

# fit!

Das Gesundheits-Magazin

## Zum Anbeißen

Nutzen Sie die Farben des Herbstes, um  
frisch und abwechslungsreich zu kochen.  
Wir haben es für Sie ausprobiert

### Rundum glücklich

So unterstützt Sie unsere  
Elternberatung

### Süßer Zahnfeind

Warum zu viel Zucker  
Karies verursacht

**DAK**  
Gesundheit

# DAK

Gesundheit

Coupon ausfüllen und abschicken

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2015** an die **DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de).

**Ja**, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen fotokasten 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 31.12.2015 an:  
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,  
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

fit\_3/15



## Wir sind in guten Händen

Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert

Der gemeinsame Spaziergang, die Tour mit dem Mountainbike oder der Weg ins Büro und zur Schule – mit der besten Krankenkasse für Familien\*, der DAK-Gesundheit, ist die ganze Familie jederzeit und rund um die Uhr in den besten Händen.

Und wenn Sie bei befreundeten Eltern und im Bekanntenkreis davon erzählen, wie gut es Ihnen mit der DAK-Gesundheit geht, bedanken wir uns mit einer bildschönen Prämie im Wert von 20 Euro.

\* Die DAK-Gesundheit ist in der aktuellen Bewertung des Magazins Focus Money (Heft 21/2015) die beste Krankenkasse für Familien.

## Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!



### fotokasten – Erlebe deine Bilder

Ihre schönsten Bilder als Fotobuch, Poster oder Kalender, auf Postkarten, Kissen oder Kleidung, auf Vasen, Gläsern oder Handy-Hüllen – **fotokasten** macht aus Ihren Bildern die tollsten Geschenke für alle Gelegenheiten. Übrigens: Wenn Sie Ihren Gutschein einlösen, erhalten Sie automatisch einen weiteren Gutschein für ein Fotobuch von fotokasten geschenkt!

Der QR-Code zur Internetseite

[www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de)



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

wenn der Familienurlaub bevorsteht, gehen die Meinungen oft auseinander: Strand, Berge, Kulturtrip oder All-inclusive? Egal, wie Sie sich in diesem Jahr entschieden haben, ich hoffe, Sie hatten erholsame Tage im Kreis Ihrer Lieben und können jetzt im Herbst wieder richtig durchstarten. Und weil Ihre Gesundheit dabei das Wichtigste ist, stellen wir in dieser Ausgabe unseres fit!-Magazins jede Menge gesunder Leistungen besonders für Familien vor. Für dieses Engagement haben wir jüngst sogar die Auszeichnung „Beste Krankenkasse für Familien“ erhalten. Darauf sind wir stolz und das spornt uns an. Kennen Sie eigentlich schon:

- Unsere Elternberatung? Neben umfassenden Leistungen während der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem Baby helfen wir auch ganz praktisch. Lesen Sie ab Seite 20, wie unsere ausgebildeten Elternberater junge Familien mit Rat und Tat begleiten.
- Oder SAFARIKIDS für Sport, Spaß und eine gesunde Ernährung von Kindern? Unsere Reportage ab Seite 22 macht Lust auf jede Menge Action mit den Kids.
- Orange Cooking? Das ist kein neuer Trend, sondern eine frische Idee unseres Redaktionsteams, die Farben des Herbstes zu nutzen, um gesund und abwechslungsreich zu kochen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und viel Spaß beim Lesen,

Ihr



## TESTSIEG

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



## TOPNOTE

Im Test von 92 Krankenkassen durch die Zeitschrift Euro erhielt die DAK-Gesundheit insgesamt die Note „sehr gut“



## TESTSIEG

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

# Orange Cooking

08 Frisch gekocht mit den  
Farben des Herbstes



## Gesundheit & Beruf

### 06 News

Betrüger entlarvt  
Schnelle Netzwerksuche  
Neue Rabattverträge  
Kundenbefragung 2015  
Plakatwettbewerb gegen Komasaufen

### 12 Wunderwerk der Natur

Rückenprobleme sind verantwortlich  
für besonders viele Fehltage. Fakten  
aus dem DAK-Gesundheitsreport

### 14 Für die Firma am Start

Firmenläufe fördern Teamgeist und  
Gesundheit der Mitarbeiter. Eindrücke  
vom B2RUN-Laufevent in Hamburg

### 16 Sicher auf Reisen

Im Ausland in die Klinik? Das kann  
teuer werden! Wie Sie sich rechtzeitig  
und ausreichend absichern

Hier geht's zum  
Online-Magazin

Weiterlesen im Netz -  
nutzen Sie unser Online-  
Magazin auch unterwegs:

[www.dak.de/magazine](http://www.dak.de/magazine)





## Beratung & Service

- 18 News**  
DAK-Gesundheit sucht Azubis  
Bewährte Arzneimittel  
Befreiung von Zuzahlungen  
Sozialwahl 2017  
DAK-Zweitmeinungslotse
- 20 Rundum glücklich**  
Wie die DAK-Elternberater Müttern  
und Vätern zur Seite stehen
- 22 SAFARIKIDS in Aktion**  
Ein Programm für Kids, das auf Spaß  
setzt – und auf Eltern, die mitziehen
- 26 DAK-Haushalt 2014**  
Selbstverwalter kontrollieren, wohin  
bei der DAK-Gesundheit das Geld geht
- 28 Süßer Zahnfeind**  
Zucker muss nicht zu Karies führen.  
Wie Sie Ihre Zähne schützen können
- 30 Schnell wieder zu Hause**  
Welche Vorteile ambulante Operationen  
den Patienten bieten
- 32 Sicher im Akutfall**  
In welchen Fällen Ihnen das neue  
Pflegeunterstützungsgeld zusteht
- 34 Gut verträglich**  
Falsch kombiniert werden Arzneien  
zum Risiko. Ein neuer DAK-Service hilft
- 35 Sie sind entlassen**  
Wie die DAK-Gesundheit Sie nach dem  
Klinikaufenthalt unterstützt



## Familie & Freizeit

- 38 News**  
Küssen schützt das Herz  
Einkaufsverhalten der Deutschen  
Darmkrebs-Onlinecheck  
Eigene Versicherung bei ALG II  
ElterngeldPlus in Kraft
- 40 Sing & Win**  
Mitmachen beim DAK Cover  
Song Contest und einen Musik-  
videodreh gewinnen!
- 42 Digitale Helfer**  
Gesundheits-Apps boomen.  
Wie sie funktionieren und was  
Sie beachten sollten
- 44 Blumen auf Beton**  
Beim Urban Gardening kann  
jeder aktiv dabei sein und Natur  
hautnah erleben
- 46 Max, der DAKs**  
Max spielt gern im Freien und  
hat sich ein lustiges Wurfspiel  
mit Kastanien ausgedacht
- 17 Impressum**



Bild: gettyimages/ Kniel Symmatzschke



## Betrüger entlarvt

Gefälschte Rezepte, erfundene Behandlungen oder manipulierte Rechnungen sind ein Fall für das Ermittlungsteam unserer Krankenkasse. 2014 holte es Gelder in Höhe von 1,3 Mio. Euro zurück. Die größte Gruppe stellten dabei mit 41 Prozent Heilmittel wie etwa Physiotherapie, Krankengymnastik oder Massagen dar. Auf Platz zwei und drei folgten die Bereiche Pflege mit 17 sowie Ärzte mit zwölf Prozent. Sie können übrigens mithelfen, indem Sie bei Verdacht einfach eine Mail schreiben an:

[manipulationsverdacht@dak.de](mailto:manipulationsverdacht@dak.de)

### DAK-NETZWERKE

## Schnellere Suche

Das DAK-Spezialisten-Netzwerk ist ein echter Mehrwert: Hochqualifizierte Ärzte, innovative Behandlungsmethoden, Extra-Services wie Ein-Bett-Zimmer in der Klinik oder kostenloser TV-Anschluss. Mit der neuen Spezialistensuche auf [dak.de](http://dak.de) geben Sie nur einen Ort und das betreffende Behandlungsgebiet ein und finden dann die teilnehmenden Spezialisten in Ihrer Nähe – selbstverständlich mit Entfernungsangabe und Google-Maps-Karte. Damit greift die Suche nicht nur auf die rund 230 Verträge zur integrierten Versorgung zu, sondern auch auf etwa 18.000 Ärzte, Kliniken und weitere Spezialisten. Einfach mal reinklicken:

[www.dak.de/spezialistennetzwerk](http://www.dak.de/spezialistennetzwerk)

Bild: thinkstock.de | istock / gbhoo7



Rund  
**2,8 Mio.**  
Bundesbürger leiden  
unter schweren  
chronischen Schmerzen

## Rabattverträge

Ab 1. Oktober treten bei der DAK-Gesundheit neue Rabattverträge für 37 Wirkstoffe in Kraft. Sie sind so gestaltet, dass die Patienten möglichst wenig Probleme mit Umstellungen haben. Außerdem gibt es meist Verträge mit drei Herstellern. Alle Infos auf: [www.dak.de/rabattarznei](http://www.dak.de/rabattarznei)



Bild: thinkstock.de | istock/Rallef

## DAK-KUNDENBEFRAGUNG 2015

# Ihre Meinung ist uns wichtig

Wie gefällt Ihnen der Service bei unserer Kasse? Welche Angebote und Leistungen haben Sie bereits genutzt und wie zufrieden sind Sie damit? Momentan schreiben wir wieder rund 200.000 Kunden an, die ein direktes Serviceerlebnis mit uns hatten. Wenn auch Sie Post von uns erhalten, machen Sie bitte mit. Sagen Sie uns Ihre Meinung. Einfach den ausgefüllten Fragebogen in den bereits für Sie frankierten Rückumschlag stecken – und ab geht die Post. Die Ergebnisse der alljährlichen Kundenbefragung liefern uns wichtige Hinweise, wie wir noch besser werden und noch mehr für Ihre Zufriedenheit tun können. Übrigens: Unter allen Teilnehmern verlosen wir eine tolle Kurzreise. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

## DAK-PLAKATWETTBEWERB

# Kunst gegen Komasaufen

Der Schüler Simon Naudé aus Brandenburg gewinnt den DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ 2015. Im Frühjahr hatten sich bundesweit mehr als 10.500 Schüler mit kreativen Ideen an der Kampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Rauschtrinken und Alkoholmissbrauch beteiligt. Das beste Plakat 2015 zeigt einen roten Teufel, den ein Buntstift in einer Flasche gefangen hält. Seit dem Start im Jahr 2010 haben 72.500 Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren mitgemacht. Nach einer aktuellen Begleitstudie trägt die Teilnahme am Wettbewerb für 44 Prozent der Teilnehmer dazu bei, vernünftiger mit Alkohol umzugehen. Ein Drittel der Befragten erklärte, durch die Kampagne etwas über die Gefahren gelernt zu haben. Jeder Fünfte sagte, er denke jetzt anders über die Wirkung von Alkohol. Die besten Plakate aus allen 16 Bundesländern sind im Internet zu sehen unter:

[www.dak.de/buntstattblau](http://www.dak.de/buntstattblau)



Bild: DAK-Gesundheit



IM WEB



thinkstock.de | istock/dolgachov

[dak.de/chat](http://dak.de/chat)

### Wir sind für Sie da!

Sie haben Fragen zu Gesundheit oder Krankenversicherung? Chatten Sie direkt mit unseren Kundenberatern – sie sind montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr für Sie online.

[dak.de/abo](http://dak.de/abo)

### Alles Wissenswerte im Abonnement

Holen Sie sich die **DAKnews** ins Haus: Abonnieren Sie unseren Newsletter mit Themen rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung sowie Informationen aus der Krankenversicherung.

[dak.de/patienteninfo](http://dak.de/patienteninfo)

### Von Organspende bis Schweigepflicht

Unser Patientenratgeber liefert Informationen und Hilfestellungen, damit Sie Ihre Rechte kennen und im Sinne Ihrer Gesundheit handeln können.



ZUM ANBEISSEN

# Orange Cooking

**B**eim Kochen gibt es mittlerweile so einige Trends: Slow Food, Low-Fat, Vegan oder South Beach ... Relativ neu ist es, einfach mal nach Farben zu kochen. Obwohl wir in der fit-Redaktion nicht jedem Trend hinterherlaufen, haben wir diesen ausprobiert. Natürlich in unserer Hausfarbe: DAK-Orange. Das macht laut Farbpsychologie nicht nur gute Laune und steht für Offenheit und Optimismus – gerade jetzt im Herbst bietet die Natur eine große Palette an orangefarbenem Obst und Gemüse, das nicht nur super schmeckt, sondern auch das Immunsystem so richtig auf Trab bringt. Dahin-

ter stecken zum einen Flavonoide. Das sind Substanzen, die Pflanzen orange und gelb färben. Sie stärken die Abwehr. Vor allem bei beginnender Erkältung lohnt es sich, in der Obst- und Gemüseabteilung gezielt zuzugreifen.

**Viren-Killer.** Zu Mandarinen, Orangen und orangefarbener Paprika zum Beispiel. Studien zufolge sind diese Flavonoide eine natürliche Waffe gegen Viren. Am meisten davon steckt in der Schale. Deshalb unser Geheimtipp: Am besten noch etwas abgeriebene (ungespritzte) Orangenschale mit in den frisch gepressten O-Saft mixen. In Möh-

ren stecken ebenfalls viele Orange-Farbstoffe, die sogenannten Carotinoide. Sie stärken ebenfalls das Immunsystem und schützen darüber hinaus die Zellen vor Umweltschäden. Damit unser Körper sie aufnehmen kann, benötigt er etwas Fett. Olivenöl ist dafür ideal.

**Herbst-Küche.** Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen eine Auswahl von neuen und alten orangefarbenen Klassikern der Herbst-Küche vor, mit interessanten Infos zur Herkunft und natürlich einer Menge Tipps zum Nachkochen.

Texte: Nina Osmers & Helge Dickau





## Physalis

Die Physalis reift umhüllt von ihren Blütenblättern. Die schmucken Lampions eignen sich als Deko, doch auch die Beeren sind ein Genuss – und sehr gesund. Die kirschgroße Frucht wird auch Andenbeere oder Kapstachelbeere genannt, was Hinweise auf ihre Verbreitung gibt: Portugiesische Seefahrer brachten sie aus dem Hochland Chiles und Perus mit.

**Geschmack:** Die Früchte schmecken intensiv und haben eine Balance aus süß und säuerlich. Das macht sie nicht nur zu einem leckeren Snack – herzhaftem Essen gibt die Physalis eine tropische Note.

**Nährstoffe:** Vielleicht sind Physalis deshalb so knackig, weil so viel drinsteckt? Sie liefern sehr viel Provitamin A, aber auch Vitamin C und B, Phosphor und Eisen.

**Besonderheit:** Als Nachtschattengewächs ist die Physalis mit der Tomate verwandt. Trotz ihrer Herkunft gedeiht sie auch gut auf Balkonen und in Gärten Deutschlands.

## Kaki

Die Frucht kommt ursprünglich aus Asien, wird mittlerweile aber weltweit angebaut. Eng verwandte Zuchtformen sind Persimone und Sharonfrucht. Das Fruchtfleisch der Kaki ist geleeartig – vollreife Früchte kann man auslöffeln wie Kiwis.

**Geschmack:** Kakis schmecken sehr süß und erinnern ein wenig an Aprikosen. Sie haben eine leichte Bitternote, die bei unreifen Früchten unangenehm stark sein kann. Bei Sharonfrüchten ist dies weniger ausgeprägt.

**Nährstoffe:** Kakis enthalten viel Vitamin A und C. Der hohe Zuckergehalt macht sie sehr süß, das prädestiniert die Frucht für Obstsalate und andere Desserts. Kakis schmecken aber auch zu herzhaftem Käse.

**Besonderheit:** Kakis gehören zu den Ebenholzgewächsen. Die Früchte wurden bereits vor 2000 Jahren in China geerntet. Damit gehört die Kaki zu den weltweit ältesten Kulturpflanzen.



