

fit4future-Botschafter Felix Neureuther

Fit für die Zukunft

Die DAK-Gesundheit engagiert sich für gesunde Schulen – mit einer neuen Initiative, die Kinder stark macht

Kinderwunsch erfüllt

Wir übernehmen die Kosten für künstliche Befruchtung

So was von gesund!

Prominente verraten ihre geheimen Rezepte

DAK
Gesundheit

Wir haben viel gemeinsam!

**Freie Auswahl aus über
100.000 Sport- und Outdoorartikeln!**

Voilà: VAOLA, der Online-Sportshop für Running, Outdoor, Lifestyle und andere Sportartikel.



Mit diesem 25-Euro-Gutschein sind Sie gemeinsam auf dem richtigen Weg: Bei VAOLA erwarten Sie ein breites Sortiment, erstklassige Preise, schnelle Lieferzeiten und ein freundlicher Kundenservice.



Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!

www.dak-kundenwerben.de

DAK Gesundheit

Gemeinsamer Sport, Urlaub am anderen Ende der Welt oder ein gemütlicher Nachmittag auf dem Sofa – in unseren Interessen sind wir uns sehr ähnlich. Bei der Wahl unserer Krankenkasse stimmen wir sogar hundertprozentig überein: Wir sind bei der DAK-Gesundheit, der besten Krankenkasse für Familien*. Denn auch was Qualität angeht, sind wir ganz einer Meinung.

Wenn auch Sie mit der DAK-Gesundheit zufrieden sind, empfehlen Sie uns einfach bei Ihren Freunden und Bekannten. Für jedes neue Mitglied bedanken wir uns mit einer sportlichen Prämie im Wert von 25 Euro.

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



Coupon ausfüllen und abschicken

Sichern Sie sich Ihren Gutschein mit diesem Coupon. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2016 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de

- ☐ **Ja**, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft meinen Gutschein. ☐ **Ja**, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.

Vorname/Name

Vorname/Name Geburtsdatum

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

Straße/Hausnummer

Plz/Ort

Plz/Ort

Telefonnummer

Ort/Datum

X Unterschrift

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 Einwilligung kann ich jederzeit – ganz oder in Teilbereichen – bei der DAK-Gesundheit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift
(Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2016 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



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

Kinder sind unsere Zukunft – deshalb liegt uns als von neutraler Seite mehrfach ausgezeichnete Familienkasse die Gesundheit der Kinder besonders am Herzen. Wir bieten schon den Jüngsten vieles, das weit über den gesetzlich vorgegebenen Rahmen hinausgeht, und engagieren uns mit starken Kampagnen.

Ganz neu ist die Präventionskampagne **fit4future**, eine DAK-Initiative für gesunde Schulen. Wie wir damit Schüler und Lehrer beim Gesundbleiben unterstützen und gleichzeitig den Schulen helfen, ihre Bildungsqualität zu verbessern, lesen Sie ab Seite 9.

Unsere Kampagne **bunt statt blau** läuft auch 2016 weiter. Seit dem Start 2010 haben sich rund 80.000 Kinder und Jugendliche mit ihren Botschaften gegen Rauschtrinken stark gemacht. Jetzt haben wir Schülern einer 7. Klasse in Ratingen über die Schultern geschaut und deren kreatives Potenzial bewundert (Seite 12).

Auch mit unserem Familienthema **Internetsucht** sind wir am Puls der Zeit: Gemeinsam mit Experten vom Universitätsklinikum Eppendorf beantworten wir Ihre Fragen zum Thema Mediennutzung. Außerdem stellen wir Ihnen ab Seite 24 unsere Aktivitäten im Internet vor. Ganz neu: Mit unserer Videosprechstunde kommt der Arzt virtuell zu Ihnen nach Hause. Sie sparen sich lange Wartezeiten und bekommen schnell und kompetent Hilfe. Ein gutes Beispiel für unsere Leistungsstärke, die die Zeitschrift Focus-Money jetzt wieder als „ausgezeichnet“ bewertet hat.

Kommen Sie gesund durch den Sommer! Ihr



TESTSIEG

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



TOPNOTE

Im FOCUS-MONEY-Test von 73 Krankenkassen belegt unsere Kasse mit ihrem überdurchschnittlichen Leistungsangebot einen Spitzenplatz



TESTSIEG

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

INHALT



#SOWASVONGESUND



20



Gesundheit & Beruf

06 News

Startschuss für Firmenläufe 2016
Guter Rat für Reisende
Fitnesspause zum Mitmachen
Anstieg beim Krankenstand
DAK-Arzttermin-Service

08 Fit für die Zukunft

Erfahren Sie mehr über unser
Erfolgsrezept: Spaß, Abwechslung
und starke Angebote, die bei Ihren
Kids gut ankommen

14 Gesundheitsreport

Der viel zitierte Unterschied
zwischen Mann und Frau ist viel
größer als gedacht – das zeigt der
DAK-Gesundheitsreport 2016

16 Der neue gelbe Schein

Das Extraformular für den Bezug
von Krankengeld gibt es nicht mehr.
Lesen Sie, welche Vorteile das für
Patienten und Ärzte bringt

Hier geht's zum Online-Magazin

Weiterlesen im Netz –
nutzen Sie unser Magazin
auch unterwegs:

www.dak.de/magazine





Beratung & Service

18 News

Hightech für Diabetes-Kids
Schutz vor HPV-Viren
Pflegebeitrag für Kinderlose
Sozialwahl 2017
DAK-Familienversicherung
Kostentransparenz

20 So was von gesund!

Prominente verraten ihr
Geheimrezept zum Gesundbleiben

24 Krankenkasse digital

Ihre DAK-Gesundheit ist rund um
die Uhr online für Sie erreichbar

26 Ärzte im Videochat

DAK-Versicherte können als Erste
Online-Sprechstunden nutzen

28 Neu ist nicht besser

Nicht immer erfüllen neue Arzneien
die Hoffnungen der Patienten

30 Zurück zur Parität!

Ein Gastkommentar zur aktuellen
Gesundheitspolitik der Koalition

32 Selbstverwaltung

Verwaltungsrat wählt neuen
Vorstand und beschließt Fusion

34 Was ist neu in der Pflege?

Aus Pflegestufen werden ab 2017
Pflegegrade. Doch was heißt das?



Familie & Freizeit

38 News

Kind krank? Väter vor!
Neue Onlineformulare
Wohlfühlprogramm 2016
Buchverlosung
Studie: Weniger Antibiotika
Neu: Attraktiver Vorteilsclub

40 Spaß am Spargel

Deutschlands beliebtestes
Gemüse hat Saison. fit!
besuchte einen Spargelhof im
nördlichen Niedersachsen

42 Ellas Weg in die Welt

Lesen Sie in unserem
Patientenbericht die
Geschichte eines erfüllten
Kinderwunsches

44 Welcher Radtyp bin ich?

Ein neues Fahrrad bringt Spaß –
finden Sie mit unserem
Test das richtige Modell
für Ihren Radlertyp

46 Max der DAKs

Die Luftballons sind los! Max
und seine Freunde starten
eine Kinderzimmerolympiade
und lassen die Ballons fliegen

30 Impressum



Startschuss

Sie und Ihre Kollegen sind gute Teamplayer und laufen gern? Dann machen Sie mit bei Deutschlands größter Firmenlaufserie B2RUN, bei der Azubis ebenso begeistert mit von der Partie sind wie der Chef. Der erste Startschuss war am 10. Mai 2016 in Hamburg. Es folgten 17 weitere Großstädte. Die rund sechs Kilometer langen Läufe enden jeweils mit einem spektakulären Ziel-lauf in Deutschlands größten Stadien. Die DAK-Gesundheit unterstützt B2RUN im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Alle Infos, Termine und Anmeldeformulare finden Sie unter:

www.dak.de/b2run

GUTER RAT FÜR REISENDE

DAK Reise-Hotline

Im Urlaub krank zu werden ist doppelt schlimm: Man kann die schönste Zeit des Jahres nicht genießen und kennt sich mit den Gegebenheiten des Landes nicht aus. Doch die Medizinexperten der DAK-Gesundheit lassen Sie nicht im Stich. Ob bei einem Sturz in den Bergen oder einer Verletzung am Meer – wir helfen Ihnen in jeder Situation. Notieren Sie sich unsere Nummer, bevor Sie das nächste Mal ins Ausland fahren. Unser Expertenteam erreichen Sie 24 Stunden an 365 Tagen unter der Nummer:

DAK Reise-Hotline
+49 40 325 325 900



Bild: Thinkstock.de | iStock | maxuser

63%
aller Masernerkrankungen
in der EU traten 2015 in
Deutschland auf

Fitnesspause

Acht Stunden am Schreibtisch – das ist der Alltag in vielen Büros. Die Folge: Verspannungen im Nacken, Ziehen im Rücken und müde Beine. Legen Sie doch öfter mal eine Fitnesspause ein, Übungen zum Mitmachen gibt's auf:

www.dak.de/fitnesspause



Bilder: DAK-Gesundheit

DAK ARZT-TERMINSERVICE

Größte Probleme bei Seelenleiden

Patienten mit psychischen Erkrankungen haben die meisten Probleme, einen schnellen Termin beim Facharzt oder Therapeuten zu bekommen. Das geht aus einer aktuellen Statistik der DAK-Gesundheit hervor. Im Jahr 2015 nutzten fast 17.500 Versicherte den **DAK Arzt-Termin-service 040 325 325 800** zum Ortstarif. 13,5 Prozent der Anrufer meldeten sich wegen psychischer Probleme wie Depressionen oder Anpassungsstörungen. In den vergangenen fünf Jahren stieg die Nachfrage beim Terminservice um rund 150 Prozent. Seit Januar gibt es bundesweit die neuen Vermittlungsstellen der Kassenärztlichen Vereinigungen.

DAK-GESUNDHEITSREPORT 2016

Anstieg beim Krankenstand

Deutschlands Arbeitnehmer meldeten sich 2015 wieder häufiger krank. Nach einer aktuellen Auswertung der DAK-Gesundheit kletterte der Krankenstand von 3,9 auf 4,1 Prozent. Insbesondere Atemwegserkrankungen machten den Deutschen zu schaffen. Die Anzahl der Fehltage aufgrund von schweren Erkältungen wie Bronchitis stieg um mehr als ein Viertel. Ausfälle durch psychische Erkrankungen nahmen um knapp drei Prozent zu. Atemwegserkrankungen verursachten 2015 – bezogen auf 100 erwerbstätige Versicherte der DAK-Gesundheit – rund 249 Fehltage, 53 Tage mehr als 2014. Bereits seit 1999 analysiert die DAK-Gesundheit die Daten zur Arbeitsunfähigkeit aller Berufstätigen. Schwerpunktthema des Gesundheitsreports 2016 ist „Der große Unterschied – warum Frauen und Männer anders krank sind“ (siehe Seite 14/15).



IM WEB



Thinkstock.de | iStock | dolgachov

www.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.

www.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.

www.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.

A man in a pink t-shirt and three children in white t-shirts are playing with colorful balls in front of a climbing wall. The man is in the center, looking up at a ball. The children are on either side of him, also looking up. The background is a climbing wall with various colored holds. The title 'Fit für die Schule' is overlaid on the image.

Fit für die Schule

Beim Engagement für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist die DAK-Gesundheit Klassenbeste

Langes Sitzen, stickige Klassenzimmer, mieses Kantine – die Schulzeit kann ein echter Gesundheitskiller sein. Wir steuern gegen: Als beste Krankenkasse für Familien machen wir uns gemeinsam mit Eltern und Lehrern für die Gesundheit von Schulkindern stark. Unser Ziel ist es, schon im Grundschulalter mehr Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu schaffen – ganz ohne Druck und erhobenen Zeigefinger. Spaß, Abwechslung und Angebote, die bei den Kindern und Jugendlichen gut ankommen, sind unser Erfolgsrezept. Drei große Projekte stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

Gesunde Pausen. An erster Stelle steht **fit4future**, die größte Präventionskampagne, die es jemals an deutschen Schulen gab. Gemeinsam mit dem Skirennläufer und **fit4future**-Botschafter Felix Neureuther unterstützen wir Schulen dabei, die Gesundheit von Sechsbis Zwölfjährigen zu fördern. Die Jungen und Mädchen bekommen tolle Bewegungsangebote für die Pausen, gesundes Essen wird ihnen im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft gemacht. Außerdem hilft ihnen unser Brainfitness-Angebot dabei, konzentriert lernen zu können und besser mit Schulstress umzugehen.

