu bewegen.

Deshalb sollte Ihr Kind schwimmen lernen – am besten in einem Kurs mit qualifizierten Lehrern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie am besten vorgehen.

Die richtige Zeit

Zum Babyschwimmen können Sie gehen, sobald Ihr Kind etwa vier Monate alt ist. Da macht es frühzeitig erste Erfahrungen im Wasser. Viele Schwimmbäder bieten zudem Wassergewöhnungskurse für Kleinkinder an, die dort lernen, wie viel Spaß Bewegung im Wasser machen kann. Das richtige Alter, um Schwimmen zu lernen, liegt dann bei etwa fünf Jahren. Ab diesem Alter bieten die Bäder Kurse an, in denen Schwimmabzeichen erworben werden können. Dann sind die motorischen Fähigkeiten in der Regel so ausgebildet, dass das Kind die Technik gut erlernen kann. Doch ob der Zeitpunkt der richtige ist, weiß Ihr Kind am besten selbst! Üben Sie keinen Druck aus, um es ins Wasser zu bekommen. Hat es Angst, warten Sie ab, bis es sich ins Becken oder den See traut – negative Erfahrungen wirken nach und können lange den Spaß am Wasser nehmen.

Spielerisch lernen

Kinder lernen am besten spielerisch. Deshalb sollten Sie es auch im Spiel dazu anleiten, das im Kurs Erlernte zu üben. Dafür können Sie und Ihr Partner sich zum Beispiel im Becken gegenüberstellen und das Kind ermuntern, zwischen Ihnen hin- und herzuschwimmen. Wenn das klappt, können Sie den Abstand vergrößern. So hat das Kind Spaß mit seinen Eltern und zudem tolle Erfolgserlebnisse im Wasser. Genauso können Sie auch mit ihm üben, indem Sie Ihr Kind vom Beckenrand zu sich schwimmen lassen. Und wenn Sie mit ihm im Wasser Ball spielen, werfen Sie den Ball doch ruhig mal ein paar Meter daneben – dann muss es ein paar Züge schwimmen, um ihn zurückzuholen.

Schwimmbäder statt Wasserfunpark

Allerorten gibt es große Spaßbäder. Schwimmbäder, in denen die Kinder planschen, rutschen und sich gegenseitig nass spritzen können. Diese Bäder sind prima, um Ihr Kind ans Wasser zu gewöhnen und ihm die Angst davor zu nehmen. Zum Schwimmenlernen hingegen eignen sie sich nicht sehr gut. Auch wenn es im Spaßbad normale Becken gibt, wird Ihr Kind dort kaum schwimmen üben wollen, wenn im anderen Becken Tobematten, Spritztiere und Bälle sind. Deshalb: besser regelmäßig in ein herkömmliches Bad mit normalen Schwimmbecken gehen. Auch dort kann man zum Beispiel durch ein Wettschwimmen das Üben mit dem Spielen verbinden.

Elke Spanner

Mehr Informationen

Ihre Fragen rund um kinder- oder sportmedizinische Themen beantworten unsere Medizinexperten:

DAKGesundheit***direkt***
040 325 325 800*

*24 Std. an 365 Tagen zum Ortstarif

Auch das Tauchen üben

Wenn Kinder keine Angst davor haben, mit dem Kopf unter Wasser zu kommen, geraten sie auch nicht in Panik, wenn sie ins Wasser fallen oder von einer Welle überspült werden. Deshalb: Üben Sie mit Ihrem Kind auch das Tauchen – am besten im gemeinsamen Spiel. Fordern Sie Ihr Kind auf, zwischen Ihren Beinen durchzutauchen. Oder einen Gummiring hochzuholen. Und wer schafft mehr Schwimmzüge unter Wasser: Sie oder Ihr Kind?

Bilder: Thinkstock.com

Nur kein Stress!

Bild: Thinkstock.com

Reisen mit Kind: eine Herausforderung. Doch gut vorbereitet kann jeder Urlaub entspannt sein und für alle zu einer tollen Erfahrung werden

Urlaub mit Kindern: bereichernd, sagen die einen. Stress pur, sagen die anderen. Und während manche Eltern ihrem Nachwuchs nicht einmal eine Nordseeinsel zumuten wollen, reisen andere mit Sack, Pack und Säugling auf Abenteuertour in die Tropen. „Wenn man mit Kindern verreist, gibt es kein allgemein richtiges oder falsches Verhalten“, sagt Susanne Bleich, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. „Es kommt immer auf das individuelle Kind an.“ Dementsprechend solle man seine Reise planen, empfiehlt sie. Alle Eltern machen schnell und schon früh Erfahrungen, wie der Nachwuchs auf Ortswechsel oder ungewohnte Speisen reagiert. Hat das Kind Probleme mit dem Druckausgleich im Flugzeug? Wird ihm auf dem Schiff eher schlecht als im Auto? „Darauf sollten Eltern achten und eingehen“, sagt Bleich, „umso entspannter wird die Reise – auch für sie selbst.“ Der wichtigste Punkt: gelassen bleiben. Die Anspannung der Eltern überträgt sich schnell auf den Nachwuchs, egal, ob