## Aprikosen- Haferflocken- Müsli

<b>Zutaten für 1 Person:</b>	
3 Aprikosen (90 g)	Aprikosen kreuzweise
20 g kernige Haferflocken	einritzen, ca. ½ Minute in
150 g Magermilchjoghurt (0,3 % Fett)	kochendes Wasser legen, her-
1 TL (10 g) Ahornsirup	ausnehmen, kalt abschrecken.
1 TL (6 g) gehackte Pistazienkerne	Aprikosen häuten, in Spalten
	schneiden, Steine entfernen.
<b>Zubereitungszeit ca. 10 Minuten</b>	Haferflocken, Joghurt und
<b>Portion ca. 960 kJ/230 kcal</b>	Aprikosen in eine Schale
<b>Eiweiß 11 g, Fett 5 g,</b>	füllen. Mit Sirup beträufeln.
<b>Kohlenhydrate 32 g</b>	Mit Pistazien bestreuen.

Wie Sie einfach richtig essen und vieles mehr auf:  
[www.dak.de/ernaehrung](http://www.dak.de/ernaehrung)



## Süßkartoffel

Obwohl sie so heißt, ist die Knolle keine Kartoffel. Sie gehört zu den Knöterichgewächsen und stammt aus Südamerika. Allerdings wird sie auch in warmen Regionen Europas angebaut. Unter der bräunlich-roten Schale verbirgt sich leuchtend oranges Fleisch. Süßkartoffeln können genauso zubereitet werden wie Kartoffeln, nur sind sie schneller gar.

**Geschmack:** Die Süßkartoffel schmeckt tatsächlich süßlich und erinnert ein wenig an Esskastanien. Verwendung findet sie in Currys oder als Begleitung von Geflügel – nicht nur beim Thanksgiving-Truthahn.

**Nährstoffe:** Der Geschmack kommt vom Zucker, die Farbe vom hohen Betacarotin-Gehalt. Die Süßkartoffel enthält viele Kohlenhydrate. Hinzu kommen weitere Vitamine und Mineralien – die Knolle ist gesund!

**Besonderheit:** Süßkartoffeln sind hübsche Rankpflanzen, die sich auch auf dem Balkon gut machen. Dann bilden sie zwar keine Knollen, aber auch die Blätter sind essbar.



## Möhre

Langweilig ist die Möhre wirklich nicht. Spätestens seit alte Sorten wie die violette „Purple Haze“ zurück sind und die Vielfalt des Gemüses jenseits von Rohkost und Eintopf bekannt wird, macht die Rübe in der Küche wieder Spaß. Dauerbrenner ist sie sowieso: Die Möhre liegt, hinter der Tomate, auf Platz zwei der beliebtesten Gemüse in Deutschland.

**Geschmack:** Ziemlich süßlich, aber durchaus vielschichtig: Je nach Sorte hat die Möhre einen interessanten herben Beigeschmack. Würzige Currys, deftiges Fleisch und sogar Süßspeisen profitieren von der Möhre.

**Nährstoffe:** Möhren sind gut für die Augen, weil viel Betacarotin drinsteckt. Das wandelt der Körper in Vitamin A um, das die Augen fürs Sehen brauchen. Ansonsten ist viel Zucker drin, daher der Geschmack.

**Besonderheit:** Carotin kann die Hautfarbe ändern – wer sehr viele Möhren isst, bekommt tatsächlich einen leicht orangen Teint. Wenn Kühe viele Möhren fressen, verfärbt das sogar die Milch.



## Nudeln mit Lachs-Käse-Soße

### Zutaten für 1 Person:

- 70 g Vollkornnudeln
- Salz, Pfeffer
- 30 g Porree
- 50 ml Gemüsebrühe (instant)
- ½ TL Mehl
- 50 ml leichte Sahne zum Kochen (7 % Fett)
- 50 g Lachsfilet ohne Haut
- 2 Stiele Dill
- 3 g gehobelter Parmesankäse

Zubereitungszeit  
ca. 25 Minuten

Portion ca. 400 kcal/1700 kJ  
Eiweiß 21 g, Fett 13 g,  
Kohlenhydrate 51 g

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Porree in Ringe schneiden, in Salzwasser 2-3 Minuten kochen. Brühe aufkochen. Mehl und Kochsahne glatt rühren, in die Brühe rühren, aufkochen, 1-2 Minuten köcheln. Würzen. Porree abtropfen lassen. Lachsfilet würfeln, zur Soße geben, ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Dillfähnchen abzupfen, hacken, zur Soße geben. Nudeln abgießen. Mit Porree mischen, mit Lachssauce anrichten. Mit Parmesan bestreuen.



## Chicorée- Orangen-Salat

### Zutaten für 1 Person:

1 TL (6 g) Pistazienkerne  
1 TL + 1 EL Öl  
1 EL Curry  
50 ml Buttermilch  
Salz, Pfeffer  
½ TL (3 g) Speisestärke  
1 Orange (200 g)  
125 g Putenschnitzel  
1 Kolben Chicorée (170 g)

Zubereitungszeit  
ca. 25 Minuten

Portion ca. 400 kcal/1680 kJ  
Eiweiß 36 g, Fett 19 g,  
Kohlenhydrate 20 g

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. 1 TL Öl erhitzen und Curry darin anschwitzen. Mit Buttermilch ablöschen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, Curry-Buttermilch damit binden. Abkühlen lassen. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Schnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée in Blätter teilen, große Blätter halbieren. Mit Putenstreifen und Orangenscheiben anrichten. Currysoße darüber träufeln. Mit Pistazien bestreuen.



## Kochbuch zu gewinnen

Sie sind neugierig geworden auf weitere Farben? Dann ist das Buch „**Kochen nach Farben. 12 Farben - 12 Menüs.**“ aus dem Prestel Verlag genau das Richtige. Dieses Kochbuch präsentiert zwölf innovative Menüs in jeweils einer Farbe und zeigt nicht nur, dass das Kochen nach Farben tatsächlich funktioniert, sondern auch, dass es sehr appetitlich ist. fit! verlost einige Exemplare des Buches. Schreiben Sie eine E-Mail an: [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de), Betreff: „**Orange Cooking**“ und beantworten Sie unsere Preisfrage: Wofür steht die Farbe Orange in der Farbpsychologie? Wir drücken die Daumen.  
Einsendeschluss: 30. November 2015



## Lachs

Früher galt er als exklusive Delikatesse, heute ist der

Lachs allgegenwärtig – zum Glück! Denn der Edelfisch ist nicht nur schmackhaft, er ist auch sehr gesund. Die Fische, die es in Deutschland zu kaufen gibt, stammen meist aus nordeuropäischen Farmen. Lachs wird aber unter anderem auch in der Ostsee gefischt. Ein Wildfang kann zwischen 30 und 40 Kilogramm auf die Waage bringen.

**Geschmack:** Lachs hat ein charakteristisches Aroma, ohne sehr nach Fisch zu schmecken. So passt der Edelfisch zu so gut wie allem, hält kräftige Gewürze aus und ist auch pur oder roh als Sushi ein Genuss.

**Nährstoffe:** Lachs enthält Omega-3-Fettsäuren – gut für Herz und Kreislauf. Außerdem besteht Lachs zu einem Fünftel aus Eiweiß. Vor allem gezüchtete Tiere können aber auch recht fett sein.

**Besonderheit:** Bio, Zuchtlachs, Wildfang? Beim Lachskauf sollte man gut informiert sein. In der Zucht werden meist Antibiotika verwendet, Wildlachs ist gefährdet. Bio- und Nachhaltigkeitssiegel helfen bei der Entscheidung.

## Mimolette

Mimolette ist ein Hartkäse, der orange gefärbt wird. Damit sollte sich die französische Spezialität im 17. Jahrhundert von holländischem Käse unterscheiden, die Länder lagen schließlich im Krieg. Schnell wurde die tieforange Farbe, die noch heute mit den Samen des Annattostrauchs erzeugt wird, zum Markenzeichen.

**Geschmack:** Mimolette wird aus Kuhmilch gemacht. Er ist zwar bröckelig wie Parmesan, aber nicht trocken. Der Käse schmeckt je nach Alter mild, kräftig-nussig oder nahezu medizinisch kräftig.

**Nährstoffe:** Wie jeder Hartkäse enthält der Mimolette recht viel Calcium und Magnesium. Sein hoher Eiweißgehalt liefert dem Körper wichtige Aminosäuren.

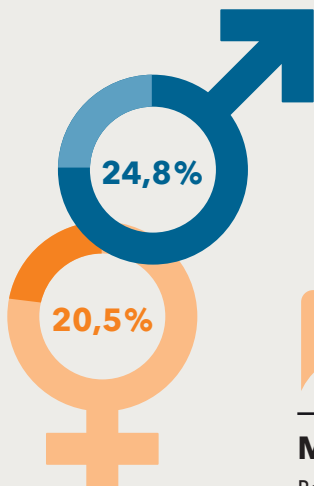
**Besonderheit:** Charakteristisch für den Mimolette: Bei der Reifung bevölkern Milben den Käse, die sich von seiner Rinde ernähren und ihm seinen besonderen Geschmack geben – nicht jedermanns Sache.





# Unser Rücken

Ein Wunderwerk der Natur, aber oft auch schmerzhafter Schwachpunkt: Rückenprobleme sind verantwortlich für besonders viele Fehltage. Fakten aus dem DAK-Gesundheitsreport 2015



## Männer führen

Bei Männern geht fast jeder vierte Krankschreibungstag (24,8 Prozent) auf Probleme mit dem Muskel-Skelett-System zurück. Bei Frauen nur jeder fünfte (20,5 Prozent).

# 43,4 Tage

## Bandscheibe

Der Gallertkern, der wie ein Puffer zwischen den Wirbelkörpern liegt, kann verrutschen und auf benachbarte Nerven drücken. Bandscheibenschäden sind in der Regel langwierig. Betroffene kehren im Schnitt erst nach 43,4 Tagen an den Arbeitsplatz zurück.



Gesunder Gallertkern



Bandscheibenvorfall

# 85%



## Kopfsache

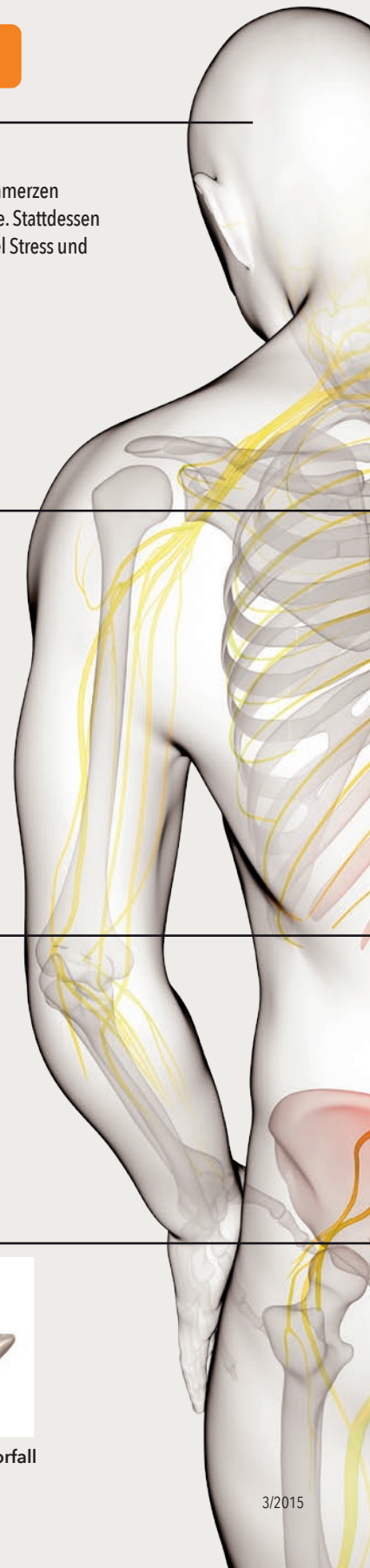
Etwa 85 Prozent aller Rückenschmerzen haben keine organische Ursache. Stattdessen sind sie oftmals Folge von zu viel Stress und zu wenig Bewegung.

# 24



## Kunstvoller Aufbau

Aus 24 beweglichen und neun bis zehn starren Wirbeln besteht die Wirbelsäule. Bandscheiben, Wirbelgelenke und Bänder verbinden die beweglichen Teile.





# 5,9%

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen sind für 5,9 Prozent aller Krankschreibungstage verantwortlich. Meist ist nicht der gesamte Rücken, sondern nur die Hals-, die Brust- oder die Lendenwirbelsäule betroffen.



## Rücken-OP?

Eine zweite professionelle Meinung von einem Spezialisten gibt Sicherheit.

Infos unter:

[www.dak.de/zweitmeinung](http://www.dak.de/zweitmeinung)



## Warnung Hexenschuss

Eine falsche Bewegung – und urplötzlich fährt er einem ins Kreuz: der Hexenschuss. Er gilt als harmlos, ist aber Warnung, mehr für den eigenen Rücken zu tun.



## Mittel gegen den Schmerz

Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac sollen akute Schmerzzustände überbrücken. Sie helfen, möglichst in Bewegung zu bleiben, sind aber keine Dauerlösung.

Bilder: Getty Images, Sebastian Kaulitzki, Thinkstock.de, jippu2498 | Nixken | Amornism | 4zevar | tkacchuk | leremy | Muymuy

## Fünf Schlüssel gegen Schmerzen



Es gibt fünf Schlüssel, die Ihnen helfen, Schmerzen und chronischen Leiden vorzubeugen: Sich im Alltag mehr zu bewegen ist der wichtigste von allen. Sanfte Bewegung hilft auch, wenn der Schmerz bereits da ist: Früher haben Ärzte bei Hexenschuss und Ischias Bettruhe verordnet. Das gilt längst als überholt.

Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten mit dem Online-Programm **move on!** Probieren Sie es aus: [www.dak.de/move-on](http://www.dak.de/move-on)



# Für die Firma am Start

Laufen, schwitzen, Spaß haben: Firmenläufe fördern  
Teamgeist und Gesundheit der Mitarbeiter wie kaum ein  
anderes Event. Eindrücke vom B2RUN-Lauf in Hamburg

**S**trahlender Sonnenschein und 31 Grad Celsius selbst im Norden der Republik. Tausende Läufer versammeln sich im Hamburger Volksparkstadion zu einem wahren Sommerfest.

**Neuer Teilnehmerrekord.** Sie sitzen im Kreis ihrer Kollegen an langen Tischen auf Bänken oder entspannt in einem der vielen bereitgestellten Liegestühle: Geschäftsführerin neben Assistent, Stationsarzt neben Krankenpflegerin – bei B2RUN sind alle dabei. Sie tauschen Tipps aus und schnüren die Sportschuhe. B2RUN wird mittlerweile in zwölf deutschen Großstädten ausgetragen und ist mit der DAK-Gesundheit als Presenter und somit Toppartner ein voller Erfolg. In Hamburg gehen in diesem Jahr rund

6.500 angemeldete Hobbyläufer auf die Strecke quer durch den Altonaer Volkspark. Ein neuer Teilnehmerrekord. Die sechs Kilometer kann im Grunde fast jeder bewältigen, deshalb ist B2RUN ein großes Gemeinschaftserlebnis, Mitarbeiter von mehr als 270 Unternehmen sind dabei.