Kampf dem Komasaufen. Bei der großen DAK-Kampagne **bunt statt blau** begegnen Schüler Alkohol und seinen Gefahren mit Kreativität. Allein oder im Team entwerfen junge Künstler Plakate mit starken Botschaften gegen das Komasaufen. Das ist gelebte Suchtprävention, die Spaß macht.

Gegen Internetsucht. Auch den verantwortungsvollen Umgang mit Smartphone und Computer haben wir uns auf die Fahnen geschrieben. Wir unterstützen Eltern dabei, ihren Kindern bei der Mediennutzung Grenzen zu setzen, und sensibilisieren für die negativen Folgen übermäßigen Konsums. Dagmar Schramm



Verrückt nach Felix

Felix Neureuther ist Botschafter von **fit4future**.
Er motiviert Grundschüler zu mehr Bewegung

Als Felix Neureuther auf der Slackline balanciert, ist das Eis gebrochen: Die 118 Grundschüler im Südosten Münchens sind sofort auf Betriebstemperatur mit dem sympathischen Skistar, der sie in ihrer Turnhalle besucht. Er ist nationaler Botschafter von **fit4future**, dem Präventionsprogramm der Cleven-Stiftung. Die Kampagne will Schüler zu mehr Bewegung, gesunder Ernährung und erfolgreichem Lernen motivieren. Seit dem Frühjahr ist die DAK-Gesundheit exklusiver Kompetenzpartner der neuen Initiative für gesunde Schulen.

Bewegung macht Spaß. Felix Neureuther liebt den Spaß an der Bewegung und reißt seine jungen Fans mit – unter vollem Körpereinsatz, versteht sich. „Als Spitzensportler habe ich gelernt zu kämpfen. Ich habe durch Training und Arbeit gelernt, Ziele zu erreichen, mich weiterzuentwickeln. Jetzt will ich all meine Erfahrungen an euch Kinder weitergeben, euch zu mehr Sport motivieren und dass ihr

Spaß an einem gesunden Leben habt.“ Das kommentieren die Mädchen und Jungs mit stürmischem Beifall. Der Skistar aus Garmisch-Partenkirchen hat seine eigenen Erlebnisse in das Programm **fit4future** eingebracht. Er will die Kinder aktiv dabei unterstützen, „im Kopf fit zu werden“ und sich gleichzeitig gegen Schulstress

Mir macht die Arbeit mit Kindern Riesenfreude

Felix Neureuther

zu wappnen. Sein Enthusiasmus ist ansteckend: Die Grundschüler wetteifern mit Neureuther und hängen wie die Kletten an ihrem Idol.

Bedarf wächst. **fit4future** setzt genau da an, wo sich problematische Entwicklungen abzeichnen. Zwar ist der Gesundheitszustand der Kinder in Deutschland überwiegend gut. Doch einige Fakten alarmieren: ...

DREI FRAGEN AN



Felix Neureuther,
32, erfolgreicher
deutscher
Skirennläufer

fit4future macht Sinn

1 Warum engagieren Sie sich als Botschafter für **fit4future**?

„Das ist für mich eine Herzensangelegenheit. Kinder sind unsere Zukunft. Wir müssen alles für ihre gesunde Entwicklung tun. **fit4future** motiviert sie zum Sporttreiben, führt sie spielerisch an gesunde Lebensweisen heran und hilft, dem Stress im Kindesalter zu begegnen. Das macht so viel Sinn.“

2 Wie lautet Ihre Botschaft für Kinder, Eltern und Lehrer?

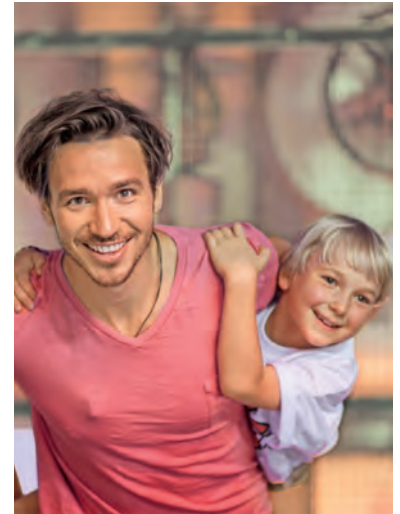
„Sport ist eine Lebensschule. Du lernst, Regeln zu beachten, mit Disziplin für ein Ziel zu arbeiten, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Sport hat die Kraft, das Leben jedes einzelnen Menschen zu verbessern. Deshalb kann man Kindern gar nicht früh genug Spaß an Bewegung vermitteln.“

3 Haben Sie noch einen persönlichen sportlichen Traum?

„Ein Match gegen Novak Djokovic, den weltbesten Tennisspieler. Er fasziniert mich, weil er auf dem Platz eine einzigartige Mischung von Eleganz, Kraft und Elastizität vermittelt.“

**& KURZ+KOMPAKT****Hallo Kids, aufgepasst!**

Den allermeisten Kindern in Deutschland geht es gut. Das zeigt eine repräsentative Elternbefragung, die das Forsa-Institut 2015 für die DAK-Gesundheit durchgeführt hat. Wir wollen, dass das so bleibt. Deshalb engagieren wir uns mit **fit4future** künftig bundesweit an 2.000 Grund- und Förderschulen. Denn schon in jungen Jahren wird die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt. Außerdem funktioniert erfolgreiches Lernen nur, wenn Schüler und Lehrer gesund sind. Wir kümmern uns im Rahmen von **fit4future** deshalb nicht nur um Kinder, sondern auch um Lehrerinnen und Lehrer. **fit4future** startet nach den Sommerferien zunächst in Berlin, Bremen, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt/Main, Hamburg, Hannover, Köln und Stuttgart. Alle Infos für Schulen auf: www.dak.de/fit4future



Bilder: fit4future | Matthias Fend

... Sechs von zehn Kindern können bei der Einschulung keinen Purzelbaum schlagen. 15 Prozent haben Übergewicht, sechs Prozent sind adipös. Deshalb macht sich die DAK-Gesundheit mit der Initiative für Prävention an den Schulen stark – denn der Grundstein für ein gesundes Erwachsenenleben wird früh gelegt. Neben den Programmpunkten Bewegung, Ernährung und Brainfitness fördert **fit4future** auch die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer als Vorbilder. So wird aus der Initiative ein einmaliges ganzheitliches Präventionsprojekt, das die Gesundheit an den Schulen verbessert und so die Qualität der Bildung insgesamt steigert.

Das sagt der Gründer. Hans-Dieter Clevén, dessen Stiftung das **fit4future**-Programm initiiert hat, freut sich über die Kooperation mit der DAK-Gesundheit: „Gemeinsam haben wir **fit4future** weiterentwickelt und auf eine neue Ebene gebracht. In den nächsten Jahren werden wir Mädchen und Jungen an 2.000 Schulen in ganz Deutschland mit unseren guten Botschaften erreichen“, sagt er. „Dass sich ein so sympathischer und bekannter

Sportler wie Felix Neureuther mit eigenen Ideen und Inhalten einbringt, ist ein wahrer Glücksfall.“

Gemeinsam stark. Nach drei Stunden Action in der Turnhalle verabschiedet sich Felix Neureuther unter begeisterten „Felix, Felix, Felix“-Rufen von den Kindern an der Grundschule Lincolnstraße. „**fit4future** ist ein Projekt, hinter dem ich zu tausend Prozent stehe“, sagt Neureuther zum Abschied. „Mir persönlich macht die Arbeit mit Kindern eine Riesenfreude. Schauen Sie in die Augen der Kinder, wie sie strahlen, wie sie leuchten. Ich bin dankbar, dass wir gemeinsam so etwas bewirken können.“ Dagmar Schramm

Mehr Informationen

Wertvolle Tipps für mehr Bewegung und Aktivität für die ganze Familie auf:



www.dak.de/familie-in-bewegung

Die häufigsten Fragen an die Internetsucht-Hotline



Wie viel Zeit an Smartphone, Tablet und PC ist gut fürs Kind?
Ihre häufigsten Fragen und die Antworten unserer Experten

Sitzt Ihr Kind lange vor dem Computer? Und fragen Sie sich auch manchmal, wie viel Zeit an Smartphone, Tablet und Co. in Ordnung ist? Natürlich ist es gut, wenn Kinder frühzeitig lernen, mit modernen Kommunikationsmitteln wie selbstverständlich umzugehen. Aber sie sollten das Internet auch kontrolliert nutzen und dabei Grenzen kennen. Viele Eltern sind unsicher, wie sie ihren Kindern das vermitteln können. Deshalb haben wir gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) vom Universitätsklinikum Eppendorf eine kostenlose Internetsucht-Hotline angeboten. Hier lesen Sie die Antworten der Experten auf die wichtigsten Fragen.

Frage 1: Wie lange sollte mein Kind das Smartphone pro Tag nutzen?

Eine Empfehlung für ein festes Zeitlimit am Tag ist schwierig, das hängt unter anderem vom Alter des Kindes und der sonstigen Tagesgestaltung ab. Wichtiger ist die Frage, zu welchen Zeiten das Handy genutzt wird. Es sollte nicht von wichtigen Dingen wie Hausaufgaben, Aktivitäten mit Freunden oder der Familie und auch Schlafen ablenken. In diesen Fällen sind feste Regeln eine Hilfe – zum Beispiel, dass das Handy abends ab einem gewissen Zeitpunkt im Wohnzimmer auflädt und nicht im Bett genutzt wird.

Mehr Informationen

Alle Infos zum Thema und einen Selbsttest finden Sie auf:

www.dak.de/internetsucht



Frage 2: Wie gehe ich mit der Nutzung von Onlinespielen um?

Wenn es um Onlinespiele geht, haben Eltern häufig Probleme damit, die Aktivitäten ihrer Kinder nachzuvollziehen – mehr noch, als wenn die Kids etwa per WhatsApp mit ihren Freunden kommunizieren. Am besten, Sie beschäftigen sich selbst mit den Spielen, um sich über Inhalte und technische Aspekte zu informieren und zu erleben, warum Kinder von einem bestimmten Spiel so fasziniert sind. Wie und in welchen Abständen kann ich Spielstände speichern? Wie ist das Spiel aufgebaut, wie viel Zeit ist für die einzelnen Abschnitte nötig? Mit diesem Wissen fällt es leichter, gemeinsam Regeln aufzustellen, mit denen auch das Kind einverstanden ist.

Frage 3: Wie setze ich die vereinbarten Regeln durch und vermeide Streit?

Sprechen Sie darüber, für welche Dinge Ihr Kind das Internet nutzt und was es dabei erlebt. Verständnis für das, womit es sich beschäftigt, erleichtert das Aufstellen von Regeln, die auch akzeptiert werden. Sorgen Sie zu Hause für ausreichend Möglichkeiten und Erlebnisse, die vom Internet ablenken.





& KURZ+KOMPAKT

Der Wettbewerb

Kunst gegen Komasaufen: Unter diesem Motto steht die Kampagne **bunt statt blau** der DAK-Gesundheit. Im siebten Jahr bereits haben wir die besten Plakate gegen das Rauschtrinken gesucht. 6.500 Schülerinnen und Schüler haben 2016 mitgemacht.

Der Hintergrund

Das sind die Fakten: 2014 kamen bundesweit rund 23.000 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus. Obwohl die Zahl der Betroffenen insgesamt erneut leicht zurückging, fordern Experten weitere Aufklärung über die Risiken des Rauschtrinkens.