Simone Baruweit (37)

Verreisen mit Kind? Da nehme ich am liebsten den Flieger – mittlerweile. Beim ersten Mal war ich noch nervös, wie meine Kleine mit Turbulenzen und Druckausgleich klarkommt. Jetzt habe ich immer ein kleines Notfallpaket dabei: Medikamente gegen Reisekrankheit, Kaugummis, falls es auf den Ohren drückt, was Warmes zum Anziehen und natürlich das Lieblingskuscheltier. Langweilig wird’s meiner Tochter im Flugzeug übrigens nie. Selbst wenn das Medienprogramm nicht reicht, ist das Fliegen selbst für sie immer spannend genug. Und ich bin entspannt, weil ich vorher online einchecke und mich auch an Bord um nichts kümmern muss. Große Airlines bieten für Babys sogar eigene Betten. Die sollte man aber früh buchen, weil es in jedem Flieger nur wenige gibt.

Anne-Kathrin Schneyder (42)

Meine Familie und ich nehmen am liebsten die Familienkutsche. Mit dem Auto sind wir am flexibelsten, denn mit Kindern weiß man ja vorher nie so genau, was passiert und welche kleinen Katastrophen plötzlich eintreten. Wenn wir selber fahren, können wir anhalten, wann und wo wir wollen, und auch mal länger bleiben, wo es uns gefällt. Wir fahren meist nachts los, dann schlafen die Kinder erst einmal im Auto. Ein paar Stunden können wir dann Strecke machen, bevor es auf dem Rücksitz lebhaft wird.

im Säuglings- oder Grundschulalter. Deshalb rät Susanne Bleich, sich auch selbst nicht zu viel zuzumuten: „Wer vorher nie als Rucksacktourist in Brasilien war, sollte mit Kind nicht damit anfangen“, sagt sie. Stress vermeiden Eltern am besten, indem sie sich gut vorbereiten. Das gilt zum einen für das Reiseziel: Wer bereits über die medizinische Versorgung informiert ist oder weiß, welche Babykost es zu kaufen gibt, startet entspannter. Und: Zeit sollte man sich nehmen. „Eltern sollten darauf achten, dass sie nicht direkt von der Arbeit in den Urlaub hetzen müssen“, sagt Susanne Bleich. Ein freier Tag als Puffer gibt genug Zeit, in Ruhe zu packen, und ist eine gute Gelegenheit, die Kinder auf die Reise einzustimmen.

Ins Gepäck gehören eine kindgerecht gefüllte Reiseapotheke, das Lieblingskuscheltier und ein wenig Spielzeug. „Manche Eltern machen sich zu viele Sorgen“, sagt Susanne Bleich. „Mit guter Vorbereitung und Flexibilität kann eine Reise aber eine tolle Erfahrung werden – vor allem für das Kind.“

Helge Dickau

Oliver Schlohmann (29)

Seit wir Kinder haben, kommt für uns nur noch der Zug infrage. Das ist einfach am bequemsten. Wir buchen ein Familienabteil, wo wir unsere Ruhe haben – und die anderen Fahrgäste auch. Wenn es den Kindern zu langweilig wird, können sie im Gang herumlaufen und auch mal den Speisewagen erkunden, das finden sie aufregend. Selbst Umsteigen ist nicht schlimm. Wir machen dann immer ein kleines Abenteuer draus, das lockert auch lange Fahrten auf. Richtig entspannt sind wir allerdings erst, seit wir den Gepäckservice der Bahn entdeckt haben: Wir lassen den ganzen Kram zu Hause abholen und nehmen nur das Wichtigste mit, also hauptsächlich Zeug, mit dem sich die Kinder beschäftigen können, und Bücher für uns. So vergehen die Fahrten meistens tatsächlich wie im Flug.