Viele Kollegen  
haben sich in  
Kursen extra auf  
B2RUN vorbereitet

**Fitte Unternehmen.** Dajana Marzahl von den Asklepios Kliniken ist zufrieden. Alle Teilnehmer ihres großen Teams sind mit Startnummern versorgt und warten in grünen Laufshirts auf den

Startschuss um 19:30 Uhr. „Unser Unternehmen steht für Gesundheit, da ist es nur konsequent, dass auch die Mitarbeiter die Möglichkeit bekommen, sich selbst aktiv fit zu halten.“ Die 32-Jährige arbeitet als Assistentin der Geschäftsführung bei den Asklepios Kliniken und betreut die 475 Teilnehmer, die aus zehn Kliniken für den Lauf angemeldet sind. „Viele haben sich bei Kursen im Rahmen von ‚Asklepios Aktiv‘ auf B2RUN vorbereitet. Das Programm zur Gesundheitsförderung wird von jeder Klinik individuell gestaltet und bietet Yoga, Fußball, Zumba und vieles mehr.“ Krankenpflegerin Heidrun aus der Asklepios Klinik Barmbek hat seit Mai eine Laufschule im Aktiv-Programm besucht: „Mit einem Profitrainer haben wir gesundes Laufen geübt, das war total hilfreich.“



Bild: DAK-Gesundheit, BBS

**Motivierte Mitarbeiter.** Die Aussicht, bei B2RUN an den Start zu gehen, motiviert viele Beschäftigte, bereits im Vorfeld mehr Sport zu machen. Zudem wachsen durch das Gemeinschaftserlebnis oft die Bindungen im Mitarbeiterkreis. In der Nähe des Massage-Pavillons der DAK-Gesundheit steht Personalerin Martina Lalla mit Kollegen und lässt Fotos machen. Sie

arbeitet für den Bekleidungshersteller teamdress. „Wir treffen uns schon vorher und stärken uns gegenseitig. Und nach dem Lauf wird kräftig gefeiert.“

**Erfolge feiern.** Kurz vor 20 Uhr erreichen die Schnellsten von Osten her das Stadion. Viele geben beim Zieleinlauf unter dem Beifall der Zuschauer noch einmal richtig Gas. Darunter ist auch eine Kollegin von den Asklepios Kliniken: Katrin Grieger läuft mit 24:57 Minuten die schnellste Zeit unter den Frauen. Sie hat die Chance, sich beim großen Finale der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft im September in Berlin mit Läufern aus der ganzen Republik zu messen. Aber heute wird erst einmal gefeiert. Die Kollegen jubeln, die Liveband Recover rockt los und die After-Run-Party beginnt. Dorothea Wiehe

## ” AUF EIN WORT

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**

für mich sind Firmenläufe wie B2RUN ein idealer Ansatz, um Fitness und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter eines Unternehmens zu stärken.

Wir wissen aus dem DAK-Gesundheitsreport, dass Probleme mit dem Muskel-Skelett-System für rund ein Fünftel aller Fehltag in den Firmen verantwortlich sind. Oft vergessen Menschen, dass eine wichtige Ursache von Rückenleiden Bewegungsmangel ist. Deshalb ist es richtig, wenn unsere Kasse Firmenläufe unterstützt, bei denen viele Tausend Arbeitnehmer aktiv sind und sich bewegen. Sogar Mitarbeiter unserer Kasse laufen mit.

Laufen ist beim Gesundwerden und Gesundbleiben einfach das beste Rezept. Oft trainieren Firmengruppen schon vor dem Lauf. In etlichen Unternehmen entstehen nach der B2RUN-Teilnahme neue Lauftreffs und Ausdauersportgruppen. Ich bin mir sicher: Die Teilnahme an einem Firmenlauf – der Spaß und das Gemeinschaftserlebnis im Kollegenkreis – wirkt für viele wie ein Startschuss in ein bewegtes Leben. Der Verwaltungsrat steht voll hinter dem Engagement unserer Kasse für B2RUN.



Ihr  
**Horst Zöller**  
stellv. Vorsitzender  
des Verwaltungsrates



### Mehr Informationen



Die DAK-Gesundheit ist bundesweit Presenter der Firmenlaufserie. Mehr zu B2RUN und jede Menge Lauf Tipps lesen Sie unter:

[www.dak.de/laufen](http://www.dak.de/laufen)



## DAKplus Reise

### Ihre Vorteile

Optimale Absicherung bis zu 56 Tage bei Urlaubsreisen ins Ausland, bis zu zehn Tage bei Geschäftsreisen ins Ausland

Medizinisch notwendige ambulante und stationäre Behandlungen auf privatärztlichem Niveau im Ausland

Medizinisch notwendige, direkte Transportkosten zur stationären Behandlung ins nächsterreichbare Krankenhaus oder zum nächstgelegenen Arzt und zurück in die Unterkunft

Sämtliche Kosten bei einem medizinisch sinnvollen und ärztlich angeordneten Rücktransport nach Deutschland

Überführungs- oder Bestattungskosten im Ausland

Such-, Rettungs- und Bergungskosten nach einem Unfall bis maximal 5.000 Euro

Kosten für Zahnbehandlungen einschließlich Zahnfüllungen, provisorischen Zahnersatzes sowie Reparatur von bestehendem Zahnersatz

Leihgebühren für Hilfsmittel sowie die Kosten für Medikamente und Verbandsmittel, sofern diese ärztlich verordnet sind

# Auf Reisen gut geschützt

Im Ausland ist ärztlicher Rat oft teuer, doch eine gute Vorsorge spart Stress. Es gibt sie schon für wenig Geld

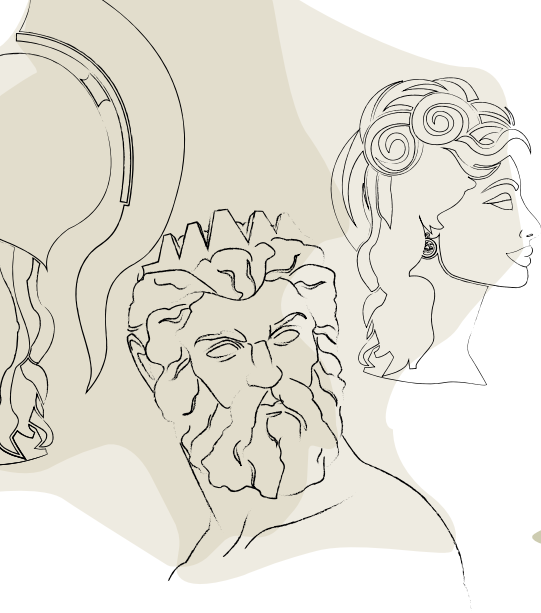
**M**agenverstimmung, Schnupfen oder Fieber – niemand denkt gern daran, im Urlaub krank zu werden. Doch die Realität sieht oft anders aus. Zwar sind Krankheit und Unfall in der schönsten Zeit des Jahres zum Glück nicht die Regel. Doch die Ausnahme sind sie leider auch nicht. So zeigt der DAK-Urlaubsreport, dass im vergangenen Jahr fast jeder zwölfte Urlauber krank oder verletzt war. Fast die Hälfte von ihnen hatte sich eine Erkältung eingefangen. Mehr als jeder fünfte erkrankte Urlauber litt nach einem Un-

fall oder einem Sturz unter Beschwerden. Gerade in solchen Fällen ist Sicherheit am wichtigsten. Denn niemand möchte sich in einer fremden Sprache auch noch mit Formalitäten herumschlagen. Im europäischen Ausland gibt es deshalb seit einigen Jahren die europäische Krankenversicherungskarte. Sie ist auf der Rückseite der Gesundheitskarte abgedruckt.

**Griechenland-Urlauber aufgepasst.** Doch die jüngste Krise in Griechenland zeigt, dass selbst dieser Schutz an seine Grenzen kommen kann. „Es gibt leider keine







Garantie, dass die ärztlichen Leistungen in Griechenland über die europäische Krankenversicherungskarte abgerechnet werden können“, erläutert DAK-Experte Rüdiger Scharf. „Hintergrund ist die Befürchtung, dass der nationale griechische Träger für Gesundheitsleistungen seinen Verpflichtungen nicht mehr nachkommen könnte.“ Konkret heißt das: Reisende müssen sich im Krankheitsfall darauf einstellen, dass Ärzte und Krankenhäuser in Griechenland die notwendigen Behandlungen wie bei einem Privatpatienten nur gegen Bargeld durchführen – mit entsprechend hohen Kosten. In Einzelfällen kann dies natürlich auch in

anderen Reiseländern passieren, vor allem in reinen Urlaubsregionen.

**Viel Schutz für wenig Geld.** Umso wichtiger ist deshalb eine Zusatzversicherung, die auch in solchen Fällen einspringt. „Wir raten dringend zu einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung, egal, in welches Urlaubsland es geht“, so Scharf. Vorteil dieser Extra-Police: Sie übernimmt weitreichendere Kosten, inklusive Rücktransport ins Heimatland – und das auch für weltweite Urlaubsreisen. Das Reisebudget wird dabei auch geschont. Denn die DAK-Gesundheit bietet gemeinsam mit der HanseMercur

den Tarif **DAKplus Reise** bereits ab 9,90 Euro jährlich an. Familien zahlen ab 21 Euro. Ausführliche Infos und Tarifabschluss unter: [www.dak.de/plusreise](http://www.dak.de/plusreise)

Nina Osmers

### Mehr Informationen

... zur Auslandsreise-Krankenversicherung sowie weiteren Zusatzschutz-Angeboten unter der Hotline:

**DAKZusatzSchutz**  
040 4119-2999\*

\*Mo.-Fr. von 8-20 Uhr



## Impressum

**Herausgeber:** DAK-Gesundheit  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

**Verantwortlich:** Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),  
Leiter Unternehmenskommunikation;

**Verantwortliche Redakteurin:**  
Gabriela Wehrmann, fit!-Redaktion, Postfach 10 14 44,  
20009 Hamburg, Tel.: 040 2396 1409, [fit@dak.de](mailto:fit@dak.de);

**Herstellung & Versand:** Gerd Brammer,  
Tel: 040 2396 1069, [gerd.brammer@dak.de](mailto:gerd.brammer@dak.de);

**Gestaltung & Bildredaktion:**  
mndsCreative GmbH Köln, Nadine Kirsch, Bente Schipp;  
**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**  
Helge Dickau, Annemarie Lüning, Nina Osmers,  
Dagmar Schramm, Elke Spanner, Dr. Christoph Unger,  
Dorothea Wiehe;

**Titelfoto:** EVERYthing by EVE/ gettyimages

Alle nicht gekennzeichneten Fotos: DAK-Gesundheit

**Schlussredaktion:** textstelle.köln GbR

**Reproduktion:** LSL Litho Service Lübeck, Uwe Pries

**Druckerei:** Evers Druck, Meldorf.

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

**Verantwortlich für Anzeigen:** G+J Media Sales,  
Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg

**Director Brand Sales:** Jan-Eric Korte, Tel.: 040 3703-5310;  
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste, Infos hierzu unter  
[www.guj.media.de](http://www.guj.media.de).

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 identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte

Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinediensten und Internet sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung gestattet. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: **28. August 2015**

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

# Talente gesucht

Wer zum 1. August 2016 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns richtig. Jedes Jahr starten bei der DAK-Gesundheit 200 junge Menschen ins Berufsleben, werden Kauffrauen und Kaufmänner im Gesundheitswesen, Sozialversicherungsfachangestellte oder studieren. Ein angenehmes Betriebsklima und faire Übernahmechancen sind für sie ein echter Pluspunkt. Infos unter: [www.dak.de/karriere](http://www.dak.de/karriere) oder in unserem Online-Praktikum unter [www.ich-und-meine-zukunft.de](http://www.ich-und-meine-zukunft.de)



## BLUTVERDÜNNER

### Bewährte Mittel

Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einem Thromboserisiko nehmen oft Medikamente ein, die die Blutgerinnung hemmen. Mittel der Wahl sind sogenannte Vitamin-K-Antagonisten, sie haben sich über Jahrzehnte sehr gut bewährt. Seit einiger Zeit gibt es neue Wirkstoffe, die von den Herstellern beworben werden.

Wir möchten Sie darüber informieren, dass diese für Patienten in den meisten Fällen keinen Vorteil bieten – aber sie belasten durch höhere Preise das Gesundheitssystem. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder unseren Experten am Telefon:

**DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800\***

\* Beratung an 365 Tagen rund um die Uhr zum Ortstarif



Bild: thinkstock.de | hemera/Tom Schmucker

**Ca. 20 Mrd.  
Euro hat die  
DAK-Gesundheit 2014  
für ihre Versicherten  
ausgegeben**

## Zuzahlungsbefreiung

Keine Belege mehr sammeln und mit unserer Befreiungskarte in die Apotheke gehen: Wir bieten Ihnen wie in jedem Jahr an, Ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze im Voraus zu überweisen. Einfach unsere Kundenberater anrufen und erfahren, wie's geht:

**DAKdirekt 040 325 325 555\*\***

\*\*zum Ortstarif



Bild: DAK-Gesundheit

### DAK-SERVICEANGEBOT

## Zweite Meinung ist gefragt

Jeder Patient hat das Recht auf die Meinung eines zweiten Arztes – wussten Sie das? Unser Zweitmeinungslotse auf [www.dak.de/zweitmeinung](http://www.dak.de/zweitmeinung) gibt Ihnen dazu ab sofort interessante Informationen und praktische Tipps. Viele sind unsicher, wann sie zu einem zweiten Arzt gehen dürfen. Dabei ist die empfohlene Operation manchmal nicht die einzige Möglichkeit der Behandlung. Unser Lotse führt Sie gezielt zu den Antworten auf Ihre Fragen. Außerdem finden Sie eine OP-Checkliste mit Punkten, die Sie vor einer Operation klären sollten, weitere Web-Links und vieles mehr. Bei medizinischen Fragen wählen Sie den direkten Draht zu unseren Experten: **DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800\***



### IM WEB



thinkstock.de | iStock/Yuri Arcurs

#### [dak.de/meinedak](http://dak.de/meinedak) **Geschützter Kundenbereich**

Sie sind froh über jede Angelegenheit, die Sie schnell und einfach online erledigen können? Dann nutzen Sie die Vorteile unserer geschützten Online-Filiale **Meine DAK**. Einfach ausprobieren!

#### [dak.de](http://dak.de) **Neue Rubrik: Frag Deine DAK!**

Teilen Sie uns mit, was Sie schon immer von Ihrer DAK-Gesundheit wissen wollten. Unsere Experten beantworten die interessantesten Fragen und verlosen kleine Geschenke.

#### [dak.de/chat](http://dak.de/chat) **Der direkte Draht**

Unsere Kundenberater sind montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr im Online-Chat für Sie erreichbar.

### DAK-SELBSTVERWALTUNG

## Sozialwahl 2017

Für Rente & Gesundheit



Von der Bundesdatenschutzbeauftragten haben Sie bestimmt schon gehört, aber wussten Sie, dass es einen Bundeswahlbeauftragten für die Sozialwahlen gibt? Sie finden alle sechs Jahre als Briefwahl statt. Bei der DAK-Gesundheit können dabei die wahlberechtigten Mitglieder abstimmen, wer im Verwaltungsrat ihre Interessen vertreten soll. Weil Sozialwahlen bei vielen Sozialversicherungsträgern stattfinden, gehören sie zu den größten Wahlen in Deutschland. Der Bundeswahlbeauftragte überwacht alle Vorgänge und sorgt für die korrekte Durchführung der Wahl. Seit 2009 hat das der CDU-Politiker Gerald Weiß sehr erfolgreich getan. Wer Bundeswahlbeauftragter für die Sozialwahl 2017 wird, entscheidet sich in diesen Wochen in Berlin.



thinkstock.de | iStock/MileA



## + DAK-SERVICE

### Unsere Top 3 für Familien

#### Willkommen Baby

Mehr Sicherheit während der Schwangerschaft bietet Willkommen Baby. Zum Angebot des Spezialisten-Netzwerks gehören ein zusätzlicher Ultraschall, Tests, die das Risiko einer Frühgeburt minimieren, und eine engmaschige Betreuung für Risikoschwangere. Darüber hinaus begleitet ein Online-Coaching mit Tipps zu jeder Schwangerschaftswoche werdende Eltern durch die spannende Zeit.