Das Netzwerk

Gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Deutschlandweit unterstützen Hunderte Kooperationspartner die Aktion. Zu den Unterstützern zählen die Drogenbeauftragte der Bundesregierung genauso wie Ministerpräsidenten und Gesundheitsminister der Länder. Die Band Luxuslärm als Jurymitglied hat mit dem Song „Federleicht“ ein Lied zu **bunt statt blau** geschrieben.

Alle Infos zum Wettbewerb gibt's im Netz unter:
www.dak.de/buntstattblau



Das Making-of eines Kunstwerkes

„Ich wusste nicht, dass Alkohol so schädlich ist“, sagt die 13-jährige Mia. Darum macht ihre Klasse beim DAK-Plakatwettbewerb gegen das Komasaufen mit

Der Holzstuhl wird nicht blau bleiben – Pinselstrich um Pinselstrich wird er bunter. Karolina ist sich sicher: „Ich finde es toll, dass wir das gemacht haben.“ Damit meint sie nicht nur die Kunstaktion, mit der zwei 7. Klassen der Liebfrauenschule im nordrhein-westfälischen Ratingen am Wettbewerb **bunt statt blau** teilnehmen. Das Thema Alkohol und das sogenannte „Komasaufen“ holten die beiden Lehrerinnen Daniela Eßer und Annette Pieczyk in den Sozialwissenschaftsunterricht.

Prävention in der 7. Klasse. Ob das Thema nicht zu früh behandelt werde bei Zwölf- bis 14-Jährigen? Nein, so die Pädagoginnen, weil es „jetzt an der Zeit“ sei. Dies bestätigen auch die Schülerinnen der erzbischöflichen Realschule. „Eine

Freundin ist 14 und trinkt öfter Bier oder Sekt. Sie fragt mich immer, ob ich nicht mittrinken will“, berichtet Noemi. Die 13-Jährige bleibe aber beim Nein. Viele Mädchen haben in ihrem Umfeld bereits beobachtet, was Alkohol anrichten kann. Eine Schülerin berichtet vom Bruder, der früher oft betrunken nach Hause kam und dann aggressiv wurde. Er wohne mittlerweile „zum Glück“ nicht mehr dort. Eine Klassenkameradin wusste ebenso aus der Familie um die Folgen des Komasaufens: „Meine Schwester hat schon einmal so viel getrunken, dass sie zwei Tage im Krankenhaus verbracht hat. Das war furchtbar.“

Gruppenzwang und Werbung. Klare Position bezieht auch Elena: „Das sind doch keine richtigen Freunde, die mich nur wollen, wenn ich mittrinke.“ Kämen



Bilder: DAK-Gesundheit; Thinkstock.de | iStock | sarunyu_foto

diese deutlichen Aussagen auch ohne den vorherigen Unterricht zum Thema Alkohol? Wohl kaum. „Diese kleinen Fläschchen, da ist so viel Alkohol drin. Das hätte ich nicht gedacht“, gesteht



Mia, während sie rote Farbe auf den Stuhl pinselt. Sie meint die Getränke mit lustigen Namen, die in Miniflaschen meist in Kassennähe der Supermärkte locken. Auch die Werbung für alkoholi-

sche Getränke nehmen die Heranwachsenden wahr. Im Unterricht wurde über vieles gesprochen, ein Film gezeigt und eine sogenannte Rauschbrille eingesetzt, die die Wahrnehmung aus Sicht eines Betrunkenen simuliert. Die Teilnahme am Wettbewerb **bunt statt blau** bringt dann ein bleibendes Ergebnis für die Mädchen. In den Räumen unter dem Dach der Schule, da, wo früher die Nonnen in kleinen kargen Zimmern wohnten, werden aus den blauen nun bunte Stühle. Sie sollen noch arrangiert und fotografiert werden, sodass letztlich ein Plakat entsteht. Wie das Kunstwerk genau aussehen wird, wissen die Schülerinnen beim Malen noch nicht. Sie zeigen, dass sie glaubwürdige Botschafter gegen das Komasaufen sind. Das wird mit jedem Pinselstrich und Farbtupfer auf den Holzstühlen klarer. Rainer Lange

+ DAK-SERVICE

Angebote für Kinder

Die Gesundheit Ihrer Kinder liegt uns am Herzen. Wir unterstützen Sie mit einer Vielzahl maßgeschneiderter Leistungen. Zum Beispiel:

- **Kindermedizin-Hotline:** Fieber, Bauchweh, Unsicherheit bei der Medikamentengabe – unsere Ärzte helfen Ihnen jeden Tag und rund um die Uhr bei allen medizinischen Fragen weiter. Schnell, kompetent und zum Ortstarif über die **DAK Medizin-Hotline**, **040 325 325 800**
- **Umfassende Vorsorge:** Von U1 bis J2 – wir tragen die Kosten für alle 14 Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt: www.dak.de/kindervorsorge
- **Gerade Zähne:** Ihr Kind braucht eine Zahnsperre? Lassen Sie sich vor der Behandlung von unseren Experten der **DAK Zahn-Hotline** beraten: zum Ortstarif unter der Telefonnummer **0385 75 82 650** (Mo.–Mi. in der Zeit von 8 bis 16 Uhr, Do. von 8 bis 17 Uhr und Fr. von 8 bis 13 Uhr).
- **Diabetes & Asthma:** Damit kleine Patienten mit Diabetes oder Asthma besonders gut versorgt werden, gibt es bei uns spezielle Gesundheitsprogramme. Ihre Familie wird engmaschig und persönlich betreut, um Folgeerkrankungen zu vermeiden: www.dak.de/dmp



Mehr Informationen



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

www.dak.de/familien



Der große Unterschied

Der viel zitierte kleine Unterschied zwischen Frauen und Männern ist viel größer als gedacht – das zeigt der neue DAK-Gesundheitsreport



Psyche

Frauen haben zwei Drittel mehr Fehltage im Job wegen psychischer Erkrankungen als Männer.



Brustkrebs

Frauen und Männer haben das gleiche Risiko, an Krebs zu erkranken (13 %). Aber: Frauen trifft es meist früher – Brustkrebs ist dann am häufigsten.



Nachwuchs

Schwangerschaftskomplikationen machen beim Krankenstand zwölf Prozent des Unterschiedes zu den Männern aus.



Präsentismus

Wenn sie krank sind, gehen Frauen trotzdem häufig zur Arbeit (+12 %). Sie haben oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie fehlen.



Krank zu Hause

1,6 Tage im Jahr fehlt jede Frau im Schnitt wegen Krankheit im Job. Aber: Ihre Krankschreibungen sind meist kürzer.



Arzneimittel

Frauen nehmen häufiger Psychopharmaka ein als Männer. Jede elfte Frau bekommt beispielsweise eine Verordnung für Antidepressiva, aber nur jeder 20. Mann.





Beim Arzt

Männer gehen nur
4,2 Mal im Jahr zum Arzt.
Frauen dagegen sind
sieben Mal in den Praxen.



Verletzungen

Männer haben doppelt so
viele Ausfalltage wegen
Verletzungen wie Frauen
(+48 %). Gründe: höhere
Risikobereitschaft und
andere Tätigkeiten im Job.



Herz-Kreislauf

Herzinfarkt & Co. treffen Männer
häufiger und früher als Frauen:
Zwischen 45 und 64 Jahren
erkrankt fast jeder Zehnte daran.



Prostatakrebs

Krebs trifft Männer meist im höheren Alter – ab
etwa 60 Jahre. Prostatakrebs ist am weitesten
verbreitet. Danach folgen Lungen- und Darmkrebs.



Krank zu Hause

1,4 Tage im Jahr fehlt jeder
Mann im Schnitt wegen Krankheit
im Job. Mehr als die Hälfte der
Männer meldet sich gar nicht krank.

Mehr Informationen

... zum Thema gibt
es in unserem Online-
Special auf:

www.dak.de/frauengesundheit

www.dak.de/maennergesundheit



Arzneimittel

Männer schlucken weniger Medikamente als
Frauen. Auf Platz eins liegen Antibiotika. Jeder
vierte Mann bekommt dafür eine Verordnung.

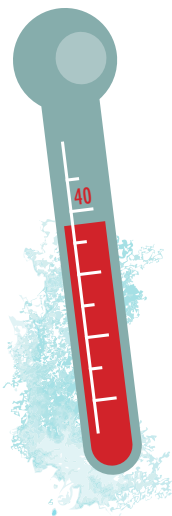


Teilzeit-krank

Es ist nur eine Idee, aber sie wirbelt Staub auf: Soll statt der bisherigen Ganz-oder-gar-nicht-Regelung die Teilzeit-Krankmeldung kommen? Dann würden Arzt und Patient miteinander ausmachen, dass der Kranke nicht komplett zu Hause bleibt, sondern zum Beispiel halbtags arbeitet. Das Gehalt käme dann anteilig vom Arbeitgeber und in Form von Krankengeld von der Kasse.

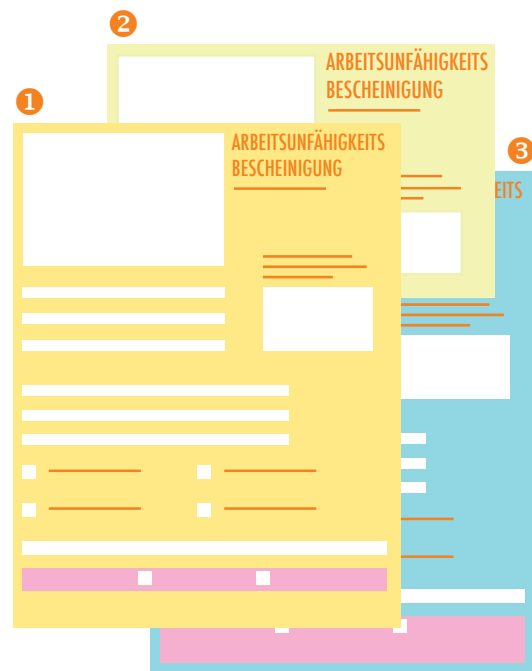
Befürworter argumentieren, dass es das schon gibt: Das sogenannte Hamburger Modell regelt die Wiedereingliederung in den Job für Menschen, die Krankengeld beziehen. Auch hier wird die Arbeitszeit schrittweise gesteigert. Dies auch schon vorher zu machen, könne sinnvoll sein: Zum Beispiel, wenn jemand trotz eines Beinbruchs am Schreibtisch seinen Bürojob machen kann. Die Teilzeit-Krankschreibung als freiwillige Möglichkeit spiegele viel eher die Realität wider als die bisherige Praxis.

Gegner hingegen befürchten bürokratischen Aufwand sowohl in den Arztpraxen als auch bei den Krankenkassen. Und vor allem warnen sie vor einer Gefahr: Obwohl die Teilzeit-Krankschreibung freiwillig und nur nach Absprache zwischen Arzt und Patient zum Tragen käme, könne das Modell zu größerem Druck auf Arbeitnehmer führen, schneller wieder im Einsatz zu sein, als es gesund wäre.



Arbeitsunfähig

Was muss ich beachten und wer bekommt welches Blatt?



Der neue gelbe Schein

Das Extraformular zum Bezug von Krankengeld gibt es nicht mehr. Das bringt Vorteile für Patienten, Ärzte und Kassen

Wer Krankengeld beziehen muss, braucht dafür kein gesondertes Formular mehr. Es wurde mit Beginn des Jahres abgeschafft. Krankengeld wird jetzt über die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, den sogenannten „gelben Schein“, geregelt.