Georg Waltz (44)

Ich war nie ein Freund von Kreuzfahrten, aber als meine Partnerin vor ein paar Jahren mal keine Zeit hatte, mit uns Urlaub zu machen, habe ich mich doch dafür entschieden. Seitdem bin ich Fan – und mein Sohn auch. Für mich ist das Beste, dass ich ihn abgeben kann und trotzdem in guten Händen weiß. Kinderbetreuung und Programm auf den Schiffen ist super. Außerdem knüpft man auf einem Schiff rasend schnell nette Kontakte, wenn man mit Kindern reist. Für mich kommt beim Reisen an das Schiff nichts ran.

ISS DICH FIT IM FRÜHLING

MAX DER DAKs

Wenn draußen alles um die Wette grünt, flitzt Max schon frühmorgens aus dem Haus. Den ganzen Tag im Freien zu toben macht hungrig. Besonders gern mag der kleine DAKs jetzt frühlingsfrisch belegte Brote.

Max' Gute-Laune-Brote

Max braucht dazu:

- leckeres Vollkornbrot
- etwas Butter oder Frischkäse
- Wurst- oder Käsescheiben
- frisches Gemüse in Streifen oder Stücken

Max bestreicht das Brot mit Butter oder Frischkäse. Käse oder Wurst drauf - das macht richtig Spaß! Seine Mama hilft ihm, das Gemüse klein zu schnippeln. Dann ist Max wieder dran und zaubert lustige Gemüsegesichter auf die Brote. Keins sieht wie das andere aus, alle sind superlecker und machen fit für neue Abenteuer. Probier es aus!

Guten Appetit!

Illustration und Gestaltung: Nora Nowatzyk und Andreas Potthast

Anzeige

DAK*Zusatz***Schutz**

Jetzt Vorteile sichern: Zahnersatz-Brillen-Versicherung.

Mit den Leistungen der DAK-Gesundheit sind Sie gut abgesichert. Die DAK-Gesundheit bietet mehr – z. B. den Zahnersatz-Brillen-Tarif **DAK***plus* **Gesundheit SPEZIAL.** Eine Zusatzversicherung, die Sie in den wichtigsten Bereichen schützt – beim Zahnarzt und beim Optiker – und mit der Sie sinnvoll Geld sparen können.

Die Leistungen

- 30% Erstattung Ihrer Zahnersatz-Rechnung – bis zu 90% der Gesamtkosten
- Inklusive 30% Leistungen für Inlays und Implantate
- 180,– EUR für Brillen – alle 24 Monate

Zusätzliche Leistungen

- Auslandsreise-Krankenversicherung – so sind Sie weltweit als Privatpatient bestens abgesichert (für Reisen bis 6 Wochen Dauer)
- 100,– EUR pro Jahr für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen
- Beste Krankenhausversorgung bei Unfällen:
  - 1-Bett-Zimmer und Chefarztbehandlung
  - Erstattung der gesetzlichen Zuzahlungen

Leistungen innerhalb von 2 Jahren (Beispiel)

30% Zahnersatz*	+ 180,00 €
Erstattung für eine neue Brille	+ 180,00 €
Übernahme der Zuzahlung im Krankenhaus bei Unfall	+ 280,00 €
Erstversorgung im Urlaub, ca.	+ 250,00 €
Schutzimpfungen vor Auslandsreisen	+ 100,00 €
Mit DAK*plus* Gesundheit SPEZIAL erhalten Sie Leistungen in Höhe von	**990,00 €**

* Gesamtkosten einer Krone: 600,00 EUR.

Sichern Sie sich diese erstklassigen Leistungen zu sympathisch günstigen Beiträgen.

+++ Jetzt informieren +++ DAK*plus* Gesundheit SPEZIAL +++ Jetzt informieren +++

HanseMerkur-Hotline
040 4119-2999
Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK***Zusatz***Schutz**
HanseMerkur Versicherungsgruppe

E-Mail **dakinfoline@hansemerkur.de**

Oder senden Sie den Coupon an:
Fax 040 4119-3001
Post **DAK***Zusatz***Schutz** bei der HanseMerkur Krankenversicherung AG Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

☑ **Ja,** ich möchte sinnvoll Geld sparen. Bitte senden Sie mir Informationen zu **DAK*plus* Gesundheit SPEZIAL.**

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Hausnummer _____

Postleitzahl _____ Ort _____

Geburtsdatum _____ Telefon* _____

E-Mail-Adresse* _____ *Diese Angabe sind freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift

248 fit II.15

DAK*direkt*
040 325 325 555*
*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

EVERS ReForest

GOGREEN
Der CO_2-neutrale Versand mit der Deutschen Post

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 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

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
IM 5 JAHRESZEITRAUM
LANGZEIT-SIEGER
nach Gesamtpunkten 2010-2014
FOCUS-MONEY 17/14
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

DAK Gesundheit