[www.dak.de/willkommenbaby](http://www.dak.de/willkommenbaby)

#### Professionelle Zahnreinigung

Während der Schwangerschaft entzündet sich das Zahnfleisch schneller, weil es empfindlicher auf Bakterien reagiert. Diese Entzündungen stehen sogar im Verdacht, Frühgeburten mit auszulösen. Eine professionelle Zahnreinigung beugt vor, deshalb bezuschussen wir sie mit 50 Euro pro Schwangerschaft. Einfach zum Zahnarzt gehen und die Privatrechnung für die Leistung einreichen.

[www.dak.de/schwangerschaft](http://www.dak.de/schwangerschaft)

#### Junior-Aktivbonus

Wir unterstützen fitte Kids mit bis zu 3.300 Euro Startkapital fürs Erwachsenenleben. Wer an unserem Junior-Aktivbonus teilnimmt, bekommt für U-Untersuchungen, Schutzimpfungen und Vereinssport Punkte. Nach dem 18. Geburtstag zahlen wir die in barer Münze zurück – ein echter Ansporn, aktiv etwas fürs Gesundbleiben zu tun.

[www.dak.de/junioraktivbonus](http://www.dak.de/junioraktivbonus)

# Rundum glücklich

Große Freude, viele Fragen: Werdende Eltern können tatkräftige Unterstützung gebrauchen. Sina und Marc hat die DAK-Elternberatung geholfen





**B**abys bekommen ist das Natürlichste der Welt – für uns war es auch beim zweiten Mal noch eine Riesensache. Als der blaue Strich auf dem Schwangerschaftstest erschien, sind Marc und ich erst mal eine Runde durch die Wohnung getanzt, die Freude war riesengroß. Aber dann kamen all die Fragen: Wie finden wir die richtige Hebamme? Wo soll unser Baby zur Welt kommen? Wie war das noch mal mit der Ernährung während der Schwangerschaft? Welche Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig? Wann müssen wir Elterngeld beantragen? Und, und, und ...

Unsere Kasse  
ist zum besten  
Gesundheitspartner  
geworden

**Kompetente Antworten.** Normalerweise muss man von Pontius zu Pilatus laufen, um Antworten auf diese Flut von Fragen zu bekommen. Das konnten wir uns sparen, denn für uns ist unsere Krankenkasse zum besten Gesundheitspartner geworden, den man sich wünschen kann. Wir haben die DAK-Elternberatung genutzt und waren begeistert, wie zuverlässig, kompetent und unkompliziert uns unsere Elternberaterin durch die aufregenden Monate der Schwangerschaft und die erste Zeit mit unserer kleinen Leni begleitet hat. Sie hat sich persönlich und vorausschauend um alle Belange gekümmert, Geburtsvorbereitungskurse und Entbindungskliniken empfohlen, uns hilfreiche Broschüren und Checklisten in die Hand gedrückt und an alles Wichtige gedacht. Ob Antrag auf Mutterschaftsgeld oder Anmeldung zur Familienversicherung – selbst beim lästigen Papier-

kram hat unsere Beraterin uns unterstützt. Wir konnten die Schwangerschaft in vollen Zügen genießen und ich bin ganz entspannt kugelrund geworden.

**Viel Vorsorge.** Begeistert war ich vor allem von den Vorsorgeangeboten für Schwangere: Die DAK-Gesundheit hat während meiner Schwangerschaft eine professionelle Zahnreinigung bezuschusst, weil Zähne und Zahnfleisch in dieser Zeit besonders anfällig sind. Außerdem habe ich beim Programm Willkommen Baby mitgemacht und einen Extra-Ultraschall bekommen. Es gab sogar einen pH-Test, der dazu beiträgt, das Risiko einer Frühgeburt zu senken. Den muss man bei anderen Krankenkassen selber zahlen. Und wir haben Tipps, Rezepte und Infos zu jeder Schwangerschaftswoche bekommen. Das Angebot hat mir sehr viele Sorgen genommen, ich habe mich gut betreut und sicher gefühlt. Für meinen Mann waren vor allem die Details zur Entwicklung unseres Babys spannend. Die haben ihm geholfen, mich trotz Hormonchaos und diverser Zipperlein zu ertragen und entsprechend zu unterstützen.

**Gute Beratung.** Das Tollste ist, dass die Elternberatung auch nach der Geburt nicht aufhört: Wir holen uns immer noch Hilfe zu Themen wie Beikost, Kindervorsorge oder Schutzimpfungen. Wenn Leni am Wochenende Fieber bekommt oder ich nach Feierabend einen Beipackzettel nicht verstehe, helfen uns die Medizinexperten der DAK-Gesundheit am Telefon – rund um die Uhr, auch sonntags. Sogar an die wichtigen U-Untersuchungen erinnert uns unsere Krankenkasse. Das finde ich persönlich echt hilfreich, denn der Alltag mit Familie und Job ist manchmal ganz schön stressig.

Aufgeschrieben von Dagmar Schramm

## ? UMFRAGE

### Gesunde Kids – entspannte Eltern

Deutsche Kinder sind fit! Das zeigt eine aktuelle DAK-Studie zur Gesundheit der Null- bis Sechsjährigen. Fast alle befragten Eltern schätzen die Gesundheit ihrer Sprösslinge als gut oder sehr gut ein. Im Krankheitsfall warten 43 Prozent erst mal ab oder probieren Hausmittel, bevor sie zum Arzt gehen. Zwei Drittel der Befragten vertrauen voll auf die Schulmedizin, auf alternative Heilmethoden setzt nur ein Viertel. Strikt gegen Impfungen ist ein Prozent, die Mehrheit folgt den Empfehlungen des Kinderarztes.

## BUGGY GEWINNEN



Bild: yippieyo

Mit dem neuen „YippieYo Crossbuggy“ geht's ganz entspannt über Stock und Stein. Der sportliche Outdoorkinderwagen für bis zu zwei Kids ist genau richtig für aktive Familien – und funktioniert sowohl am Strand als auch im Großstadtdschungel (Infos auf: [www.yippieyo.com](http://www.yippieyo.com)). Unsere Preisfrage: Wie heißt unser Programm für Schwangere? Mailen Sie Ihre Antwort an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de), Betreff „Elternberatung“. Einsendeschluss: 30. 11.2015



# Leon hat den Tiger im Tank

Kinder, die sich gerne bewegen und in Sachen Ernährung auf Zack sind – darum geht es den SAFARIKIDS. Das Programm setzt auf Spaß und auf Eltern, die mitziehen

Ein toller Wurf. Durch SAFARIKIDS hat Leon wieder viel mehr Spaß an Sport und Bewegung



Bilder: DAK-Gesundheit, Lünning

Ob von der Parkbank oder bergauf: Amy und Katharina (beide 10) geben ihr Bestes beim Crossboccia. Ihre Mütter und die SAFARIKIDS-Kursleiterinnen spielen heute mit

**D**as gelbe Stoffsäckchen, gefüllt mit Bohnen, fliegt hoch in den blauen Himmel. Und bleibt drei Meter über dem Boden im einzigen Gebüsch weit und breit hängen. „Ich klettere“, ruft Amy (10) und läuft schon los. Dann reicht aber doch etwas Gerüttel am Holunder, und das Spiel kann weitergehen. Es ist eine bunte Truppe, die an diesem Nachmittag durch den Schlosspark Lich zieht: Kinder, Mütter, ein Vater und Silke Schweizer. Die Übungsleiterin vom TV 1860 Lich ist für den Bewegungsteil des DAK-Angebots verantwortlich, **SAFARI-TurnKids**.

**Heute gibt's Crossboccia:** Boccia im Gelände mit Säckchen statt Kugeln. Von der Parkbank aus, unter den Beinen durch ... „Ich kann einfach nicht werfen“, jammert Katharina (10) und grinst ihre Mutter an: „Das hab ich von dir.“ Dass Eltern dabei sind, ist fester Bestandteil von SAFARIKIDS. Die meisten

der zwölf Termine bestreiten die Acht- bis Zwölfjährigen aber allein. „Es gibt zwei Elternabende“, ergänzt Schweizer, natürlich könne auch gern die Oma oder der Patenonkel kommen. „Ohne Erwachsene, die unterstützen und einen bewegten Alltag vorleben, geht es nicht.“

**Zusammen auf Erfolgskurs.** Bei Leon und seiner Mutter Monika Möller hat das super geklappt: Der 13-Jährige war 2014 bei SAFARIKIDS dabei. Nachdem er das Fußballspielen aufgegeben hatte, weil ihm der Leistungsdruck zu groß und die Spiele zu ruppig wurden, hatten sich einige überflüssige Pfunde angesammelt. Das DAK-Programm motivierte ihn und seine Mutter dazu, sich mehr zu bewegen – Leon geht jetzt öfter schwimmen – und ihre Ernährung umzustellen. Von Übergewicht ist bei dem Jungen, der schon 1,70 Meter misst, jetzt nichts mehr zu ...

## & KURZ+KOMPAKT

### Und so geht's:

**SAFARIKIDS** besteht aus zwei Bausteinen, die auch einzeln durchgeführt werden können. Kinder zwischen acht und zwölf Jahren und ihre Familien lernen hier, eigene Stärken zu entwickeln und entdecken so neue Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit. Eltern werden dabei als Unterstützer einbezogen. Der begriff **SAFARI** ist Programm: **Selbstbewusst, Aktiv, Fit, Ausgeglichen, Robust, Integriert**. Die Idee der SAFARI durchzieht konsequent den Kursaufbau.

**SAFARI-TurnKids** führt spielerisch durch den Dschungel der alltäglichen Bewegungswelt. Die Familien entdecken, wie sie langfristig tierisch fit werden können. Sie entwickeln gemeinsam Strategien, den aktiven Tiger in sich zu wecken und das eigene Faultier zu bezwingen. Zur Motivation gibt es für jede erfolgreich gelöste Aufgabe SAFARI-Taler.

Bei **SAFARIKIDS-FitFood** erleben die Familien Abenteuer auf einer Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke. Sie erforschen den Unterschied zwischen Hunger und Appetit, erklimmen die Ernährungspyramide oder spüren versteckte Fette auf. Im Kochcamp werden Eltern und Kinder gemeinsam aktiv und setzen das schon gesammelte theoretische Wissen in die Praxis um. Mehr Infos auf: [www.dak.de/safarikids](http://www.dak.de/safarikids)



Nach dem Spiel im Park kommen Amy, ihre Mutter und die restlichen Teilnehmer kurz zur Ruhe – bis zur nächsten Bewegungseinlage mit Pingpongbällen



Amy und Katharina mit der SAFARI-Box von Diana Find. Was da wohl alles drinsteckt?

Bilder: DAK-Gesundheit, Lünig

... sehen. Auch die Mutter hat abgenommen: „13 Kilo.“ Monika Möller ist durch einen Anruf bei der DAK-Gesundheit auf SAFARIKIDS aufmerksam geworden. „Es kommt bei Kindern ganz anders an, wenn sie statt von uns von Fachleuten etwas über Bewegung und Ernährung hören“, meint sie. Manchmal erinnert sie Leon daran, was er im Ernährungsteil über die richtige Portionsgröße für Süßes gelernt hat (eine Handvoll pro Tag). „Das klappt ganz gut.“

Die Zeit im Park vergeht wie im Flug. Statt weiter um Punkte zu spielen, ziehen das gelbe und das grüne Team um zur „Bewegten Entspannung“ im nahen Übungsraum, den der Sportverein kostenfrei zur Verfügung stellt. Auf Matten kommt die Gruppe zur Ruhe, mit geschlossenen Augen und gespitzten Ohren. Denn: Silke Schweizer leert jetzt einen Beutel mit hundert Tischtennisbällen aus, die gleich eingefangen werden sollen – aber erst, wenn kein Pingpong von den hüpfenden Bällchen mehr zu hören ist.

**Im Dschungel der Ernährung.** Danach sind alle bereit für Teil zwei: **SAFARI-KIDS-FitFood**. Diätassistentin Diana Find spricht mit den Kindern heute über Eiweiß und Milch. Unterstützt wird sie von ihrer Tochter Janina, einer angehenden Lehrerin. Kimo (12) soll sich aus einer Liste Lebensmittel aussuchen, die seinen Kalziumbedarf decken, und wählt Mohn, „einen Esslöffel voll“. Alle lachen, auch Kimo. Mit Amy sinniert Find darüber, ob es reichen wür-

de, morgens, mittags und abends verschiedene Kaugummis zu kauen, „wie in ‚Charlie und die Schokoladenfabrik‘.“

Für einen Schuss Exotik sorgt das SAFARI-Motto, das sich durchs Programm zieht. Diana Find hat immer ihre tigergestreifte und leopardengefleckte „SAFARI-Box“ mit Materialien dabei. Alle Kinder haben sich eine ähnliche Box gebastelt, ihr erster „Tour-Auftrag“. Für erfüllte Aufträge, im persönlichen Logbuch vermerkt, gibt es SAFARI-Taler. So erobert sich die Gruppe Stück für Stück den Dschungel der Ernährung, der auch für Große oft verwirrend und herausfordernd ist. Ständig Chips mampfende Faultiere sind nicht angesagt, der Frust, den viele Kinder beim eher leistungsorientierten Schulsport haben, allerdings auch nicht. „In jedem Kind gibt es den aktiven Tiger“, sind die Kursleiterinnen überzeugt. „Mit Spiel, Spaß und spannenden Inhalten wecken wir ihn.“

Annemarie Lünig



**SAFARIKIDS**

SAFARIKIDS findet an diversen Standorten bundesweit statt. Bei regelmäßiger Teilnahme zahlt die DAK-Gesundheit 80 Prozent der Kursgebühr. Mehr dazu unter:

[www.dak.de/safarikids](http://www.dak.de/safarikids)



# Ausgezeichnet spülen

Denkmit ultra nature erhielt als erstes Spülmittel das Umweltzeichen **DER BLAUE ENGEL**.

Das Siegel garantiert, dass die Umweltbelastungen deutlich geringer sind als bei herkömmlichen Produkten. So leisten wir nicht nur bei Ihnen zu Hause saubere Arbeit, sondern schützen auch vorbildlich unsere kostbaren Ressourcen für kommende Generationen.





# Kliniken und teure Arzneien

Die DAK-Gesundheit finanziert Leistungen im Wert von vielen Milliarden – wohin das Geld geht, kontrollieren Verwaltungsräte

## BILANZ 2014

Der Verwaltungsrat (VR) hat auf seiner Sommersitzung die Jahresrechnung 2014 abgenommen. Die Selbstverwalter zeigten sich insgesamt mit der Bilanz zufrieden. „Gesundheit ist ein teures Gut. Unsere Kasse hat dafür 20,1 Milliarden Euro ausgegeben, also etwas mehr, als sie eingenommen hat“, erklärt VR-Mitglied Dieter Schröder. „Das konnten wir jedoch mit unseren Rücklagen auffangen“, so der Vorsitzende des Finanzausschusses.

### Die von der Politik geplante Klinikreform droht die Beitragszahler zu überfordern.

Dieter Schröder, Vorsitzender des Finanzausschusses

Die Klinikreform wird künftig die Finanzen belasten. „Wir unterstützen die Reform, sofern sie mehr Qualität bringt“, sagt Dieter Schröder. „Aber wir kritisieren, dass Kliniken zunehmend ihre Investitionskosten über die Kassen, sprich die Beitragszahler, finanzieren. Dabei sind Investitionen eigentlich Ländersache.“



### PRO PILLE 700 EURO

Ein Zehn-Prozent-Plus gab es bei der DAK-Gesundheit im Arzneimittelbereich: „Zum Teil lag das an neuen hochpreisigen Pillen, die auf den Markt gekommen sind“, erläutert VR-Mitglied Rolf-Dieter Aschenbeck. „Das Mittel Sovaldi beispielsweise gegen chronische Hepatitis-C kostete vergangenes Jahr 700 Euro pro Tablette“, so der stellv. Vorsitzende des Finanzausschusses. Ein weiterer Grund für das Ausgabenplus: Die Kassen bekamen 2014 von den Apotheken nur noch sieben statt 16 Prozent Herstellerrabatt.