Ein Vordruck für alle. Werden Arbeitnehmer krankgeschrieben, bekommen sie in der Regel sechs Wochen lang ihr Gehalt vom Arbeitgeber weitergezahlt. Danach springt die Krankenkasse mit Krankengeld ein. Das Formular dafür war von Kasse zu Kasse unterschiedlich gestaltet, Versicherte bekamen es zugeschickt, mussten es vom Arzt ausfüllen lassen und zurück an ihre Krankenkasse senden – ein enormer Aufwand, der jetzt entfällt. Neu ist außerdem, dass es den gelben Schein dreifach gibt: Neben Arbeitgeber und Krankenkasse bekommt nun auch der Kranke selbst eine Kopie. Diese enthält jetzt den Hinweis, dass Krankengeld



Das Original

... geht schnellstmöglich per Post an die DAK-Gesundheit oder Sie bringen es persönlich in Ihrem Servicezentrum vorbei.



Der 1. Durchschlag

... geht an den Arbeitgeber oder an das Arbeitsamt. In der Regel muss er spätestens am 3. Tag der Krankheit dort sein.

nur bezogen werden kann, wenn die vorherige Arbeitsunfähigkeit lückenlos dokumentiert ist.

Weniger Aufwand, mehr Klarheit. Mit dem neuen Formular schlagen die Kassenärztliche Bundesvereinigung und der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen, die sich auf das Verfahren geeinigt haben, zwei Fliegen mit einer Klappe. Zum einen wird der Verwaltungsaufwand für Ärzte und Kassen reduziert. Zum anderen ist für Krankengeschriebene deutlicher ersichtlich, wann sie eine neue Krankschreibung brauchen, um einen Anspruch auf Krankengeld zu haben, wenn sie länger ausfallen – nämlich spätestens ab dem ersten Tag, an dem der zuletzt ausgestellte gelbe Schein endet. Im vorherigen Verfahren mit zwei verschiedenen Formularen kam es immer wieder zu Lücken in den Krankschreibungen, so dass Betroffene keinen Anspruch auf Krankengeld hatten. Dieser Fallstrick ist jetzt beseitigt worden. Helge Dickau



Das 3. Exemplar

... ist für Ihre Unterlagen. So behalten Sie den Überblick, ab wann Sie Krankengeld bekommen.



Muss ich mich gesund-schreiben lassen?

Nein. Wer wieder fit ist, kann arbeiten – auch wenn er eigentlich noch krankgeschrieben ist. Der Arzt muss die Krankschreibung nicht aufheben. Der Versicherungsschutz besteht trotzdem. Wer arbeiten will, sollte aber vorher mit seinem Chef sprechen – falls unterwegs etwas passieren sollte, steht dann außer Frage, dass es ein Arbeitsunfall ist. Vorgesetzte wiederum sollten ganz sicher sein, dass ihre Angestellten auch wirklich fit sind, sonst verletzen sie ihre Fürsorgepflicht.

Wozu brauche ich eine Überweisung?

Die meisten Fachärzte behandeln auch ohne Überweisung. Ausnahmen sind zum Beispiel radiologische Praxen. Trotzdem ist eine Überweisung sinnvoll, denn der Hausarzt kann dort Informationen über die bisherige Behandlung eintragen. Das hilft dem Facharzt, seine Behandlung darauf abzustimmen und zum Beispiel Wechselwirkungen zwischen Medikamenten zu vermeiden. Umgekehrt bekommt auch der Hausarzt einen Befund für seine Akten.



Mehr Informationen



Wertvolle Tipps zum Thema Arbeitsunfähigkeit erhalten Sie in unserem Video auf:

www.dak.de/arbeitsunfaehig

Hightech für Diabetes-Kids

Die DAK-Gesundheit verbessert die Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes. Als erste Krankenkasse übernehmen wir die Kosten für ein neues Glukose-Messsystem. Minderjährige Patienten, die Insulin spritzen, sollen einen Spezial-Sensor bekommen. Mit dem routinetauglichen Fingerstechen zum Messen des Blutzuckers ist dann Schluss. Die Eltern können einfach durch einen schmerzlosen Scan des Sensors am Oberarm den Zuckerwert ihres Kindes ermitteln. Infos auf: www.dak.de/diabetessensor



SCHUTZ VOR GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Nur wenige Mädchen geimpft

Nur 40 Prozent der jungen Frauen in Deutschland sind vollständig gegen Gebärmutterhalskrebs geimpft. Das zeigt eine Auswertung des Robert Koch-Instituts in Kooperation mit den Kassenärztlichen Vereinigungen. Jährlich sterben rund 1.600 Frauen an der häufigen Krebsart. Die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV), die Krebs verursachen können, reduziert das Risiko. Deshalb übernimmt die DAK-Gesundheit für Mädchen zwischen neun und 18 Jahren die Kosten für die Immunisierung. Mehr über HPV im Netz: www.dak.de/hpv



Bild: Thinkstock.de | iStock | Dimedrol68

22 %
der Deutschen haben
gesundheitliche Probleme
bei der Zeitumstellung

Pflegebeitrag

Kinderlose Mitglieder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben, zahlen einen Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten (gilt nicht für vor dem 1.1.1940 geborene Mitglieder). Sofern Sie den Beitragszuschlag noch zahlen, obwohl Sie ein Kind haben, senden Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkunde. Wenn uns der Nachweis nicht innerhalb von drei Monaten nach Geburt Ihres Kindes vorliegt, dürfen wir den Zuschlag nur für die Zukunft streichen. Werden Ihre Beiträge von anderer Stelle (Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger) gezahlt, legen Sie die Kopie bitte dort vor.



Sozialwahl 2017



Für Gesundheit & Rente

Wählen mit 16!

An der Sozialwahl 2017 können bei der DAK-Gesundheit auch junge Menschen zwischen 16 und 18 Jahren teilnehmen. Sie bestimmen mit, wo es bei der Krankenkasse in Zukunft grundsätzlich langgehen soll. Denn bei der Sozialwahl gilt: Wer selbst Mitglied ist und am 1. Januar 2017 das 16. Lebensjahr vollendet haben wird, bestimmt mit, wer in das Parlament der DAK-Gesundheit hereinkommt. Damit weicht das Wahlrecht der Sozialwahl von dem zum Deutschen Bundestag ab. Hier kann erst ab 18 gewählt werden. Mehr zur Sozialwahl 2017 gibt's unter:

www.dak.de/verwaltungsrat

DAK-FAMILIENVERSICHERUNG

Fragebogen online ausfüllen

Wenn Sie Familie und Kinder haben, dann steht bei Ihnen die Gesundheit Ihrer Liebsten natürlich an erster Stelle. Gut, dass die DAK-Gesundheit hier einen unschlagbaren Vorteil bietet: die beitragsfreie Familienversicherung. Damit können Sie Ihren Ehepartner und Ihre Kinder mitversichern. Und bald wird es für Sie noch einfacher. Denn ab Mitte dieses Jahres können Sie die jährliche Abfrage zur Familienversicherung auch komplett online ausfüllen und abschicken. Datensicherheit ist dabei mit einem Passwortschutz garantiert. Das Formular passt sich Ihren Eingaben an: Es werden Ihnen nur die Angaben für Sie angezeigt, die Sie wirklich ausfüllen müssen. Eine Ausfüllhilfe unterstützt Sie zudem. Auch Anlagen können Sie gerne direkt hochladen. Das lästige Suchen nach Briefmarke und Briefumschlag entfällt. Mehr zur Familienversicherung und unserem neuen Online-Angebot auf:

www.dak.de/familienversicherung



Bild: DAK-Gesundheit

DAK-GESUNDHEIT

Kostentransparenz

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit erhielt 2015 eine Vergütung in Höhe von 256.403,40 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 243.451,05 Euro, das dritte Vorstandsmitglied 217.200,48 Euro. Allen Vorständen stand ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung zur Verfügung, die Abrechnung erfolgte über ein Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung. Zusätzliche variable Vergütungsbestandteile gab es nicht. Die Versorgungsregelungen beinhalten eine Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit nach beamtenrechtlichen Regelungen. Die Vorstände der DAK-Gesundheit sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert und haben eine Versorgungszusage unter Anrechnung der gesetzlichen Rente entsprechend dem ruhegeldfähigen Gehalt. Weitere Zuschüsse für private Versorgungsleistungen oder Sonderregelungen gab es nicht. Bei Amtsentbindung wird nach beamtenrechtlichen Regelungen verfahren; bei Amtsenthörung gibt es keine Leistungen.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2015 245.000 Euro, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende 240.000 Euro, das dritte Vorstandsmitglied 237.000 Euro. Variable Bestandteile der Vergütung gab es nicht, ebenso keine Dienstwagen zur privaten Nutzung. Die Vorstände sind nicht gesetzlich rentenversichert. Die Versorgung ist vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8.

Die Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen erhielt 2015 eine Vergütung von 198.000 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung sowie betriebliche Altersvorsorge gemäß Tarifvertrag.



Ross Antony
Sänger und Entertainer

„Eine gesunde Lebenseinstellung ist die halbe Miete. Ich versuche (!) immer mit einem Lächeln aufzustehen, bloß nicht mit dem linken Fuß ... Wichtig ist es für mich, dass ich an alles erst mal positiv rangehe und versuche, auch aus unangenehmen Situationen und Erlebnissen etwas Positives zu ziehen. Ich möchte mich einfach nicht ärgern oder mich schlecht fühlen. Und so eine Einstellung kann man sich tatsächlich antrainieren: einfach innerlich bis fünf zählen und – lächeln. Mit einem Lächeln fällt alles leichter, auch die Problembewältigung. Und immer, immer positiv denken – schlechte Gedanken machen Stirnfalten und bringen ein Magengeschwür.“

Luxuslärm

deutsche Pop-Band

„Wenn es ein Geheimrezept für uns gibt, um fit zu bleiben, dann wäre es wohl: ‚Sich nichts zu verbieten, aber bei allem Maß zu halten‘. Natürlich trinken wir nach einem Konzert was, natürlich steht auch Süßkram Backstage und natürlich machen wir auch mal eine Nacht durch. Das lässt sich auf Tour gar nicht vermeiden und muss es auch nicht, solange es sich eben in Grenzen hält und ausgeglichen wird. Für uns sind auch kurze Auszeiten ganz wichtig, morgens beim Sport im Hotel oder bei einem Spaziergang durch die City. Der Körper weiß schon genau, was er wann braucht, man muss nur hinhören.“





#SOWASVONGESUND

Sich bewegen, vernünftig essen, Stress minimieren – das gilt als gesund. Doch was ist Ihr persönliches Geheimrezept?

Was ist das Wichtigste im Leben? Alle Menschen können sich wohl auf eines einigen: Gesundheit. Zum Geburtstag wünschen wir uns „Glück, Erfolg und vor allem Gesundheit“. Wenn die Oma anruft, sagt sie zum Schluss: „Und bleibt gesund.“

Aber: Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Wir alle beschäftigen uns mit dem Thema, und jeder hat seinen speziellen Weg, um gesund zu bleiben. Ob es der tägliche Apfel ist oder der sportliche Ausgleich gegen beruflichen Stress – wir wollten es wissen und haben bekannte und unbekannte Menschen gebeten, uns ihr persönliches Geheimrezept zu verraten. Hier stellen wir die ersten vor.

In Zukunft wollen wir das Thema weiter vorantreiben. Im Internet und in den sozialen Netzen werden wir unter dem Hashtag **#sowasvongesund** weitere Geheimrezepte verraten und Tipps geben, auch zu speziellen Themen wie Herz- oder Rückengesundheit. Schauen Sie gerne auf www.dak.de bei uns vorbei, um zu sehen: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Darum wollen wir auch Ihr Rezept für mehr Wohlbefinden erfahren. Schreiben Sie uns auf Twitter oder Facebook und verwenden Sie den Hashtag **#sowasvongesund** – wir sind gespannt, was Sie uns erzählen werden.

www.facebook.com/dakgesundheit
www.twitter.com/dakgesundheit



Hermann Gröhe
 Bundesgesundheitsminister

„Mit einer bewussten Lebensweise kann jeder von uns viel dafür tun, gesund und fit zu bleiben, möglichst bis ins hohe Alter. Dazu gehört für mich, auf eine ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten und regelmäßige Bewegung zu achten. Natürlich klappt das nicht immer. Aber auch kleine Veränderungen im Alltag sind ein Anfang: etwa Treppe steigen statt Aufzug fahren. Und für kurze Wege zwischen zwei Terminen lasse ich gerne das Auto stehen und gehe zu Fuß. In meiner Heimatstadt Neuss bin ich oft mit dem Fahrrad unterwegs. Und zum Glück sind meine Frau und unsere vier Kinder richtig sportlich und spornen mich immer wieder zu mehr Bewegung an.“



Dr. Christoph Runge
 Kinder- und Jugendarzt

„Ich genieße meine Fotopirsche als Natur- und Wildtierfotograf in der heimischen Flora, die Ruhe, die Zeit und die Weite um mich herum. Ein Hobby zum Auftanken.“

+ DAK-SERVICE

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?

Finden wir super – und darum unterstützen wir Sie dabei! Wir beteiligen uns bei zwei Präventionskursen im Jahr an den Kosten – und zwar mit 80 Prozent, maximal 75 Euro, der Kursgebühren. Wie's geht, lesen Sie bei uns im Internet unter:

www.dak.de/praevention

Außerdem haben wir für Sie in unseren Online-Specials zahlreiche Themen aufbereitet, die Ihre Gesundheit fördern können. Klicken Sie einfach mal rein auf www.dak.de, Sie finden mit Sicherheit Informationen, die Sie interessieren.

Vielleicht haben ja auch Sie ein Geheimrezept, um gesund zu bleiben. Teilen Sie es mit uns!

www.facebook.com/dakgesundheits



#SOWASVONGESUND

Klaas Jensen

Fußballtrainer und Vereinsvorsitzender

„Ich trainiere eine Jugendmannschaft, betreue junge Sportler auf Jugendfreizeiten, und wir bauen ein neues Vereinsheim für 680 Fußballer. Bei Dingen wie der Suche nach Sponsoren, dem Training auf dem Platz und der Begleitung des Baus kommen täglich einige Kilometer Laufleistung zusammen.“



Prof. Dr. Ingo Froböse Sportwissenschaftler

„Bewegung mit Genuss – das ist für mich wie eine Vollkaskoversicherung für lebenslange Fitness. Das gilt beim Sport, aber für mich auch zunehmend beim Essen. Ich habe gelernt, das Schmelzen der Schokolade zu genießen und den Rotwein nicht nur auf seine Antioxidantien zu reduzieren. Mein Rezept ist: Schlemmen und Trimmen – beides muss stimmen.“



Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher
DAK-Vorstandsvorsitzender

„Ich brauche einen Ausgleich zum Job, der mich fit hält. Denn leider kommt die Bewegung meist zu kurz, auch wenn ich, so oft ich kann, die Treppe nehme. Am Wochenende bin ich deshalb viel im Garten aktiv. Dort kann ich richtig abschalten und auspowern. Mit meiner Familie nutze ich auch unsere Urlaube, um gesund zu bleiben. Segeln oder Skifahren stehen dabei ganz oben auf der Liste.“



Nanni Theiler

Erzieherin in Ausbildung

„Ich brauche meinen nächtlichen Schönheitsschlaf. Dornröschen hat der auch nicht geschadet. Ausgeschlafen geht man den Tag viel gelassener an und der Körper ist widerstandsfähiger. Meine Kita-Kinder im Alter zwischen 0 und 3 Jahren bringen mich dann schon auf Trab. Und mein absoluter Geheimtipp: Yoga bringt's!“



„AUF EIN WORT

**Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,**



wir wissen es nur zu gut. Zum Gesundbleiben braucht es eine Menge Glück, viel Schlaf, viel Bewegung und eine gesunde Ernährung. Doch es ist das eine, dieses Wissen im Kopf zu haben, und etwas ganz anderes, es im Alltag zu beherzigen.

Wir als Krankenkasse verstehen uns deshalb nicht nur als Helfer für Kranke, sondern auch als Unterstützer für alle, die Gesundheitswissen im Alltag anwenden wollen. Den meisten Menschen hilft es, wenn sie dazu immer mal wieder einen neuen Anstoß bekommen. Darum machen wir auch allen Versicherten ganz individuelle Angebote und zahlen etwa für qualitätsgeprüfte Bewegungskurse und Entspannungsseminare und bieten Ansporn mit unserem Bonusprogramm.

Doch kennen Sie das? Manchmal ist ein Tipp oder eine Handlungsempfehlung fast so wertvoll, wie ein ganzes Seminar. Darum freue ich mich, dass hier im fit!-Magazin Menschen ihre ganz persönlichen Geheimrezepte verraten. Vielleicht ist etwas für Sie dabei.

Ihr Hans Bender
Vorsitzender des Verwaltungsrates

Bilder: Thinkstock.de | iStock | Hydromet, Nicholas Cope; DAK-Gesundheit; BMC/Jochen Zick (action press); Monika Sande; Ben Wolf



Krankenkasse digital

Von wegen nine-to-five:
Ihre DAK-Gesundheit ist rund um
die Uhr online für Sie erreichbar

Computer an, Laptop auf: Auf **dak.de** gibt es mal wieder viel Neues zu entdecken. Das Online-Coaching **Aktiv@fit** bringt ordentlich Bewegung und Schwung in Ihren Alltag. Wenn das für Sie nicht infrage kommt, weil die Pflege Ihres Angehörigen Sie schon genügend auf Trab hält: Den **DAK PflegeCoach** gibt es nun auch als App. Außerdem für Online-Liebhaber optimiert: unser neues Bonusprogramm. Klicken Sie doch mal wieder rein: **www.dak.de**

➔ GEWINNSPIEL

Endlich mobil! Die Facebook-Filiale, Vol. 2 ist da

Da ist sie, die neue Facebook-Filiale. Mit einer Überraschung: Vol. 2 funktioniert auch auf mobilen Endgeräten. Schnappen Sie sich Ihr Smartphone oder Tablet, um unseren virtuellen Kundenberatern Sina und Arne einen Besuch abzustatten. Natürlich funktioniert die überarbeitete Version auch auf dem Desktop: **www.dak.de/facebook-filiale**

Gesundheitstipps, Trends, die aktuelle „fit!“-Ausgabe – jeden Monat gibt es das Neueste aus der Welt der DAK-Gesundheit. Auf unserem Bild hier fehlt übrigens ein wichtiges Detail. Finden Sie es? Dann E-Mail mit dem Betreff **Facebook** schreiben an **fitgewinnspiel@dak.de** und ein schickes Fitnessarmband gewinnen. Einsendeschluss: 30.6.2016.



Hilfe bei Depressionen: Online-Therapie deprexis24

Die neue Online-Therapie **deprexis24** hilft Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen. Sie überbrückt lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz oder unterstützt eine laufende Behandlung. Über drei Monate begleitet Sie das Programm mit genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Übungen und Ratschlägen. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Selbsttest – dieser ergibt, ob das Programm für Sie geeignet ist. Wissenschaftliche Studien belegen inzwischen, dass mit **deprexis24** der Depressionsgrad sinkt. Das Angebot gibt es ab Mitte Mai auf: **www.dak.de/deprexis24**



Aktiv@Fit –
Online-Coaching
für ein aktives Leben



DAK aktuell



DAK
Gesundheit

12 Gründe
für die DAK



Ihr
Feedback

Bonusprogramm: Alles neu, alles online

Ein Vorsorgetermin steht an und der Bonusscheck ist weg? Das gehört jetzt der Vergangenheit an. Mit unserem neuen **AktivBonus** sammeln Sie online Bonuspunkte und sparen bares Geld.

So geht's:

Schritt 1: Melden Sie sich beim neuen Bonusprogramm und in unserer Online-Filiale **Meine DAK** an. Das geht beides in einem Schritt unter: www.dak.de/bonus

Schritt 2: Sobald Sie bei **Meine DAK** und beim Bonusprogramm registriert sind, loggen Sie sich bei **Meine DAK** ein. Dort finden Sie den **AktivBonus** links in Ihrer Übersichtsspalte.

Schritt 3: Ihre Bonusschecks finden Sie in **Meine DAK** unter dem **AktivBonus** zum Ausdrucken.

Schritt 4: Unter dem Menüpunkt Kontoauszug können Sie jederzeit Ihre Punkteübersicht einsehen.

Aktiver leben mit Online-Coaching

Schon mal über Wäscheberge gehüpft? Gelegenheiten, um sich im Alltag mehr zu bewegen, gibt es viele – unser neues Online-Coaching **Aktiv@fit** unterstützt Sie acht Wochen lang auf unterhaltsame Weise dabei, sich jeden Tag ein bisschen mehr zu bewegen. Melden Sie sich an und wählen Sie Ihren Schwerpunkt: Kraft, Ausdauer oder Koordination. **Aktiv@fit** ist kein Sportcoach, sondern begleitet Sie in ein aktiveres Leben in Alltag, Freizeit und Beruf. Die kleinen Übungen sind nahezu überall mit wenig Aufwand durchführbar.

Neben den Übungen informiert Sie das Coaching auch theoretisch darüber, wie gesund körperliche Aktivität ist. Übrigens: Nach erfolgreichem Abschluss des achtwöchigen Coachings können Bonuspunkte gutgeschrieben werden. Die Anmeldung ist unkompliziert und kostenlos möglich unter: www.dak.de/aktiv@fit

Für pflegende Angehörige: DAK PflegeCoach als App

Der **DAK PflegeCoach** ist eine wertvolle Unterstützung für pflegende Angehörige. Alle Themen, die im Pflegealltag wichtig sind, von Ernährung, Körperpflege, Leistungen der Pflegekasse bis hin zur Gesundheit des Pflegenden selbst, werden gut verständlich mithilfe kurzer Videos erklärt. Dieser Online-Pflegekurs ist kostenlos. Er hilft Ihnen, die Herausforderungen zu meistern und selbst gesund zu bleiben. Für alle, die den **DAK PflegeCoach** auch auf mobilen Geräten nutzen möchten, gibt es jetzt die gleichnamige App im App Store (für Geräte von Apple) und im Google Play Store (für fast alle anderen Geräte). www.dak.de/pflegecoach



Bild: Thinkstock.de | iStock | AndreyPopov

Fachärzte im Videochat

Hausbesuch mal anders: Erstmals können DAK-Versicherte eine Online-Sprechstunde für alle Fachrichtungen nutzen

Haben Sie schon einmal eine virtuelle Sprechstunde besucht? DAK-Versicherte können sich jetzt kostenlos und bequem von zu Hause aus von Fachärzten in einem speziellen Videochat beraten lassen. Die DAK-Gesundheit ist die erste Krankenkasse mit einem solchen Internetangebot für alle Diagnosen. Denn die Nachfrage nach modernen digitalen Beratungsangeboten ist groß: Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung würde fast jeder zweite Deutsche gern per Video mit seinem Arzt sprechen können.

Persönliche Beratung. Weil Ärzte aller Fachrichtungen mitmachen, steht dem Patienten immer der richtige Experte zur Verfügung. Dabei bietet das Medium Video große Vorteile: Ärzte können aus der Ferne beim Anlegen von Verbänden beraten oder Hautveränderungen einschätzen. „Unser Ärzte-Videochat bietet eine sehr persönliche Beratung ohne langes Warten auf einen Termin“,

sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. „Das spart Zeit und verhindert auch die Ansteckungsgefahr im Wartezimmer.“ Vor allem für Eltern kleiner Kinder sei dies eine große Entlastung. Darüber hinaus können Patienten den DAK Ärzte-Videochat nutzen, um eine zweite Fachmeinung einzuholen. Das Angebot richtet sich ebenso an pflegende Angehörige, die Beratung brauchen. Wichtig: Die Ärzte können im Videochat nicht behandeln und keine Diagnose stellen.

Wunschtermin vereinbaren. Versicherte der DAK-Gesundheit können einen oder mehrere Wunschtermine wählen und angeben, welches Thema sie besprechen möchten. Sie bekommen per Mail eine Bestätigung und einen Link zur Anmeldung, loggen sich zum vereinbarten Termin mit der Versichertennummer ein und nehmen im virtuellen Wartezimmer Platz. Der passende Facharzt ruft an und ein Videofenster öffnet sich. Die Gesprächszeit ist nicht begrenzt.