## VIEL GELD FÜR KRANKENHÄUSER

Für jeden Versicherten hat die DAK-Gesundheit im Jahr 2014 durchschnittlich 3.067 Euro ausgegeben. Am teuersten waren Krankenhausbehandlungen, sie beanspruchten rund ein Drittel der gesamten Leistungsausgaben. Ebenfalls kostenintensiv waren Arzneimittel und ärztliche Behandlungen. Krankengeldzahlungen für langzeiterkrankte Arbeitnehmer machten rund fünf Prozent aller Leistungsausgaben aus. „Wir zahlen für Krankengeld mehr als für alle Behandlungen beim Zahnarzt“, so der stellvertretende Vorsitzende des Finanzausschusses Rolf-Dieter Aschenbeck. Insgesamt sind die Leistungsausgaben 2014 um 5,3 Prozent gestiegen.





Bild: DAK-Gesundheit/Wiehe

## BESTER SERVICE

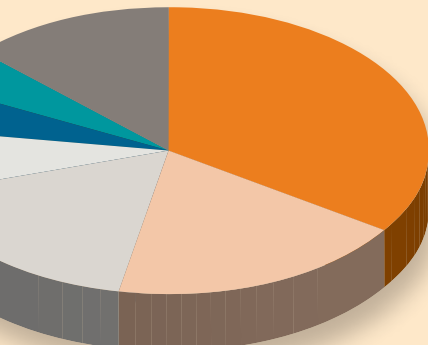
Die Leistungsausgaben kontrolliert der Finanzausschuss mit Dieter Schröder (1. v. l.) und Rolf-Dieter Aschenbeck (2. v. l.). Die Verwaltungskosten hat der Ausschuss für Organisation und Personal mit Hans-Peter Stute (3. v. l.) und Walter Hoof an der Spitze im Blick. „Elektronische Prozesse haben uns geholfen, hier erhebliche Kosten einzusparen“, so der Vorsitzende Stute. „Gleichzeitig steigt die Servicequalität“, ergänzt der stellvertretende Vorsitzende Hoof. „Wir haben mit ‚Meine DAK‘ eine Online-Filiale, die unsere Versicherten bequem per E-Mail oder per Chat erreichen können.“

## Für moderne Prozesse bauen wir den Online-Service weiter aus.

Hans-Peter Stute, Vorsitzender des Ausschusses für Organisation und Personal

## LANGE GESUND BLEIBEN

Die DAK-Gesundheit gibt gut 424 Millionen im Jahr dafür aus, dass ihre Versicherten gesund bleiben. Künftig wird sie ihre Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung noch mehr als verdoppeln. Sie investiert in Kurse für Einzelne, aber auch in gesundheitsfördernde Strukturen in Kitas, Schulen und Betrieben.



### Leistungsausgaben pro Kopf in Euro

- Krankenhaus | 1.063,67
- Arzneimittel | 570,68
- ärztliche Behandlung | 523,07
- Heil-Hilfsmittel | 222,98
- Krankengeld | 153,66
- zahnärztliche Behandlungen | 142,27
- übrige Leistungen | 390,88

Mehr Infos: [www.dak.de/geschaeftsbericht](http://www.dak.de/geschaeftsbericht)



## Für Sie im Verwaltungsrat

### DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

#### Anspruchspartner: 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

#### Anspruchspartnerin: Elke Holz

Reekamp 8, 22415 Hamburg

☎ 040 5323837, ☎ 040 5323837

✉ elke.holz.vr@dak.de

### BfA-Gemeinschaft e. V.

#### Anspruchspartner: Rolf-Dieter Aschenbeck

Birkenweg 23, 25721 Eggstedt

☎ 04830 200

✉ rolf.aschenbeck@t-online.de

www.bfa-gemeinschaft.de

### ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

#### Anspruchspartnerin: 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)

#### Anspruchspartner: 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

#### Anspruchspartner: Kurt Haigis

Tieringer Straße 48, 72336 Balingen

☎ 07433 3315, ✉ kurt.haigis@t-online.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: 23.9.2015 in Hamburg.

Infos: [www.dak.de/verwaltungsrat](http://www.dak.de/verwaltungsrat)

Bilder: thinkstock.de | Pixiland | fabervision | iStock



Zucker

+ Zähne

= Zahnprobleme?

Der süße Genuss führt nicht zwangsläufig zu Karies. Das richtige Maß und die Pflege sind entscheidend

Bilder: Gettyimages, Kintel Synnatzschke | thinkstock.de, hamburguesaconqueso

**Z**ucker hat einen schlechten Ruf. Er ist nicht gut für die Figur, kann Diabetes und andere Erkrankungen fördern und schadet auch noch den Zähnen. Viele Länder haben deshalb bereits eine Zuckersteuer eingeführt. Hier wird darüber noch diskutiert – und die Meinungen polarisieren. Eine Zuckersteuer gab es übrigens schon einmal in Deutschland. Sie war eine Verbrauchsteuer und wurde erst 1993 abgeschafft. Eine Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit ergab jetzt: Nur 30 Prozent der Deutschen befürworten eine erneute Besteuerung von Süßwaren und setzen lieber auf Aufklärung.

Wie so oft kommt es auch beim Zucker auf das richtige Maß an. Und wenn es um gesunde Zähne geht – vor allem auf die richtige Pflege. Denn falsch ist, dass Zucker die Zähne direkt angreift. „Das ist ein Mythos“, erläutert Dr. Roschan Farhumand, Zahnärztin bei der DAK-Gesundheit. „Zucker füttert allerdings die Bakterien, die auf und zwischen den Zähnen sitzen. Diese Bakterien zersetzen vor allem Kohlenhydrate, also auch den Zucker, und dabei entstehen die Säuren, die dann Karies fördern.“ Karies entsteht, weil die Zahnoberfläche von diesen Säuren angegriffen und aufgelöst wird.

**Speichel schützt.** Bakterienkolonien auf den Zähnen sind leicht am weißlichen Belag zu erkennen. „Ab einer gewissen Dicke kann man den Belag sogar mit der Zunge spüren“, so Farhumand. „Er ist rau beziehungsweise pelzig.“ Zum Glück ist die Lösung einfach und braucht wenig „Zubehör“. Denn schon regelmäßiges und gründliches Putzen (zwei Mal am Tag) entfernt die Beläge und reduziert das Kariesrisiko effektiv. Oft unterschätzt, aber ebenso wichtig ist auch die



IM WEB



## [dak.de/zaehne](http://dak.de/zaehne) Zahnpflege & Zahnartsuche

Alles rund um gesunde Zähne und viele Pflegetipps finden Sie hier ebenso wie Zahnärzte und Implantologen in Ihrer Nähe, die im Zahnärzte-Netzwerk **dent-net** mit uns zusammenarbeiten und Ihnen daher besondere Leistungen bieten.

## [dak.de/meinedak](http://dak.de/meinedak) Care dental

In unserer Online-Filiale **Meine DAK** können Sie den preiswertesten Anbieter von Zahnersatz auswählen. Sie geben einfach die Daten Ihres Heil- und Kostenplans ein und erhalten dann eine Auflistung mit den drei günstigsten Laboren.

## [dak.de/arzttermine](http://dak.de/arzttermine) Online-Terminservice

Sie brauchen einen Termin beim Zahnarzt? Mit unserem **Arzttermin-Service** können Sie sich direkt in die Kalender der teilnehmenden Praxen eintragen.

## [dak.de/chat](http://dak.de/chat) Berater-Chat

Unsere Kundenberater sind montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr im Online-Chat für Sie erreichbar.

## + DAK-SERVICE



### Medizin-Hotline

Wir helfen Ihnen bei offenen Fragen rund um die Zahngesundheit. Unter **DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800\*** erreichen Sie unsere Zahnmedizin-Experten jeden Tag, rund um die Uhr.

### Vorsorge

Halbjährliche Kontrolluntersuchungen werden von uns übernommen. Einmal im Jahr Bonus-Heft abstempeln lassen!

### In der Schwangerschaft

Eine professionelle Zahnreinigung in der Schwangerschaft bezuschussen wir mit 50 Euro.

### Mutter und Kind

Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft, praktische Übungen von Mundhygienetechniken und ein erweitertes Vorsorgeangebot fürs Kind – dieser Service ist bereits in fünf Bundesländern gestartet. Nach und nach sollen bundesweit alle Versicherten daran teilnehmen können.

### Zusatzschutz

Damit die gesetzlichen Eigenanteile Ihr Portemonnaie nicht zu sehr belasten, gibt es die Zahn-Zusatztarife der HanseMercur. Mit **DAKplus Zahn** verringern sich Ihre Eigenanteile beim Zahnarzt enorm. Gleich informieren auf: [www.dak.de/zusatzschutz](http://www.dak.de/zusatzschutz)

\*zum Ortstarif

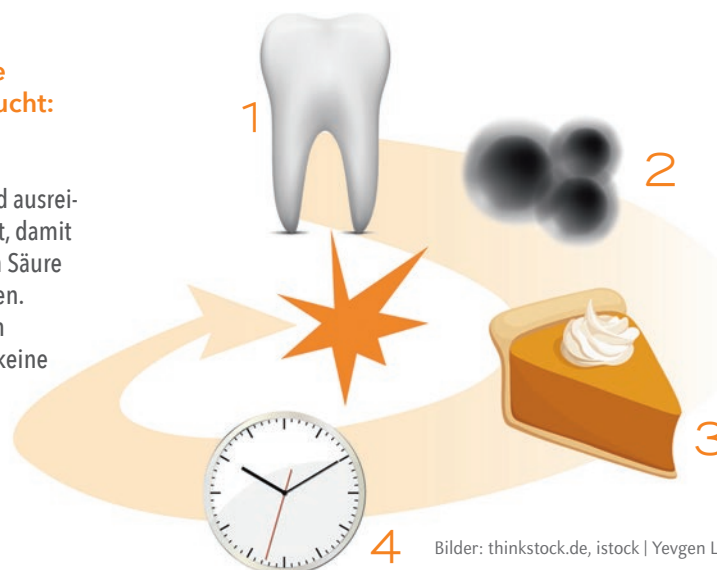
Reinigung der Zahnzwischenräume. Den Rest erledigt der Speichel. „Er ist unsere natürliche Schutzfunktion und dient quasi als Puffer, der die Säuren verdünnt und fortspült.“ Ein Freibrief für zügelloses Naschen ist diese Erkenntnis allerdings nicht. Denn je mehr Zucker, desto mehr Bakterien lautet die Formel. Und je mehr Bakterien sich im Mund ansiedeln, umso mehr Säuren und Zellgifte werden aus dem Zucker produziert. „Da hilft selbst der Speichel dann nicht mehr“, warnt Farhumand.

**Vorsicht bei Medikamenten.** Abgesehen vom Zucker müssen auch Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, aufpassen. Denn einige haben Nebenwirkungen auf die Speicheldrüsen: Der Speichelfluss verringert sich und die Schutzfunktion fehlt. Herzmedikamente, Antihistaminika, Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Mittel – aber auch Appetitzügler verursachen beispielsweise einen trockenen Mund. „Hier ist besondere Sorgfalt bei der Mundhygiene wichtig“, so Farhumand. „Auch eine ausreichende Menge zu trinken sollte dann einmal mehr im Fokus stehen.“

Nina Osmers

### Vier Dinge, die die Karies braucht:

Zähne, Bakterien, Kohlenhydrate und ausreichende Einwirkzeit, damit die Bakterien auch Säure produzieren können. Wenn auch nur ein Faktor fehlt, kann keine Karies entstehen.





## + DAK-SERVICE

### Schnell nach Hause

Mehr als 400 verschiedene Eingriffe können heute dank moderner OP-Techniken und Narkosemittel ambulant durchgeführt werden: etwa die bei Kindern häufige Entfernung der Rachenmandeln, Operationen des grauen Stars am Auge oder minimal-invasive Bandscheibenoperationen. Fragen Sie Ihren Arzt vor der Einweisung in ein Krankenhaus, ob bei Ihnen eine ambulante OP möglich ist.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Sie verbringen meist bereits die erste Nacht nach dem Eingriff im eigenen Bett und erholen sich in Ihrem heimischen Umfeld. Zudem verringert sich durch den nur kurzen Klinikaufenthalt die Gefahr einer Infektion mit Krankenhauskeimen.

Unsere Kundenberater informieren zu ambulant tätigen Operateuren, vereinbaren auf Wunsch erste Gesprächstermine oder regeln für Sie die Teilnahme an einem unserer vielen Spezialisten-Netzwerke. Alle Infos, Adressen, Verträge und vieles mehr finden Sie zudem auf: [www.dak.de/ambulant](http://www.dak.de/ambulant)

### Mehr Informationen

Sie haben Fragen zu unserem Angebot? Wenden Sie sich an unsere Kundenberater:

**DAKdirekt**  
**040 325 325 555\***

\*zum Ortstarif



Bild: Klinik LINKS VOM RHEIN

# Lieber ambulant

Viele Operationen sind ambulant möglich. Diana Wirtz hat gute Erfahrungen bei einer Nasenoperation gemacht

**D**iana Wirtz mag keine Krankenhäuser und ist heilfroh, dass ihre Nase ambulant operiert wurde. „Morgens sind wir in die Klinik LINKS VOM RHEIN in Köln-Rodenkirchen gefahren, nachmittags war ich wieder zu Hause.“ Durch schonende Verfahren können heute viele Eingriffe, die früher mit einem Krankenhausaufenthalt verbunden waren, ambulant durchgeführt werden. Allein in Kliniken lassen sich rund 160.000 DAK-Mitglieder pro Jahr ambulant operieren – ohne, dass Qualität oder Sicherheit leiden. Durch den kurzen Aufenthalt sinkt das Risiko, sich mit Krankenhauskeimen anzustecken.

**Diagnose.** Die Nase war bei Diana Wirtz seit Jahren dicht. Das lag an einer anatomischen Veränderung ihrer Nasenscheidewand, die bei dem Eingriff korrigiert wurde. „Ich hatte ständig Erkältungen mit Entzündung der Nasennebenhöhlen. Außerdem war ich eine schlimme Schnarcherin.“ All das hat sich verbessert. Zu Hause ging die Erholung schnell und ohne Komplikationen. „Nach vierzehn Tagen war ich

zurück bei der Arbeit.“ Fachleute wissen, dass Patienten in ihrer gewohnten Umgebung besonders schnell genesen.

**Narkose.** Bei Diana Wirtz war eine Vollnarkose notwendig. Der Narkosearzt hatte ihr alles genau erklärt. Vor allem, dass sie nach der OP unter ärztlicher Beobachtung ausschlafen muss. „Ich wusste, die schicken mich erst heim, wenn es keine Zwischenfälle mehr geben kann.“ Sie durfte auch erst mal kein Auto fahren. Deshalb hat ihr Mann sie abgeholt. Wegen der Vollnarkose war es wichtig, dass ein Angehöriger die Patientin für 24 Stunden beobachtet.

**Nachsorge.** Die Nachsorge konnte Diana Wirtz ebenfalls in der Klinik LINKS VOM RHEIN machen lassen. Nach sechs Tagen kamen die Kunststoffplättchen heraus, die zum Abstützen der korrigierten Scheidewand in ihrer Nase saßen. „Kaum waren sie draußen, habe ich super Luft bekommen“, so Wirtz. Komplikationen? Fehlanzeige. „Ich kann einen ambulanten Eingriff nur empfehlen.“

Dorothea Wiehe



# DAK ZusatzSchutz

Für weitere Informationen:  
scannen und mehr erfahren!

## Senken Sie Ihre Zahnarzt- kosten bis auf 0 Euro!

Die DAK-Gesundheit sichert Sie im Falle von notwendigen Zahnbehandlungen bestmöglich ab.