App in Sicht. Der Ärzte-Videochat der DAK-Gesundheit ist montags bis freitags von acht bis 20 Uhr geöffnet – also wesentlich länger als die meisten Arztpraxen. Zum Start ist das Angebot von stationären Computern aus mit den Browsern Firefox, Opera und Chrome nutzbar. Voraussetzungen sind Webcam, Mikrofon und ausreichend schnelles Internet. In wenigen Wochen kommt eine spezielle App für iOS und Android, sodass der Videochat auch mit einem Smartphone oder Tablet möglich ist.

Geschützte Daten. Der Datenschutz wird beim Videochat streng eingehalten. Die Ärzte sind an ihre Schweigepflicht gebunden. Weder Angehörige noch die behandelnden Mediziner oder die DAK-Gesundheit erfahren, was im Chat besprochen wird. Den Ärzten wiederum liegen auch keine Unterlagen der Krankenkasse vor. Das für DAK-Versicherte kostenfreie Angebot ist erreichbar unter: www.dak.de/aerzte-videochat Helge Dickau

Mein Ausweis – meine Entscheidung!

Nachdenken. Darüber reden. Entscheiden.



Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____

BZgA

Antwort der geb. Person:

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname _____ Telefon _____

Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Erklärung zur Organ- und Gewebespende



Arzneimittel: Neu ist nicht unbedingt besser

Ob Krebs oder Multiple Sklerose – Betroffene und Ärzte setzen große Hoffnungen auf neue Medikamente. Nicht immer werden diese erfüllt



Manche Medikamente machen Schlagzeilen: Entweder, weil sie Heilung für bislang unheilbare Krankheiten versprechen oder weil sie extrem teuer sind. Für die Behandlung von Hepatitis C, einer chronischen Lebererkrankung, die im schlimmsten Fall zum Tod führen kann, gilt beides. Viele Betroffene können dank neuer Medikamente endlich behandelt und im besten Fall geheilt werden. Aufgefallen sind die Arzneimittel aber auch durch ihre hohen Kosten: Das erste Medikament sorgte als „Tausend-Dollar-Pille“ weltweit für Aufsehen – die Behandlung eines einzigen Patienten kostete im Schnitt rund 60.000 Euro. Kritische Stimmen zweifelten die Verhältnismäßigkeit zwischen Entwicklungskosten und Marktpreis an. Die Rede war von „Mondpreisen“.

Gesetz gegen „Mondpreise“. Damit Innovationen bei den Patienten ankommen und gleichzeitig das Gesundheitssystem nicht über die Maßen belasten, ist vor fünf Jahren die Reform des Arzneimittelmarktes (AMNOG) in Kraft getreten.

Arzneimittel müssen bezahlbar bleiben

DAK-Chef Herbert Rebscher

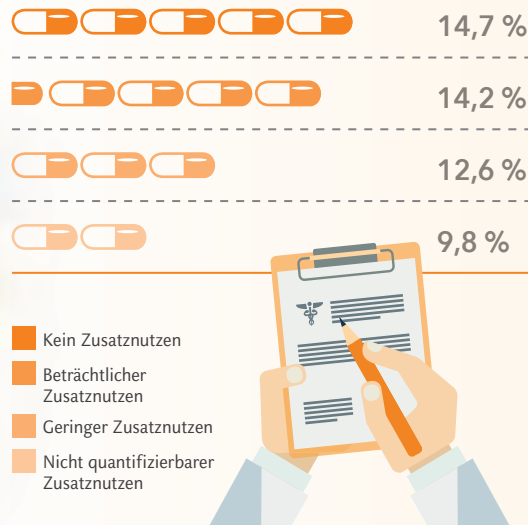
Per Gesetz sollen die Qualität der Versorgung und die Wirtschaftlichkeit verbessert werden. Seitdem müssen die Hersteller bei jedem neuen Medikament belegen, ob es wirklich besser ist als be-

reits etablierte Wirkstoffe. Über diesen sogenannten Zusatznutzen entscheiden die beiden Kontrollinstanzen Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) und Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Sie prüfen die vorgelegten Studien und legen damit den Grundstein für die Preisverhandlungen mit den gesetzlichen Krankenkassen: Denn die Beurteilung des Medikaments beeinflusst die Summe, die die gesetzlichen Krankenkassen dafür zahlen.

Ärzte brauchen bessere Informationen. Ob das Gesetz funktioniert, hat die DAK-Gesundheit in ihrem AMNOG-Report 2016 gemeinsam mit Gesundheitsökonom Wolfgang Greiner von der Universität Bielefeld untersucht. Das zentrale Er-



Anstieg der Verordnung von Arzneimitteln nach der Nutzenbewertung



gebnis: „Neu ist nicht unbedingt besser“, erklärt Greiner. „Unsere Analyse verdeutlicht, dass nahezu jedem zweiten neuen Medikament kein Zusatznutzen bescheinigt wurde.“ Umso verwunderlicher, dass Medikamente ohne attestierten Mehrwert trotzdem von den Ärzten verordnet werden – und zwar nahezu genauso oft wie die positiv bewerteten Arzneimittel. „Das liegt auch daran, dass die Ärzte die offiziellen Informationen als nicht praxiskompatibel einstufen. So sind die Dokumente schlicht zu lang und zu komplex für den hektischen Alltag im Behandlungszimmer“, erklärt Greiner, der Mediziner im Rahmen des AMNOG-Reports konkret nach ihrem Verordnungsverhalten befragt hat. „Bessere und schnell abrufbare Informationen zu den Ergebnissen der Nutzenbewertung

sind zwingend nötig, damit die Ärzte diese bei ihrer Entscheidung berücksichtigen können.“

Arzneimittelausgaben steigen. Weit über 30 Milliarden Euro haben die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland im vergangenen Jahr für Arzneimittel ausgegeben – damit ist ein Rekordniveau erreicht. Einen wesentlichen Anteil an den steigenden Kosten haben neue Medikamente zur Behandlung von Krebs, Multipler Sklerose oder eben Hepatitis C. „Die bestmögliche Versorgung für die Menschen in Deutschland muss auch künftig finanzierbar bleiben“, bilanziert DAK-Chef Herbert Rebscher. „Deshalb sind Gesetze, die Mondpreise für Medikamente verhindern, wichtig.“

Dagmar Schramm

& KURZ+KOMPAKT

Teure Medizin

Zehn Euro pro Medikament ist die Obergrenze, die gesetzlich versicherte Patienten in der Apotheke zuzahlen müssen. Die Kosten für die Krankenkassen sind allerdings meist deutlich höher. Fünf Beispiele:

110.000 Euro kostet eine Packung Cerdelga. Mit den Tabletten wird eine seltene Fettstoffwechselstörung behandelt.

44.000 Euro kostet eine Dosis Novoseven, ein Medikament, das Blutern im Ernstfall das Leben retten kann.

25.000 Euro fallen für eine Packung Tabletten gegen Prostatakrebs an.

22.000 Euro bezahlt die DAK-Gesundheit für eine Packung Harvoni gegen die chronische Lebererkrankung Hepatitis C.

9.000 Euro kostet eine einzige Injektion des Mittels Iluvien gegen die häufige Netzhauterkrankung Makuladegeneration.

Bilder: DAK-Gesundheit; Thinkstock.de | iStock | Dario Lo Presti



Mehr Informationen

... zu Arzneimitteln finden Sie auf unserem Medikamentenportal:

www.dak.de/arzneimittel



Für Beitragsparität

Ein Gastkommentar von Prof. Dr. Karl Lauterbach, MdB, stellvertretender Vorsitzender der SPD-Bundestagsfraktion



Bild: spdfraktion.de
Susie Knoll / Florian

In Deutschland freuen wir uns über eine stetig steigende Lebenserwartung. Durch unsere gute Gesundheitsversorgung lassen sich Krankheiten auch in hohem Alter behandeln. Das und der medizinische Fortschritt führt aber dazu, dass wir immer mehr Geld für Gesundheit ausgeben. In Zeiten der Wirtschaftskrise wurde der Beitragsanteil der Arbeitgeber 2011 bei 7,3 Prozent eingefroren, um Lohnnebenkosten zu senken, Jobs zu sichern und Unternehmen zu entlasten. Seither müssen sämtliche Ausgabensteigerungen über kassenindividuelle Zusatzbeiträge alleine von den Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen finanziert werden.

Das ist schlicht ungerecht und belastet vor allem Bezieher kleiner und mittlerer Einkommen.

Verantwortung übernehmen. Für die Arbeitgeber bräuchte die Rückkehr zur Parität einen wirtschaftlich irrelevanten Aufwand. Das Argument der Senkung der Lohnnebenkosten zur Entlastung der Arbeitgeber überzeugt nicht. Der deutschen Wirtschaft geht es so gut wie seit Langem nicht. Die Arbeitsmarktlage ist positiv. Gleichzeitig ist die Beitragsbelastung für gesetzlich Versicherte so hoch wie nie zuvor. Die Beitragslast muss wieder fair verteilt und Arbeitgeber in die Finanzierung miteinbezogen werden. Die Löhne gerade für

Geringverdiener dürfen durch steigende Zusatzbeiträge nicht weiter sinken. Gesetzlich Versicherte werden im Krankheitsfall umfassend versorgt. So wird nicht nur ihre Arbeitsfähigkeit wiederhergestellt und gesichert, sondern auch die Produktivität der Unternehmen erhalten. Arbeitgeber profitieren so in hohem Maße von unserem Gesundheitswesen. Sie müssen daher die gleiche finanzielle Verantwortung übernehmen wie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Ihre Beteiligung über die Entgeltfortzahlung greift zu kurz, denn diese leistet keinen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung als solche. Außerdem bekommen Arbeit-

geber ihre Aufwendungen im Rahmen des Umlageverfahrens teilweise zurückerstattet.

Engagement steigern. Die Festbeschreibung des Beitragssatzes für Arbeitgeber bewirkt, dass diese jegliches Interesse an einer moderaten Beitragssatzentwicklung und an der Mitwirkung für eine qualitativ hochwertige Versorgung im Rahmen der Selbstverwaltung verlieren. Arbeitgeber sollten sich aber mit gleichem Engagement an der Weiterentwicklung unseres Gesundheitswesens beteiligen. Darum muss die paritätische Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung umgehend wiederhergestellt werden.

Impressum

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

Verantwortlich: Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),
Leiter Unternehmenskommunikation;
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations;

Verantwortliche Redakteurin:
Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2396 1409, fit@dak.de;
Herstellung & Versand: Volker Gauer,
Tel.: 040 2396 2702, volker.gauer@dak.de;

Gestaltung & Bildredaktion:
mdsCreative GmbH Köln, Nadine Kirsch, Petra Staisch;

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:
Helge Dickau, Imke Hansen, Sabine Henning,
Annemarie Lüning, Nina Osmer, Dagmar Schramm,
Dr. Christoph Unger, Märthe Walden, Dorothea Wiehe

Titelfoto: fit4future | Matthias Fend

Alle nicht gekennzeichneten Fotos: DAK-Gesundheit

Schlussredaktion: textstelle.köln GbR

Reproduktion: LSL Lithoservice Lübeck

Druckerei: Evers Druck Meldorf

Gedruckt auf 100 Prozent 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.

Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer S. 2 und 48.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte

Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung gestattet. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 11. April 2016

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Joseph Witt GmbH, Weiden (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.

Unser komplettes Spezialistenteam.



stern GESUND LEBEN – der praxisnahe und unabhängige Gesundheitsratgeber. Jetzt fehlende Ausgaben für je 6,80 € plus Versandkosten nachbestellen: www.stern.de/gesundlebenshop oder per Telefon unter 040/5555 78 00.



Sozialwahl: für einen starken Verwaltungsrat

Die Selbstverwalter entscheiden über wichtige Dinge. Bei der Sozialwahl 2017 bestimmen Sie indirekt mit

DAMIT ALLES RUND LÄUFT

Entscheidungen des Verwaltungsrats werden im Detail in vier Ausschüssen vorbereitet: im Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik, im Ausschuss für Organisation und Personal, im Finanzausschuss sowie im Hauptausschuss. Hier läuft ein wichtiger Teil der Arbeit. Der Hauptausschuss etwa hat im Vorfeld der Vorstandswahl die Beschlussempfehlung abgegeben. Auch die Möglichkeit einer Fusion hat er zuerst sondiert.

Sozialwahl ist gelebte Demokratie in unserer Krankenkasse

Hans Bender,
Vorsitzender des Verwaltungsrats

Der Verwaltungsrat (VR) wählt den hauptamtlichen Vorstand, bestimmt über Fusionen und politische Forderungen der Kasse. Er entscheidet über sehr wichtige Themen – und indirekt entscheiden DAK-Kunden mit. Sie wählen das Gremium alle sechs Jahre bei der Sozialwahl. Die nächste Chance für wahlberechtigte Mitglieder ist im nächsten Jahr im Frühling bei der Sozialwahl 2017.



NEUER VORSTAND GEWÄHLT

Andreas Storm wird neuer Vorstand der DAK-Gesundheit. Der Verwaltungsrat hat ihn auf seiner Sitzung am 23. März in Hamburg zum stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden gewählt. Der Diplom-Volkswirt (51) tritt am 1. Juli 2016 die Nachfolge von Claus Moldenhauer an, der in den Ruhestand geht. „Am 1. Januar 2017 wird er an die Spitze unseres hauptamtlichen Vorstands vorrücken“, erläutert Hans Bender, Vorsitzender des Verwaltungsrats. „Er ist seit 20 Jahren ein Experte im deutschen Gesundheitswesen.“

FUSION BESCHLOSSEN

Die Verwaltungsräte haben die Fusion mit der BKK Beiersdorf zum 1. Juli 2016 beschlossen. „Es ist die Betriebskrankenkasse des NIVEA-Herstellers aus Hamburg“, erläutert Horst Zöller, stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrats. „Sie versichert rund 10.400 Menschen.“ Die Fusion sieht Zöller als Erfolg des Geschäftsmodells der DAK-Gesundheit: „Unsere Kombination aus kundennaher Beratung und kompetenter betrieblicher Betreuung überzeugt.“ Große Krankenkassen mit vielen Versicherten können in Verhandlungen mit Pharmaunternehmen, Kliniken oder Arztnetzwerken bessere Konditionen durchsetzen. „Wir sind offen für Vereinigungen und wachsen weiter, damit viele von unserer Größe profitieren.“



Für Sie im Verwaltungsrat

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartner: Walter Hoof

Am Schlagsberg 25, 57258 Freudenberg

☎ 02734 271561, ☎ 02734 271562

✉ info@dak-mitgliedergemeinschaft.de

www.dak-mitgliedergemeinschaft.de

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

Ansprechpartnerin: Elke Holz

Reekamp 8, 22415 Hamburg

☎ 040 5323837, ☎ 040 5323837

✉ elke.holz.vr@dak.de

BfA DRV-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartner: Rolf-Dieter Aschenbeck

Birkenweg 23, 25721 Eggstedt

☎ 04830 200

✉ rolf.aschenbeck@t-online.de

www.bfa-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens

c/o ver.di-Landesbezirk Bayern

Schwanthaler Straße 64, 80336 München

☎ 089 59977-2100, ☎ 089 59977-2222

✉ lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

Ansprechpartner: Wilhelm Breher

c/o Kolpingwerk Bayern

Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München

☎ 089 599969-10, ☎ 089 599969-99

✉ info@kolpingwerk-bayern.de

Versicherten- und Arbeitgebervertreter der bisherigen BKK Gesundheit

Ansprechpartner: 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: 01.07.2016 in Hamburg.

Infos: www.dak.de/verwaltungsrat

FÜR FAIR GETEILTE BEITRÄGE

Für die Versicherten ist der Krankenkassenbeitrag in jüngster Zeit teurer geworden, für die Arbeitgeber gleich geblieben. „Eine unfaire Ungleichbehandlung!“, kritisiert VR-Chef Hans Bender. „Auch die Arbeitgeber müssen an steigenden Kosten beteiligt werden.“ Dazu hat der Verwaltungsrat auf seiner Sitzung im Dezember 2015 eine viel beachtete Resolution verabschiedet (Foto oben). Die Forderung nach einer Rückkehr zur Beitragsparität ging bundesweit durch die Presse und wurde von vielen Politikern aufgegriffen. „Das Thema gehört in den nächsten Bundestagswahlkampf“, so Bender.

Die neuerliche Fusion stärkt unsere Position in den Betrieben

Horst Zöllner,
stellvertretender Vorsitzender
des Verwaltungsrats

LANGE GESUND ARBEITEN

Für den Verwaltungsrat zählt auch die Gesundheit der Versicherten am Arbeitsplatz: Die DAK-Gesundheit bietet Firmen etwa 150 verschiedene Maßnahmen für gesundes Arbeiten an. Darunter sind spezifische Konzepte, beispielsweise für kleine und mittlere Betriebe.

FUSIONEN SEIT 2010

2010: Hamburg Münchener

2012: BKK Gesundheit

2012: BKK Axel Springer

2013: Saint-Gobain BKK

2015: Shell BKK/LIFE

2016: BKK Beiersdorf AG

Bilder: DAK-Gesundheit, Beiersdorf





Pflege wird neu geregelt

Bestehende Pflegestufen:

Änderungen auf einen Blick

Menschen mit ausschließlich **körperlichen** Einschränkungen werden automatisch in den nächsthöheren Pflegegrad übergeleitet.

Menschen mit **geistigen** Einschränkungen kommen automatisch in den übernächsten Pflegegrad.

Pflegegrade ab 2017:

Bilder: DAK-Gesundheit, Thinkstock.de | iStock | Kritchanut

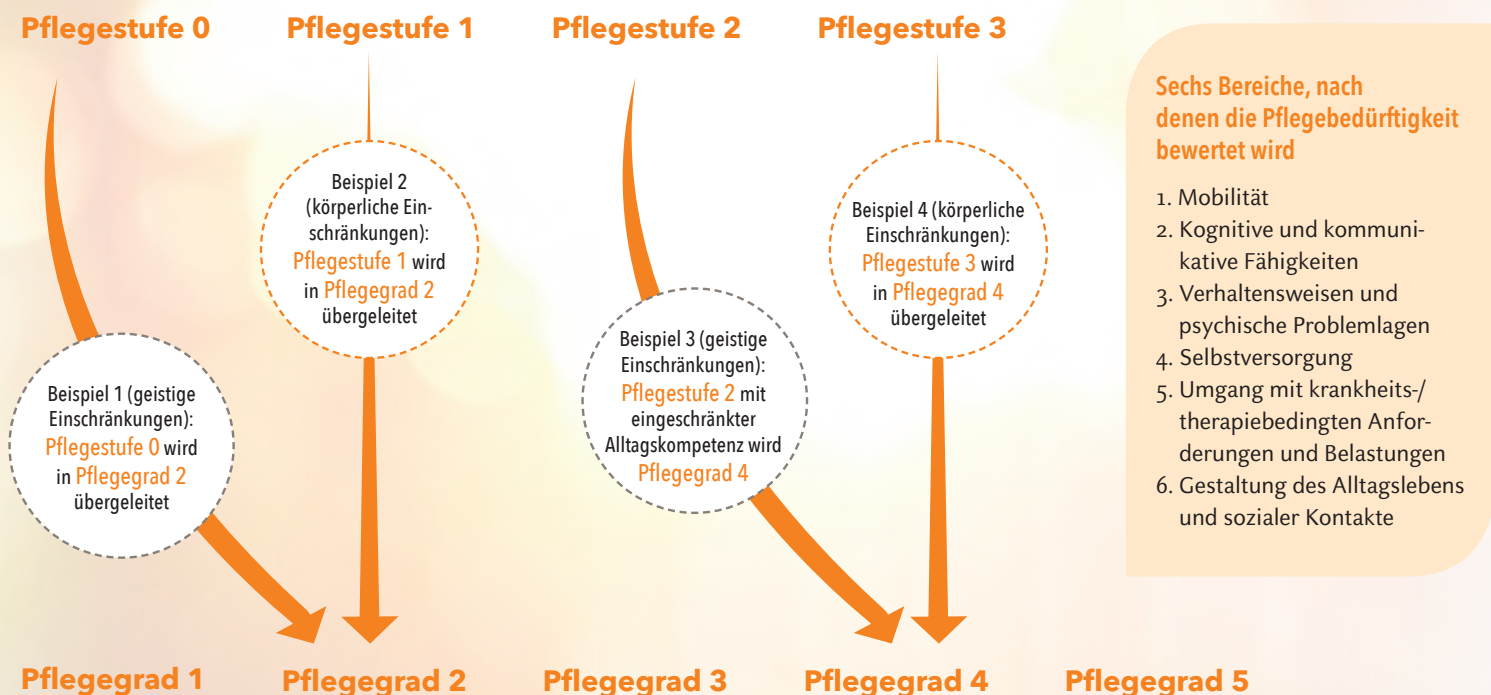
Die Pflegereform bringt viele Neuerungen für Pflegebedürftige. Im ersten von drei Teilen informieren wir Sie über die wichtigsten Grundlagen

Die Pflegereform geht in die nächste Runde. Nach dem ersten Reformpaket Anfang 2015 hat die Bundesregierung im November das Zweite Pflegestärkungsgesetz beschlossen – und damit wichtige Grundlagen geschaffen. Pflegebedürftigkeit wird künftig anders bewertet und das System der Pflegestufen abgelöst. Die neuen Regeln treten zum 1. Januar 2017 in Kraft. Ab dann gilt auch ein neuer Pflegebeitrag: Zur Finanzierung der Reform wird der Beitragssatz um 0,2 Prozentpunkte auf 2,55 Prozent erhöht. Kinderlose zahlen 2,8 Prozent.

Neue Begrifflichkeit. Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff orientiert sich deutlich stärker an der Realität vieler Menschen: Oft kommt zu körperlicher

Pflegebedürftigkeit noch eine Demenz oder andere geistige Einschränkung hinzu. Die sogenannte eingeschränkte Alltagskompetenz war bislang nicht Teil der Begutachtung, fließt künftig aber ein: Körperliche, geistige und psychische Einschränkungen haben dann gleichermaßen Einfluss darauf, wie Pflegebedürftigkeit bewertet wird.

Exakte Einstufung. Für die Beurteilung sind künftig sechs Bereiche relevant. Vorher war es nur einer (siehe oben rechts). Jeder Bereich ist in mehrere Teilaspekte gegliedert. „In jedem Bereich wird begutachtet, wie selbstständig eine Person ist“, sagt Milorad Pajovic, Pflegeexperte bei der DAK-Gesundheit. Die Ergebnisse werden unterschiedlich gewichtet und zu einem Gesamtergebnis zusammengeführt. „Das



gibt jetzt ein wesentlich realistischeres Bild von der tatsächlichen Hilfsbedürftigkeit eines Menschen“, sagt Pajovic. Realistischer und genauer ist auch das neue System der Pflegegrade, das die bislang gültigen Pflegestufen er-

Die Alltagskompetenz bekommt mehr Gewichtung

Milorad Pajovic, Pflegeexperte

setzt. Statt drei Stufen, zuzüglich der sogenannten Pflegestufe 0, gibt es ab 2017 fünf Grade – Menschen können so je nach ihren konkreten Bedürfnissen genauer begutachtet werden. Wer bereits Pflegeleistungen bezieht, muss

keinen zusätzlichen Aufwand fürchten, sondern wird in das neue System überführt, ohne einen neuen Antrag stellen zu müssen. „Der Umfang der Leistungen bleibt dabei mindestens gleich oder ist sogar höher als vorher“, so Pajovic. Wer ausschließlich körperlich eingeschränkt ist, wird automatisch einen Grad höher eingestuft – zum Beispiel wird aus Pflegestufe 1 Pflegegrad 2. Wer durch eine Demenz oder psychische Krankheit auch in der Alltagskompetenz eingeschränkt ist, rückt zwei Grade auf und kommt von Pflegestufe 1 in Pflegegrad 3. „Es war überfällig, dass sich geistige Einschränkungen in der Begutachtung niederschlagen“, sagt Pajovic. „Mit dem neuen System bekommen Pflegebedürftige endlich den Leistungsumfang, den sie tatsächlich benötigen.“

Helge Dickau

Hauptleistungsbeträge ab 1.1.2017 in Euro

	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5
Geldleistung ambulante Pflege		316	545	728	901
Sachleistung ambulante Pflege		689	1298	1612	1995
Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	125	125	125	125	125
Leistungsbetrag stationäre Pflege	125	770	1262	1775	2005

Aktionspreis!