### Hohe Eigenanteile

Allerdings können aufgrund gesetzlicher Regelungen Eigenanteile anfallen. Je aufwendiger die Zahnbehandlung ist, desto höher kann auch Ihr Anteil werden – mehrere Hundert Euro sind dabei keine Seltenheit. Wollen Sie sich vor diesen Kosten schützen, empfehlen wir Ihnen eine Zahnzusatzversicherung.

### Das Beste für Ihre Zähne

Ob Krone oder Brücke, Inlay oder Implantat... egal welcher Zahnersatz notwendig wird: Mit den Zahnversicherungen aus dem **DAK ZusatzSchutz** erhalten Sie **hochwertige Leistungen und sparen bares Geld**.



**Bis 30.11.2015  
ohne Gesundheitsfragen!**

### Das Beste für Kunden der DAK-Gesundheit

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

### Ihre Vorteile

- **Exklusiv für Kunden der DAK-Gesundheit:** bis 30.11.2015 Abschluss ohne Gesundheitsfragen
- Bis zu 100% Leistungen für Zahnersatz
- Leistungen unabhängig vom Stand Ihres Bonusheftes



+++ [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn) +++ Jetzt online abschließen +++ [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn) +++

HanseMerkur-Hotline

**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner **DAK ZusatzSchutz**

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

E-Mail [dakinfoline@hansemerkur.de](mailto:dakinfoline@hansemerkur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn)

**Ja**, ich möchte weniger beim Zahnarzt dazubezahlen.  
Bitte senden Sie mir Informationen zu den Zahnersatz-Angeboten.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

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

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

Ort, Datum/Unterschrift





## ✓ CHECKLISTE



### Infos und Hilfe

#### Informationen suchen:

Alles, was Sie zum Thema Pflegeversicherung wissen müssen, steht ausführlich in unserer Broschüre „Die Pflegeversicherung. Ihr Anspruch – unsere Leistungen!“

#### Schlau machen:

Die Broschüre „Pflege zu Hause“ und eine DVD halten wir ebenfalls kostenlos für Sie bereit. Beides einfach anfordern über **DAKdirekt 040 325 325 555\*** oder downloaden der Broschüre: [www.dak.de/broschueren](http://www.dak.de/broschueren)

#### Tagebuch führen:

Sie möchten eine Pflegestufe für einen Angehörigen beantragen? Dokumentieren Sie den Pflegeaufwand! Eine Vorlage dafür ist im Internet abrufbar unter [www.dak.de/pflegetaagebuch](http://www.dak.de/pflegetaagebuch)

#### Pflegekurs belegen:

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

\*zum Ortstarif

# Sicher im Akutfall

Wer für einen nahen Angehörigen plötzlich Pflege organisieren muss, bekommt neuerdings Pflegeunterstützungsgeld

**A**b und zu ändert sich das Leben auf einen Schlag. Ein unbedachter Moment, Ihre Mutter stürzt und bricht sich den Oberschenkelhals. Oder Ihr Vater, zuvor kerngesund, erleidet einen Schlaganfall. In einem solchen Fall sind Ihre Eltern nicht nur auf schnelle medizinische Hilfe angewiesen. Sie brauchen längerfristig Unterstützung. Wenn Sie in dieser schwierigen Situation für sie da sein möchten, bedeutet das auch für Ihren Alltag eine große Veränderung. Kranke Angehörige zu pflegen, kostet viel Kraft – und Zeit.

**Verdienstausschlag.** Bisher musste man sich das im wahrsten Sinne des Wortes leisten können. Das Gesetz ermöglichte es Berufstätigen zwar, bis zu zehn Tage im Jahr der Arbeit fernzubleiben, wenn für einen nahen Angehörigen plötzlich eine Pflege zu organisieren war. Ihren Verdienstausschlag für die Zeit

aber bekamen sie nicht ersetzt. Das hat sich Anfang des Jahres geändert. Seither werden pflegende Angehörige finanziell abgedeckt. Die Bundesregierung hat das Pflegeunterstützungsgeld eingeführt. Beschäftigte, die für einen Angehörigen akut eine Pflege organisieren müssen, bekommen seither einen Ausgleich für ihren Verdienstausschlag. Der liegt bei rund 90 Prozent des ausgefallenen Nettolohnes.

**Voraussetzungen.** Entscheidend dafür, ob Sie das Pflegeunterstützungsgeld bekommen, ist im Gesetz das kleine Wörtchen „akut“. Durch ein Akutereignis ausgelöst, das voraussichtlich zu Pflegebedürftigkeit führt, muss für einen nahen Angehörigen bedarfsgerechte Pflege organisiert oder sichergestellt werden. Dabei ist der Begriff des Angehörigen nicht eng gefasst. Darunter fallen unter anderem auch Lebenspartner, Geschwister, Schwie-





Bild: thinkstock.de, Fuse | iStock /Prykhodov | iStock/PIKSEL

gereltern und sogar Schwager und Schwägerin. Müssen Sie für diese akut Pflege organisieren oder sicherstellen, bekommen Sie Ihren Verdienstausschlag nicht nur ersetzt, wenn Sie fest angestellt sind und Vollzeit arbeiten. Den Anspruch darauf hat jeder Beschäftigte – auch Teilzeitkräfte und Geringverdiener.

**Verrechnung.** Wichtig zu wissen ist, dass den Verdienstausschlag nicht Ihre Krankenkasse zahlt, sondern die Pflegekasse Ihres pflegebedürftigen Familienmitgliedes. Das macht es etwas komplizierter, das Geld zu beantragen – schließlich hat die Kasse Ihres Angehörigen nicht Ihre persönlichen Daten. Sie weiß nicht, wo Sie arbeiten und wie viel Sie verdienen. Diese Informationen müssen Sie erst dorthin übermitteln. Dafür müssen Sie sich vom Arzt Ihres erkrankten Angehörigen bescheinigen lassen, dass dieser akut auf

Unterstützung angewiesen ist. Diese Bescheinigung legen Sie seiner Pflegekasse sowie Ihrem eigenen Arbeitgeber vor. Die Kasse Ihres Angehörigen schickt dann eine sogenannte Entgeltbescheinigung zurück. Die müssen Sie von Ihrem Arbeitgeber ausfüllen lassen. Der muss darin vor allem darlegen, wie hoch Ihr Verdienstausschlag für die kurzzeitige Arbeitsverhinderung ist. Denn das ist die Grundlage, auf der die Pflegekasse dann wiederum Ihr Pflegeunterstützungsgeld berechnet.

Elke Spinner



### Mehr Informationen



Wertvolle Tipps zum Thema Pflege und zu den Angeboten der DAK-Gesundheit auf:

[www.dak.de/pflege](http://www.dak.de/pflege)



## IM WEB



### [dak.de/pflegeberater](http://dak.de/pflegeberater)

Mit unserem Online-Pflegeberater prüfen Sie Schritt für Schritt bequem zu Hause, ob ein Antrag auf Pflegeleistungen Sinn macht, und können ihn auch gleich ausfüllen.

### [pflegen-und-leben.de](http://pflegen-und-leben.de)

Pflegende Angehörige erhalten hier psychologisch gestützte Hilfe und Begleitung – kostenlos, anonym und datensicher.

### [dak.de/pflegelotse](http://dak.de/pflegelotse)

Die Angebote für einen Pflegeplatz oder ambulanten Pflegedienst unterscheiden sich erheblich in Preis, Leistung und Qualität. Der Pflegelotse der DAK-Gesundheit ist eine einfach zu bedienende und leistungsstarke Suchmaschine.

### [dak.de/zusatzschutz](http://dak.de/zusatzschutz)

Sie würden sich gern zusätzlich absichern? Mit dem von der Stiftung Warentest mehrfach ausgezeichneten Tarif **DAKplus Zusatzpflege** bietet Ihnen die Hanse Merkur die Möglichkeit, Ihren Pflegeversicherungsschutz optimal zu ergänzen. Mit Tarifrechner und Online-Antrag.



# Gut verträglich

Falsch kombiniert werden Medikamente zum Risiko.  
Der neue Service **DAKArzneispezial** hilft

**Z**wei gelbe gegen Bluthochdruck, eine längliche gegen Gelenkschmerzen und dann noch die weiße für den Blutzuckerspiegel: Viele, vor allem ältere Menschen in Deutschland nehmen pro Tag mehr Tabletten als Mahlzeiten zu sich. Die Mittel, die helfen sollen, werden in Kombination mitunter zum Gesundheitsrisiko. Denn manche Wirkstoffe vertragen sich nicht. Sie verstärken sich beispielsweise gegenseitig oder ein Mittel hemmt das andere. Die Folge sind gefährliche Wechselwirkungen, die häufig sogar im Krankenhaus behandelt werden müssen.

**Medikationsliste anfordern.** „Zu Recht fragen sich viele Menschen, warum Ärzte überhaupt einen so gefährlichen Pillenmix verschreiben“, sagt DAK-Apotheker Dr. Ronald Meurer. „Das Problem ist, dass meist mehrere Ärzte Medikamente verordnen, zum Beispiel der Hausarzt und die Kardiologin. Wenn sie nicht wissen, was der Patient bereits einnimmt, kann es zu riskanten Kombinationen kommen.“ Dieses Problem löst der neue Service **DAKArzneispezial**, der sich an Menschen richtet, die fünf oder mehr Medikamente einnehmen. Die Versicherten können eine Medikationsliste im DAK-Servicezentrum

anfordern, die sie anschließend mit ihrem Hausarzt besprechen. „Unser Praxistest hat gezeigt, dass die Ärzte bei einem Drittel der Patienten die Medikation nach dem Prüfen des Plans umstellen“, erklärt Meurer. „Wechselwirkungen sind also keine Seltenheit und müssen ernst genommen werden.“

## Wechselwirkungen müssen ernst genommen werden

**Gesundheitsrisiken vorbeugen.** Doch auch die Versicherten sind gefragt, damit der DAK-Service funktioniert: „Wir können nur einen Überblick über die Medikamente geben, die die Ärzte per Kassenrezept verschreiben“, sagt der Arzneimittelexperte. „Aber auch rezeptfreie Mittel können Wechselwirkungen auslösen. Wer die Liste vor dem Gespräch mit dem Hausarzt um diese Wirkstoffe ergänzt, beugt Gesundheitsrisiken aktiv vor.“ Gut aufgehoben ist die Liste im Portemonnaie. Dann ist sie bei jedem Arztbesuch dabei und kann überprüft werden, bevor ein neues Medikament verordnet wird.

Dagmar Schramm



Bild: thinkstock.de | View Stock

### Mehr Informationen

Wie Sie Ihre Medikamente richtig einnehmen, lesen Sie auf unserer Webseite:

[www.dak.de/arzneimittel](http://www.dak.de/arzneimittel)





# Sie sind entlassen

Bild: thinkstock.de | stokkete

Raus aus der Klinik - und dann? Die DAK-Gesundheit organisiert die Behandlung nach dem stationären Aufenthalt

**E**ndlich die Klinik verlassen. Das ist für die meisten Menschen ein Grund zur Freude. Doch häufig ist es mit dem stationären Aufenthalt allein nicht getan: Im Anschluss an eine Operation oder eine andere Behandlung im Krankenhaus können weitere Schritte nötig sein, damit die Patienten wieder ganz gesund werden und in der Lage sind, ihren Alltag zu meistern. Dazu gehören beispielsweise Termine bei Fachärzten oder eine Physiotherapie. Manchmal brauchen die frisch entlassenen Patienten auch einen Rollstuhl oder müssen gepflegt werden. Damit all das reibungslos funktioniert, unterstützt die DAK-Gesundheit die Patienten schon während des Klinikaufenthaltes. Das nennt man Entlassmanagement.

**Gesundheitslotsen.** Für den Übergang von der stationären in die ambulante Behandlung sind in erster Linie die Mitarbeiter der Klinik zuständig. Doch auch die DAK-Gesundheit hat eine zentrale Rolle: Wir stehen im engen Kontakt mit den Kliniken und unterstützen diese beim Entlassmanagement. Unsere Gesundheitsberater finden die richtigen Ärzte und vereinbaren kurzfristig

Termine, organisieren RehaMaßnahmen und unterstützen dabei, dass beispielsweise der Rollstuhl rechtzeitig an Ort und Stelle ist.

**Spezialistennetzwerk.** Die Gesundheitsberater sind auch Lotsen für Menschen, die nach schweren Erkrankungen wie einem Schlaganfall oder Herzinfarkt Hilfe benötigen. Aber auch bei anderen Krankheiten stehen die Gesundheitsberater den Patienten zur Seite und empfehlen beispielsweise die Spezialisten-Netzwerke der DAK-Gesundheit. Das sind ganzheitliche Behandlungskonzepte, bei denen Mediziner, Physiotherapeuten und andere Behandler mit den Patienten eng zusammenarbeiten. Denn die vernetzte, zielgerichtete Behandlung ist oft der Schlüssel zum Erfolg.

**Patientenvorteile.** Für die Patienten bringt das ergänzende DAK-Angebot zum Entlassmanagement viele Vorteile: Der Übergang in die ambulante Behandlung fällt leichter, für alle notwendigen Termine, Behandlungen und Utensilien ist gesorgt und die Patienten können sich voll und ganz aufs Gesundwerden konzentrieren.

Dagmar Schramm

## ✓ CHECKLISTE

### Unterstützung beim Gesundwerden

Eine ganze Reihe unserer Angebote finden Sie auch auf unserer Website. Drei hilfreiche Beispiele stellen wir Ihnen vor:

- Arztlotse:** Unser Arztlotse hilft Ihnen, einen Haus- oder Facharzt in Ihrer Nähe zu finden. Einfach Postleitzahl und Fachgebiet eingeben und schon werden Sie fündig: [www.dak.de/arztlotse](http://www.dak.de/arztlotse)
- Terminservice:** Sie brauchen schnell einen Termin beim Arzt? Freie Termine finden Sie auf unserer Webseite. Tragen Sie sich ganz bequem und direkt in den Kalender einer teilnehmenden Praxis in Ihrer Nähe ein: [www.dak.de/arzttermin](http://www.dak.de/arzttermin)
- Pflegeberater:** Falls Sie oder ein Angehöriger gepflegt werden müssen, hilft Ihnen unser Online-Pflegeberater. Dort finden Sie neben nützlichen Infos Anträge für die passende Betreuung oder Formulare, mit denen Sie eine Kostenspritze für Umbaumaßnahmen in Ihrem Zuhause erhalten können: [www.dak.de/pflegeberater](http://www.dak.de/pflegeberater)

### Mehr Informationen

Unseren Flyer zum Entlassmanagement gibt es im Servicezentrum oder online:

[www.dak.de/krankenhaus](http://www.dak.de/krankenhaus)



### 1 Multi-Positions-Liegestuhl

Eine Wohltat für Ihren Rücken und die Wirbelsäule!  
Die Relax-Liege überrascht durch 8 Sitz- und Liegepositionen, die Ihnen helfen, die Wirbelsäule zu entlasten, Ihre Durchblutung anzuregen und intensive Entspannungsmomente zu erleben.

Druckentlastung und perfekte Körperanpassung durch Visko



Leicht verstellbar – auch draußen nutzbar!

- 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

Platzsparend faltbar

Sie sparen € 150,-  
UVP € 349,-

- Tragkraft 120 kg
- Gewicht nur 12,7 kg
- Komfortable Kopfstütze

Best.-Nr. ZR 22005  
nur € 199,-

Sehr vielseitig für Entspannung, TV, Lesen uvm.

### 2 Laufband aktiv »Vital«

Motorisiertes Laufband: voller Trainingskomfort, wenig Platzbedarf, unschlagbarer Preis!

- Laufgeschwindigkeit: 1 - 10 km/h
- Lauflfläche: B 36 x L 97 cm
- Belastbar bis 105 kg
- Aufstellmaß: L 140 x B 61 x H 125 cm
- Gewicht: 20 kg

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

3 Programme

Für Figur und Fitness

Mit Motor

Sie sparen € 80,-  
UVP € 279,-

Best.-Nr. ZR 10910  
nur € 199,-

Rutschfeste Lauflfläche

Platzsparend klappbar auf: H 125 x B 61 x T 24 cm

Transportrollen

### 3 Mini Heimtrainer 2.0

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

Ideal für Vitalität, Mobilität & Reha-Training

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

Sie sparen € 10,-  
UVP € 59,99

Best.-Nr. ZR 10803  
nur € 49,99



Für ein effektives Arm- & Beintraining  
Mit praktischem Tragegriff

Übersichtlicher Trainingscomputer

Anti-Rutschmatte inklusive

### 4 Massage-Rolle aktiv zum Faszientraining

Verspannungen einfach wegrollen!  
Rollen Sie einfach über die beanspruchte Muskelgruppe und verweilen Sie an schmerzhaften Punkten.

Sie sparen € 5,-  
UVP € 29,99

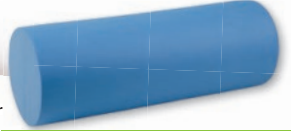
Best.-Nr. ZR 11048  
nur € 24,99



- Ideal für Massage und Entspannung
- Verbessert die Durchblutung
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Leicht und handlich

- Einfach anzuwenden
- Robust und belastbar
- Maße: Ø 14 x L 40 cm
- Gewicht: ca. 280 g

Massiert den Lendenwirbelbereich



Kleine Rolle, große Wirkung

### 5 Fußreflexzonenmatte Herrlich zur Stimulation der Fußreflexzonen und Steigerung des Wohlbefindens

Stimulieren Sie Ihre Fußreflexzonen künftig einfach selber, wo und wann immer Sie möchten.



»Es ist kaum zu glauben, was diese Matte bei mir bewirkt hat. Ich gehe 3 bis 4 Mal drüber und verspüre direkt ein wohliges Kribbeln in meinen Füßen.«

Sie sparen € 20,-  
UVP € 39,99

Best.-Nr. ZR 21235  
nur € 19,99



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt

Nach 2 Wochen täglichen Gebrauchs verspüre ich eine deutliche Verbesserung meiner Fußbeschwerden.»  
Erika M. im März 2015

- Maße: L 145 cm x B 40 cm
- Material: Matte: 100 % Polyester, Kiessteine: 100 % Kunststoff
- Überall anwendbar, z.B. auch im Freien

### 6 Ergometer Aktionspreis!

#### »aktiv Pro 5.0«

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

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 200-400 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

Sie sparen € 100,-  
UVP € 329,-

Best.-Nr. ZR 108930  
nur € 229,-

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



Handpuls-messung

Ergometer für optimales Herz-Kreislauf-Training

### 8 Heimtrainer X-Bike Aktionspreis!

Die schnelle einfache Art zu trainieren!

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)

Handpuls-messung

- Magnet-Bremssystem
- 2,5 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandverstellung
- 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

Sie sparen € 50,-  
UVP € 149,-

Best.-Nr. ZR 11061  
nur € 99,-

Passt geklappt in die kleinste Ecke!



Fit, schlank und gesund mit viel Spaß!

### 7 Drehkissen

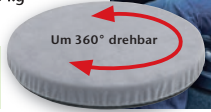
Dieses gepolsterte Drehkissen ist die ideale Problemlösung für Menschen, denen das Aufstehen, Hinsetzen, Ein- und Aussteigen schwerfällt.

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

Sie sparen € 5,-  
UVP € 24,95

Best.-Nr. ZR 90508  
nur € 19,95

Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!



Um 360° drehbar

### 9 Hörverstärker 2er-Set »Premium«

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 Knopfzellen

Sie sparen € 35,-  
UVP € 49,99

Best.-Nr. ZR 22424  
jetzt nur € 14,99



Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

## 10 Diese Auflage gehört zu 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<sup>(1)(2)(3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>(4)</sup> 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!**



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

#### Visko-Mineralschaum

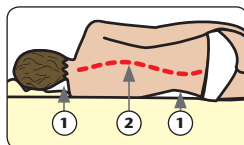
Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien<sup>(1)(2)(3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>(1)</sup>: Der nächtliche 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<sup>(2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>(3)</sup>, 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

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

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

#### Unbequeme Schlafposition!

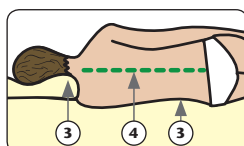


#### Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 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**



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<sup>(4)</sup> finden Sie unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de). Hier einige Beispiele:

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

»Himmlicher Schlaf, ohne Rücken- und Gliederschmerzen! Einfach traumhaft!« Angelika L. im Mai 2015

»Auflage ist super. Nichts tut morgens mehr weh, weder Schultern noch Hüfte!« Elfriede E. im April 2015

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, wöhlig weich an
- Mit waschbarem Aloe-Vera Bezug

Geschenk im Wert von € 49,95

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.



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.

Best.-Nr. ZR 20453 Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: **12TF91**

## 11 Der Fitnessball

Ideal gegen Rückenbeschwerden, Verspannungen und für mehr Ausdauer!

Sie können am Arbeitsplatz oder zu Hause die wichtigsten Muskelgruppen Ihres Körpers optimal trainieren. Belastbar bis 250 kg.

**Sie sparen € 15,- UVP € 19,99**

**jetzt nur € 4,99**

#### Aktionspreis!

- Platz nicht! – dank »Anti-Burst-System«
- Mit Stöpselheber & bebildeter Anleitung
- Ø 65 cm bis 180 cm & Ø 75 cm ab 180 cm Körpergröße

Ideal zum Sitzen bei Rückenproblemen



## 12 Boswellia Weihrauch-Balsam

mit wertvollen Boswellia-Extrakten ist einer uralten natürlichen Rezeptur ohne Nebenwirkungen nachempfunden. Gönnen Sie sich eine wohltuende Massage für Ihr Wohlbefinden, besonders bei Arthritis, Rücken- und Gelenkschmerzen, Muskelzerrungen, Verspannungen, Schuppenflechte und morgendlicher Steifheit.

Sie sparen € 8,- UVP € 17,99

Best.-Nr. ZR 31669 jetzt nur € 9,99

Inhalt: 100 ml Traditionell bewährt!



100 ml / 9,99 €

## Jetzt kostenfrei anrufen & 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!

Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>5,6</sup>
1 Multi-Positions-Komfort Liegestuhl	ZR 22005	199,00 €
2 Laufband aktiv »Vital«	ZR 10910	199,00 €
3 Mini-Heimtrainer 2.0	ZR 10803	49,99 €
4 Massage-Rolle aktiv	ZR 11048	24,99 €
5 Fußreflexzonenmatte	ZR 21235	19,99 €
6 Ergometer »aktiv Pro 5.0«	ZR 108930	229,00 €
7 Drehkissen	ZR 90508	19,95 €
8 Heimtrainer X-Bike	ZR 11061	99,00 €
9 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	ZR 22424	14,99 €
10 Kissen »Premium« 60 x 35 cm	ZR 20453	Gratis*
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	ZR 21317	49,95 €
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	ZR 21316	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. ZR 21303	89,95 €
	2 Stck. ZR 21366	149,00 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. ZR 21304	99,95 €
	2 Stck. ZR 21367	169,00 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. ZR 21305	99,95 €
	2 Stck. ZR 21368	169,00 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. ZR 21306	129,95 €
	2 Stck. ZR 21369	229,00 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. ZR 21307	149,95 €
	2 Stck. ZR 21370	269,00 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. ZR 21302	89,95 €
	2 Stck. ZR 21365	149,00 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. ZR 21301	79,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. ZR 21364	129,00 €
11 Fitnessball bis 180 cm Körpergröße	ZR 11065	4,99 €
ab 180 cm Körpergröße	ZR 11075	4,99 €
12 Weihrauch-Balsam	ZR 31669	9,99 €

## Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

[www.aktivshop.de](http://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**

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



Unser großer Katalog gratis!

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) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

**Kein Mindestbestellwert!**

## Küss mal wieder!

Küssen ist nicht nur etwas für Frischverliebte: Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) wirbt für die Zärtlichkeitsbekundung, weil sie die Herzgesundheit fördert. Beim Küssen steigt der Herzschlag bei Männern auf etwa 110, bei Frauen auf 108 Schläge pro Minute an. Schon wenige Knutschminuten am Tag genügen, um seinem Herzen etwas Gutes zu tun. Wer intensiver küsst, kurbelt Kreislauf und Durchblutung an, senkt sein Infarkt- und Schlaganfallrisiko und stärkt sein Immunsystem.



### UMFRAGE ZUM EINKAUFsverhalten

## Sparfüchse vorn

Beim Einkaufen fürs Essen sind die Deutschen Sparfüchse. Nach einer repräsentativen Forsa-Umfrage für die DAK-Gesundheit achten 80 Prozent auf aktuelle Sonderangebote. Ebenfalls entscheidend ist der Faktor Regionalität: Fast jeder Zweite kauft hauptsächlich Produkte aus der Umgebung. Erste Adresse für die Deutschen ist der Supermarkt. Hier kaufen 58 Prozent der Befragten den Großteil ihrer Lebensmittel ein, ein Drittel geht zum Discounter. Wochenmärkte besuchen nur vier Prozent regelmäßig.

Durchschnittlich  
**170** Menschen  
erkranken in Deutschland  
täglich neu an Darmkrebs



Bild: thinkstock.de | istock/AndreyPopov

## Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs ist in Deutschland nach Lungenkrebs die zweithäufigste Todesursache durch Krebs. Um ihr individuelles Risiko für diese Erkrankung abzuschätzen, steht Ihnen hier ein neuer Online-Kurzcheck der Felix-Burda-Stiftung zur Verfügung:

[www.schnell-check-darmkrebs.de](http://www.schnell-check-darmkrebs.de)



Bild: thinkstock.de | istock/rez-art

## ALG-II-BEZIEHER

# Eigene Versicherung

Bezieher von Arbeitslosengeld II werden ab dem 1. Januar 2016 versicherungspflichtig. Die DAK-Gesundheit wird für alle automatisch die bestehende Familienversicherung zum 31.12.2015 beenden und eine eigene Mitgliedschaft zum 01.01.2016 herstellen. Ein neuer Aufnahmeantrag ist dafür nicht notwendig. Im Oktober erhalten sie ebenso automatisch eine Mitgliedsbescheinigung sowie ein Anschreiben zugesandt. Die Mitgliedsbescheinigung kann dann zeitnah bei der Bundesagentur für Arbeit, der Kommune oder dem Jobcenter eingereicht werden.



IM WEB



Thinkstock | Fuse

### [lebensmittelklarheit.de](http://lebensmittelklarheit.de) **Mehr Klarheit bei Lebensmitteln**

Das Portal informiert über die Kennzeichnung von Produkten und nimmt Sie Beschwerden auf, wenn Sie sich von der Inhaltsliste getäuscht fühlen.

### [pflgestaerkungsgesetz.de](http://pflgestaerkungsgesetz.de) **Neues Info-Angebot rund ums Pflegen**

Seit Anfang 2015 wurden die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen erheblich verbessert. Hier finden Sie umfassende Service-Infos und anschauliche Betreuungsbeispiele.

### [bzst.de](http://bzst.de) **Veränderung bei Kindergeldzahlung**

Ab Januar 2016 wird Kindergeld nur dann gezahlt, wenn die an das Kind vergebene steuerliche Identifikationsnummer bei der Familienkasse vorliegt. Rechtzeitig kümmern!



Bild: Thinkstock | Stockbyte/Stockbyte

## ELTERNGELDPLUS IN KRAFT GETRETEN

# Familie in Teilzeit

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

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



# Sing & Win!

Jetzt ist Ihre Stimme gefragt: Nehmen Sie teil am  
DAK Cover Song Contest und gewinnen Sie eine  
Profi-Tonstudioaufnahme samt eigenem Musikvideodreh





Die positive Resonanz auf unseren aktuellen TV-Spot war und ist noch immer groß. Insbesondere der Song des Spots, „On Your Side“, hat über die letzten Monate zahlreiche Fans gefunden. Genau bei diesen möchten wir uns jetzt bedanken. Mit einer ganz besonderen Aktion. Und einer einzigartigen Chance. Dem DAK Cover Song Contest.

**Werden Sie die neue Stimme von „On Your Side“.** Sie träumen schon länger davon, von einem großen Publikum gehört zu werden, oder Sie haben einfach nur Spaß am Singen? Dann sollten Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen: Covern Sie „On Your Side“ in Ihrem Stil – sei es mit kompletter Band oder allein vorm Mikro. Wichtig ist, dass Sie unseren Song zu Ihrem ganz eigenen machen. Die Instrumentalversion und den Songtext dazu können Sie kostenfrei auf [viva.tv/onyourside](http://viva.tv/onyourside) downloaden. Hier laden Sie hinterher Ihre Version des Songs auch wieder hoch.

**Mitmachen lohnt sich – und das gleich mehrfach.** Sobald Sie Ihr Cover von „On Your Side“ hochgeladen haben auf [viva.tv/onyourside](http://viva.tv/onyourside), heißt es: Daumen drücken. Eine Jury entscheidet, wer sich über den großen Hauptgewinn freuen darf. Der hat es in sich: Neben einer professionellen Aufnahme im Tonstudio erwartet den Gewinner oder die Gewinnerin der Dreh eines eigenen Musikvideos. Ihre Version des Songs läuft dann nicht nur bei

VIVA im TV, sie wird auch im Internet zu sehen sein.



**Auf allen Kanälen gefeiert: der Star bei der DAK.** Als Gewinner dürfen Sie sich nicht nur über Platzierungen bei VIVA freuen, Sie und Ihre Version des Songs werden zusätzlich auf allen Kanälen der DAK-Gesundheit vorgestellt. Das bedeutet: Wir machen über unsere Website auf Sie aufmerksam und präsentieren Sie als Sieger des Contests in unserem Newsletter sowie hier in unserem fit!-Magazin. Darüber hinaus darf sich Ihr Song auf zahlreiche Facebook-Likes und YouTube-Zuschauer freuen.

Kinder, Lebenspartner, Freunde, Bekannte – in Ihrem Kreis gibt es jemanden, der mehr Musik im Blut hat als Sie? Dann erzählen Sie ihm oder ihr von unserer Aktion!

## & KURZ+KOMPAKT

### Fragen & Antworten zum DAK Cover Song Contest:

- **Wer darf mitmachen?** Alle Fans unseres Songs „On Your Side“ sowie alle, die Spaß am Singen haben. Das können Sie, aber auch Ihre Familienangehörigen oder Freunde sein.
- **Wie funktioniert's?** Instrumentalversion und Songtext kostenfrei auf [viva.tv/onyourside](http://viva.tv/onyourside) downloaden, Song covern, eigene Version dort wieder hochladen. Eine Jury wählt im Anschluss Gewinner oder Gewinnerin.
- **Wann kann ich teilnehmen?** Die Aktion startet am 10. September 2015.
- **Was gibt es zu gewinnen?** Eine professionelle Studioaufnahme, einen eigenen Musikvideodreh und landesweite Aufmerksamkeit durch Veröffentlichungen und Platzierungen im Web und TV.

### Mehr Informationen

... sowie die ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie auf:

[dak.de/songcontest](http://dak.de/songcontest) oder [viva.tv/onyourside](http://viva.tv/onyourside)





# Digitale Gesundheitshelfer

Medizin-Apps boomen: Sie versprechen bessere Fitness, Hilfe für den Arzt oder für Kranke. Wie sie funktionieren und was Anwender beachten sollten

**D**igital geht manches leichter, auch in der Medizin: Früher wurden Patientenakten per Hand ausgefüllt, heute verarbeitet Software die Datenströme. Das hilft zum Beispiel chronisch Kranken: So entwickelten Dresdner Forscher eine Smartphone-App, die manisch Depressive vor drohenden Anfällen warnt. Dafür protokollieren die Patienten ihre Gefühle, zusätzlich misst das Gerät ihre Aktivitäten und Bewegungsprofile. Fallen die Daten aus dem Rahmen, schlägt das Programm Alarm.

**Digitaler Trainer.** Auch Fitness-Apps nutzen Überwachungstechnik. Viele sammeln beispielsweise über ein digitales Armband jede Menge Bewegungsdaten und Körperfunktionen. Nach dem Training wird angezeigt, wie schnell oder aktiv man war oder wie hoch die Herzfrequenz ist – hilfreich, um Trainingspläne zu optimieren.

**Zentraler Speicher.** Rund 400.000 Programme für Gesundheit, Medizin und Fitness gibt es fürs Smartphone. Sie ermöglichen Seh- oder Hörtests, erinnern an die Medikamenteneinnahme, protokollieren den Blutdruck oder helfen beim Abnehmen, Apps für Diabetiker kommunizieren mit

Blutzucker-Messgeräten. Und einige Programme dienen als zentraler Datenspeicher, wie etwa die App „Health“ von Apple. Hier hat man alles auf einen Blick, von der Blutgruppe über den Impfstand bis zu Ernährungsgewohnheiten. Die App hilft Paaren sogar bei der Nachwuchsplanung, indem sie die fruchtbaren Tage anzeigt – wenn sie mit relevanten Daten gefüttert wird.

**Sensible Daten.** Doch solche Sammelwut ist nicht ohne Risiko, warnt Prof. Thomas Jäschke vom Institut für Sicherheit und Datenschutz im Gesundheitswesen: „Anwender sollten darauf achten, wem sie sensible Daten überlassen.“ Laut Jäschke horten zu viele

Lesen Sie die Datenschutzerklärung des Programms kritisch!

Apps Infos, die sie gar nicht brauchen. „Nicht immer werden Daten anonymisiert, und mancher Hersteller treibt mit den Einträgen sogar Handel.“ Jäschkes Tipp: „Lesen Sie die Datenschutzerklärung des Programms immer besonders kritisch!“

59 %

der Ärzte glauben:  
mHealth wird sich in  
jedem Fall durchsetzen<sup>1</sup>

Knapp  
100.000

Apps mit Gesundheitsbezug  
finden sich in den App Stores,  
1.000 kommen geschätzt  
monatlich hinzu<sup>2</sup>

37 %

der heruntergeladenen  
kostenfreien mHealth-Programme  
sind Ernährungs- oder Kalorien-  
zähler-Apps<sup>3</sup>

Unsere Checkliste für sichere Apps finden  
Sie auf [www.dak.de/appcheck](http://www.dak.de/appcheck)



# 40 %

der Deutschen haben mindestens eine Gesundheits-App auf Smartphone oder Tablet installiert<sup>2</sup>



Digitale Armbänder sammeln jede Menge Bewegungsdaten. Das kann helfen, Trainingspläne zu optimieren.

**Fehlende Kontrolle.** Auch bei der Qualität gibt es Unterschiede, sagt Dr. Urs-Vito Albrecht von der Medizinischen Hochschule Hannover. „Nicht alle Apps erfüllen die strengen Anforderungen für Medizinprodukte. Lifestyle-Apps zum Abnehmen, Wohlfühlen oder Fitbleiben unterliegen keiner Kontrolle, im Gegensatz zu Medizin-Apps für die Diagnostik und Therapie von Krankheiten. Diese tragen das CE-Kennzeichen.“

**Genauere Prüfung.** Gerade bei Programmen ohne Kennzeichnung gilt: Erst prüfen, dann nutzen. Dabei helfen solche Fragen: Werden Autoren und Herausgeber genannt? Ist der Inhalt vertrauenswürdig oder dient er eher Werbezwecken? „Hat man das Gefühl, dass Angaben unvollständig oder wenig transparent sind – Finger weg!“, sagt Albrecht. Und auch bei seriösen Angeboten rät der Experte zum sparsamen Umgang mit Daten: „Nur so viel preisgeben wie nötig. Und Vorsicht bei Diagnosen oder Therapieempfehlungen!“ Das heißt aber keinesfalls, dass Apps grundsätzlich schlecht sind: Im Idealfall helfen sie gesund zu bleiben oder erleichtern den Umgang mit Krankheit. Den Arzt ersetzen können sie nicht.

Dr. Christoph Unger

Quellen: <sup>1</sup> pwc.de, <sup>2</sup> appcheck.de, <sup>3</sup> researchguidance

## & KURZ + KOMPAKT

### Das neue E-Health-Gesetz

Ziel ist, Gesundheitsdaten digital verfügbar zu machen. Dafür beschloss die Bundesregierung kürzlich den Entwurf für das E-Health-Gesetz.

**Was drinsteht:** Die Zeit der Schneckenpost ist passé. In Zukunft sollen Ärzte Befunde, Röntgenbilder oder Entlassbriefe ausschließlich online austauschen. Außerdem wird die elektronische Gesundheitskarte mit weiteren Funktionen ausgestattet und die digitale Infrastruktur ausgebaut.

**Wann es kommt:** Ab Juli 2016 soll die elektronische Patientenakte eingeführt werden, zuerst in Testregionen, zwei Jahre später bundesweit. Ab dann können auch Notfalldaten auf der Gesundheitskarte gespeichert werden – wenn der Patient zustimmt.

**Was es bringt:** Mehr Schnelligkeit und Sicherheit. Patienten profitieren beispielsweise im Notfall, wenn der Arzt Vorerkrankungen und Medikamente sofort überblicken kann.

**Was umstritten ist:** Unklar ist etwa der Zugang zu den Patientendaten. Und Kritiker bezweifeln, dass ein einheitliches Datennetz rechtzeitig aufgebaut werden kann. Das aber ist aus Sicherheitsgründen unbedingt nötig.

# 25 %

beträgt die jährliche Wachstumsrate bei den Gesundheits-Apps<sup>2</sup>



# Blumen auf Beton

Aus grauen Brachen in den Innenstädten werden blühende Gärten.  
Beim Urban Gardening kann jeder mitmachen und Natur erleben



Der Hamburger Stadtteil Sankt Pauli ist für seine Partymeile bekannt, aber sicher nicht für seine Grünanlagen. Doch wer genau hinschaut, entdeckt hinter den Bars und Clubs der bekannten Straße „Große Freiheit“ eine Oase auf Beton: das Gartendeck ([www.gartendeck.de](http://www.gartendeck.de)). Hier bewirtschaftet ein engagiertes Team aus rund 15 Leuten gemeinsam mit Anwohnern das 1.500 Quadratmeter große Dach eines alten Parkdecks. In ausrangierten Bäckerkisten und Palettenbeeten wachsen Möhren, Kartoffeln, Bohnen und Kräuter – die Pflanzenarten sind kaum zählbar. Außerdem gibt es Bienenvölker und einen Komposthaufen. Hier kann jeder Natur erleben und selbst im Garten aktiv werden.

**Konsumfreie Zone.** Seit 2011 gibt es das Gartendeck. Leonarda Ring (Foto oben links) ist seit 2012 dabei. Die 26-Jährige hat gerade ihr Geografiestudium abgeschlossen, mit Gartenarbeit hatte sie nie etwas am Hut. „Der Garten ist ein Ort der Entschleunigung und eine konsumfreie Zone mitten in der Stadt“, sagt sie. „Er ist nicht nur eine grüne Oase, sondern auch ein Sozialraum für alle, die Lust haben mitzumachen.“ Denn wie die meisten Urban-Gardening-Projekte basiert auch das Gartendeck auf Solidarität: Jeder darf kommen und selbst entscheiden, wie viel Zeit er investieren möchte. Die Motivationen sind ganz unterschiedlich: „Viele erinnert der Garten an die Kindheit oder die Eltern und Großeltern“, erklärt Leonarda. „Andere kommen, um zu lernen. Zum Beispiel eine Schulklasse, die

jede Woche im Garten arbeitet. Außerdem ist das Gartendeck spannend für Studierende, die sich mit Stadtentwicklung und Nachhaltigkeit beschäftigen.“ Aber auch Touristen biegen auf ihrem Weg über den Kiez aufs Gartendeck ab – und sind begeistert.

## Die Motivation der Menschen ist ganz unterschiedlich

**Gemeinsames Kochen.** Damit kein Chaos ausbricht, notieren die erfahrenen Gartendeck-Mitglieder auf einer Tafel, was zu tun ist. Einmal pro Woche wird das selbst gezogene Gemüse unter freiem Himmel gekocht und gemeinsam genossen. „Wir laden immer alle, die gerade da sind, zum Essen ein“, sagt Leonarda. „Viele können das gar nicht annehmen, weil sie dafür zu wenig getan haben. Aber genau darum geht es hier – einfach mal das Leistungsdenken vergessen und abschalten!“

**Zusätzliche Angebote.** Für Entspannung sorgt Leonarda im Wechsel mit zwei Freundinnen beim freitäglichen Yoga auf dem Gartendeck. Auch dabei kann jeder gegen eine Spende mitmachen. Für Wissbegierige gibt es regelmäßig Seminare, zum Beispiel über Bienenhaltung oder Obstbaumschnitt. Initiativen wie das Hamburger Gartendeck sind eine echte Bereicherung: Sie bringen die Natur in die Großstädte und schweißen Menschen aller Generationen zusammen.

Dagmar Schramm

## & KURZ+KOMPAKT

### Die Wurzeln der Stadtgärten

Schon im Mittelalter versorgten sich Städter mit selbst erzeugten Lebensmitteln, die sie auf kleinen Flächen anbauten. Schrebergärten, wie wir sie heute kennen, gibt es seit dem 19. Jahrhundert. Die Urban-Gardening-Bewegung wird auf die New Yorker Community Gardens zurückgeführt. Bereits in den 1970er-Jahren entstanden im Big Apple solche Gemeinschaftsgärten vor allem in sozial schwachen Vierteln.

Seit den 1990ern gibt es Urban-Gardening-Initiativen auch in Deutschland. Der Prinzessinnengarten in Berlin-Kreuzberg ist ein bekanntes Beispiel. Finanziert werden die Gärten oft allein durch Spenden. Da die Nutzung der Flächen vielerorts zeitlich begrenzt ist, sind die Stadtgärten meist mobil: Die Kisten und Saatsäcke können jederzeit zu einer neuen Brache transportiert werden.

Bilder: v. l. n. r. Maria v. Lenthe, Oliver Eckert & Kerstin Davies, alle © Gartendeck

# DRAUSSEN SPIELEN IM HERBST

Max und seine Freunde haben sich ein tolles Spiel ausgedacht, bei dem ihr eure Treffsicherheit und das Zählen üben könnt und gleichzeitig eine Menge Spaß habt.



## Kastanien-Murmeln

Zeichnet drei Kreise auf den Boden, so wie ihr es links in der Zeichnung seht. In jeden Kreis schreibt ihr, wie viel Punkte es gibt, wenn man dort trifft: Der äußere Kreis zählt 1 Punkt, der mittlere Kreis zählt 3 Punkte und der ganz kleine Kreis in der Mitte zählt 5 Punkte.

Jetzt nimmt jeder Mitspieler dieselbe Menge Kastanien und markiert, welche ihm gehören. Dann malt ihr euch eine Linie, von der aus ihr abwechselnd die Kastanien in die Kreise werft. Am Ende zählt ihr eure Punkte zusammen, um zu sehen, wer gewonnen hat.

Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Ergebnisse in einer Tabelle aufschreiben und gleich noch eine Runde spielen.

**Viel Spaß!**



# Unser Begrüßungspäckchen PREMIUM-QUALITÄT aus Nürnberg

VORTEILS-  
PREIS  
€ **15,-**



Mit dem Herzen dabei



GRATIS:  
Unser  
LEBKUCHEN  
DES  
JAHRES

### Widerrufsbelehrung / Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Telefon +49 911-896631, Telefax +49 911-896622, info@lebkuchen-schmidt.com) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das unter [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com) für Sie bereitgestellte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs:

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben) unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist.

Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrages unterrichten, an uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Tel. 0911-896631, Fax 0911-896622, info@lebkuchen-schmidt.com), zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden.



NUR  
€ **7,30**  
Art.-Nr.  
61355-7  
(1 kg =  
€ 24,33)

### Gleich MITBESTELLEN! Festtags-Dose 2015

- 6 feine gemischte Oblaten-Lebkuchen, 300g netto
- Gesamtgewicht: 0,5 kg
- Maße: Ø 11,5 cm, Höhe 14 cm
- Material: Bedrucktes Metall mit Prägung
- Motiv: Nürnberger Kaiserburg

Bei einem Warenwert von unter 10,- € berechnen wir je Empfänger-Adresse einen Kleinstsendungszuschlag von 3,50 €!

Die Zutaten- und Nährwerttabellen usw. bitte einsehen unter [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com) oder zur kostenlosen Zusendung telefonisch anfordern unter 0911-89 66 31.

**BESTELL-HOTLINE**  
**0911/89 66 31**  
Täglich von 6 bis 22 Uhr

[www.lebkuchen-schmidt.com/fit](http://www.lebkuchen-schmidt.com/fit)

### Inhalt Begrüßungspäckchen für € 15,-

8 feine Gebäckspezialitäten, 1250g netto,  
+ GRATIS 1 Zunft-Elise, 68g netto, insgesamt  
1318g netto, Maße Paket: 27 x 22,5 x 13,5 cm

- Lebkuchen-Auswahl, 200 g
- Feinste Elisen-Schnitten, 2-fach sortiert, 125 g
- Dürer-Brot, mit Vollmilch-Schokoboden, 200 g
- Schokolade-Fruchtgebäck, 200 g
- Märchenhäuschen mit Schokolade-Lebkuchenherzen, 150 g, und einem Märchen
- Nürnberger Anis-Knöpfchen, 175 g
- Feinwürziger Spekulatius, 125 g

- Nürnberger Zimtsterne, 75 g
- NEU und GRATIS für Sie: 1 Feinste Zunft-Elise, einzeln verpackt, 68 g
- Aktueller Katalog

Begrüßungspäckchen **15,00 €**  
+ GRATIS 1 Feinste Zunft-Elise **0,00 €**  
Porto und Versandkosten **0,00 €**  
(bei Versand innerhalb Deutschlands)

Sie bezahlen für **€ 15,00**  
1318g netto nur **Art.-Nr. 50 213-7**

### Bestellschein

Aktion 559.014

Wir liefern frei Haus ab einem Warenwert von 10,- € je Empfänger-Adresse innerhalb Deutschlands.

Ja - bitte liefern Sie folgende Artikel an meine Anschrift:

Begrüßungspäckchen	Art.-Nr. 50 213-7	Anzahl:	Preis/Einheit: 15,- €	Gesamt: 15,- €
Falls nicht gewünscht, bitte streichen				
Festtags-Dose 2015	Art.-Nr. 61355-7	Anzahl:	Preis/Einheit: 7,30 €	Gesamt: €

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

Ich bin an weiteren Produktinformationen interessiert und abonniere den kostenlosen Newsletter. Weitere attraktive Angebote sowie unsere AGB und Datenschutzhinweise finden Sie unter: [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com)

Gleich ausfüllen, abtrennen und einsenden an:  
Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG  
Nürnberger Lebkuchen, Gebäck und andere feine Spezialitäten,  
Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg

Nachname, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Abgabe max. ein Begrüßungspäckchen pro Kunde.  
Nur über den Versand erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.

**DAKdirekt**  
**040 325 325 555\***

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Der CO<sub>2</sub>-neutrale Versand mit der Deutschen Post

# Vorausschauen. Für seine Zukunft.

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

Die Gesundheit Ihres Kindes ist für Sie das Wichtigste. Deshalb übernehmen wir die Kosten für **erweiterte Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern**. Zusätzlich erhalten Sie mit unserem **DAK*junior*AktivBonus bis zu 3.300 Euro Bonus** für gesundheitsbewusstes Verhalten. Zwei von vielen Beispielen dafür, dass wir jederzeit vorausschauend für Sie und Ihre Familie da sind. **Willkommen beim Testsieger: [www.dak.de](http://www.dak.de)**



# DAK Gesundheit