Druckentlastung und perfekte Körperanpassung durch Visko

Anzeige

Kopfstütze abnehm- und verstellbar

Leicht verstellbar – auch draußen nutzbar

1 Multi-Positions-Komfort-Liegestuhl

Eine Wohltat für Ihren Rücken und die Wirbelsäule!

Der Relax-Liegestuhl überzeugt durch 8 verschiedene Sitz- und Liegepositionen, die Ihnen helfen können, die Wirbelsäule zu entlasten, Ihre Durchblutung anzuregen und intensive Entspannungsmomente zu erleben.

- Stabiles Stahlrohrgestell (U-Profil): 4 x 2 cm
- Material: Bezug innen: Visko-Mineralschaum, Bezug außen: Kunstleder
- Maße: L 93 - 67 x B 63 x H 69 - 120 cm, Sitzhöhe: 46 cm, Sitzbreite: 52 cm, Sitztiefe: 46 cm, Rückenlehne: 71 cm

Sie sparen € 150,-
UVP € 349,-

Best.-Nr. TG 22005
nur € 199,-

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

Sehr vielseitig für Entspannung, TV, Lesen uvm.

Platzsparend faltbar

2 Heimtrainer X-Bike

Die schnelle einfache Art zu trainieren!

Ideal für zu Hause oder im Büro:

In Sekunden aufgebaut, trainingsbereit und anschließend platzsparend weggestellt.

Aktionspreis!

Fit, schlank und gesund mit viel Spaß!

Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kal-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. TG 11061
nur € 99,-

Passt geklappt in die kleinste Ecke!

3 Mini Heimtrainer 2.0

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

Ideal für Vitalität, Mobilität & Reha-Training

- Mit weitverstellbaren Fußschlaufen für sicheren Halt
- 2 kg Schwungmasse
- Widerstand stufenlos verstellbar
- Übersichtlicher Trainingscomputer

Sie sparen € 10,-
UVP € 59,99

Best.-Nr. TG 10803
nur € 49,99

Für ein effektives Arm- & Beintraining
Mit praktischem Tragegriff

- Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- Gewicht: 4,5 kg

Anti-Rutschmatte inklusive

4 Massagerolle aktiv zum Faszientraining

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

Sie sparen € 10,-
UVP € 29,99

Best.-Nr. TG 11048
nur € 19,99



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

»Toll, unbedingt ausprobieren. Diese Rolle lindert meine Schmerzen im Lendenwirbelbereich.«
Monika Sch. im Mai 2015

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

Sie sparen € 20,-
UVP € 39,99

Best.-Nr. TG 21235
nur € 19,99

Praktisch: überall anzuwenden

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



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt

6 Ergometer aktiv »Pro 5.0«

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

Qualitätsmerkmale:

- Leistung 20-400 Watt
- 24-stufige, computergesteuerte Widerstandverstellung
- Herzfrequenz- und Wattprogramme
- Sattel und Lenker verstellbar in Höhe, Abstand und Neigung
- Sattelhöhe per Schnellverschluss verstellbar von 69-101 cm
- Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedale
- Belastbar bis 120 kg
- Transportrollen
- Bodenhöheausgleich
- Inkl. 230 V Netzadapter

Ergometer für optimales Herz-Kreislauf-Training

Sie sparen € 100,-
UVP € 329,-

Best.-Nr. TG 108930
nur € 229,-



- Maße: L 110 x B 56 x H 149 cm
- Gewicht: ca. 30 kg

Hochwertiger Computer mit:

Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kal, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett



8 Laufband aktiv »Vital«

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

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

Für Figur und Fitness

3 Programme

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Mit Motor

Sie sparen € 80,-
UVP € 279,-

Best.-Nr. TG 10910
nur € 199,-



Rutschfeste Lauflänge B 36 x L 97 cm

Trainingscomputer mit Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch

Einfache Bedienung! 3 Trainingsprogramme und individuelles Trainieren

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

7 Drehkissen

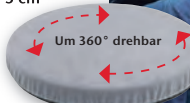
Dieses gepolsterte Drehkissen ist die ideale Problemlösung für Menschen, denen das Aufstehen, Hinsetzen, Ein- und Aussteigen schwerfällt.

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

Sie sparen € 5,-
UVP € 24,95

Best.-Nr. TG 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 und angenehm zu tragen
- Lautstärke einstellbar
- Inkl. 4 Knopfzellen

Sie sparen € 40,-
UVP € 49,99

Best.-Nr. TG 22424
jetzt nur € 9,99



Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

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

So herrlich bequem und rückenfreundlich schlafen Sie nur auf Visko-Mineralschaum!

Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 79,95 €. Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €. Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ 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 Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: 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 ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert.

In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, 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

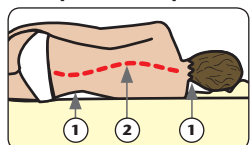
4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

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

4 cm dick

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

Unbequeme Schlafposition!

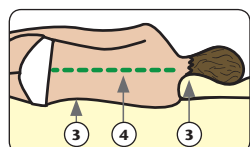


Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 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«.



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

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- und Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholt Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weichen an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

Geschenk
im Wert von
€ 49,95

Ideal für Rücken und Bandscheiben – besser schlafen, weniger Beschwerden



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

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

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- und Seitenlage.

Internet Gutscheincode: 42TF91

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Seit einer Woche schlafe ich nun auf dieser neuen Matratzenauflage. Der Liegekomfort ist wie beschrieben und ich bin zufrieden. Halswirbel, Schultern, Hüfte, alles liegt wie auf Wolken. Angenehm!«
Ilona L. im Januar 2016

»Endlich kann ich wieder durchschlafen. Ein Traum.« Irma S. im Januar 2016

Mit der Note »gut« erzielte unsere Auflage die beste im Öko-Test vergebene Note.



* Maße: 80 x L 200 x H 4 cm

11 Weihrauch-Balsam

Mit wertvollen Boswellia-Extrakten 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. TG 31669
jetzt nur € 9,99

Ohne Nebenwirkungen

Traditionell bewährt!

Inhalt: 100 ml



Aktionspreis!

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

Bestell-Menge

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

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

aktivshop®
gesund • gut • günstig

Das Beste für Gesundheit & Fitness



Gratis!

✓ Unser großer Katalog gratis!

12 Der Fitnessball

Ideal gegen Rückenbeschwerden und Verspannungen

- Platz nicht! – dank »Anti-Burst-System«
- Mit Stöpselheber und bebildeter Anleitung
- ø 65 cm bis 180 cm & ø 75 cm ab 180 cm Körpergröße, Farbe: Blau

ø 65 cm
Best.-Nr. TG 11065

ø 75 cm
Best.-Nr. TG 11075

jetzt nur € 4,99

• Belastbar bis 250 kg

Sie sparen € 15,-
UVP € 19,99

Auch für Fitness-Übungen geeignet



Aktionspreis!

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 oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Kein Mindestbestellwert!

Väter vor!

Die moderne Familienpolitik wirkt: Immer mehr Väter melden sich von der Arbeit ab, um ihr krankes Kind zu pflegen. Innerhalb von sechs Jahren hat sich die Quote verdoppelt – von zehn Prozent 2009 auf 20 Prozent im vergangenen Jahr. Besonders engagiert sind die Papas in Sachsen, ihr Anteil beläuft sich auf ein Viertel. Im Westen gibt es noch Nachholbedarf: In Rheinland-Pfalz zum Beispiel bleiben meist die Mütter beim kranken Kind, der Anteil der Väter beträgt nur 14 Prozent. Alle Fakten zur Krankmeldung:

www.dak.de/kindkrank

VIELES VON ZU HAUSE AUS ERLEDIGEN

Onlineformulare

Schon gewusst? Auf unserer Homepage stehen Ihnen viele Formulare direkt online zu Verfügung. Das spart Ihnen den Weg ins Servicezentrum oder den Anruf zur Anforderung von Unterlagen. Hatten Sie beispielsweise einen Unfall? Dann können Sie diesen direkt online an uns melden. Ob den Antrag auf BAFöG-Bescheinigung oder eine Meldung zur Adressänderung – vieles geht unkompliziert von zu Hause aus. Beim richtigen Ausfüllen der Onlineformulare helfen Ihnen genaue Informationen Schritt für Schritt weiter.

www.dak.de/formulare



30 Weit über
Milliarden Euro
haben die Krankenkassen
2015 für Arzneimittel
ausgegeben

Bild: Thinkstock.de | iStock | urfinguss

Wohlfühlprogramm

Gehen Sie für Ihre Gesundheit auf Reisen! Planen Sie Ihre nächste Reise doch mal mit uns. Das Wohlfühlprogramm 2016 vom Kooperationspartner gesundAktiv-Reisen hat Angebote im Gepäck, die Ihnen richtig guttun. Infos auf:

www.gesundheitsplusreisen.de



Bild: gettyimages | Digital Vision

DAK-STUDIE

Eltern kritisch bei Antibiotika

Beim Einsatz von Antibiotika sehen Eltern zunehmend genauer hin: 65 Prozent beurteilen die Verordnung von Antibiotika bei ihren Kindern kritisch. Auch das Alter der Kinder spielt bei der Akzeptanz von Antibiotika eine große Rolle: Bei Kindern bis zum ersten Lebensjahr sind Eltern besonders vorsichtig und hinterfragen die Antibiotika-Gabe kritisch (65 Prozent). Eltern sollten mit dem Kinderarzt die Gründe für die Verschreibung des Antibiotikums besprechen, rät DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. Mehr Informationen für Eltern: www.dak.de/antibiotika-faq

DIE GESCHICHTE EINER ERFOLGREICHEN KREBSTHERAPIE

Der fremde Tropfen

Krebs ist eine Diagnose, die Betroffene in voller Härte und meistens unvorbereitet trifft, Angehörige mit tiefer Sorge erfüllt, Freunde und Kollegen ratlos lässt. Für Rudolf Hauke ist die Diagnose eines Non-Hodgkin-Lymphoms nicht neu, er bekommt sie bereits zum dritten Mal gestellt. Und trifft eine konsequente Entscheidung: Um sich auf die Therapie zu konzentrieren, verabschiedet er sich vorläufig aus dem Berufsleben, wechselt den Wohnort, empfängt niemanden. Seine Erfahrungen schreibt er in einem Tagebuch nieder. Sie haben Interesse an dem Thema und möchten das Buch gewinnen? Schreiben Sie eine Mail mit dem Betreff **Tagebuch** an fitgewinnspiel@dak.de, Einsendeschluss ist der 10. Juni 2016. Wer kein Losglück hat, kann das Buch beim Pro Business Verlag bestellen. Für jedes verkaufte Buch geht eine Spende an den Verein für krebskranke Kinder in Hannover.



IM WEB



mein-vorteils.club

Attraktiver Club - auch für DAK-Versicherte

Als ein Partner des unabhängigen Kundenclubs mein-vorteils.club können wir Ihnen besondere gesundheitsbezogene Rabatte, Preisvorteile und Aktionscoupons von namhaften Unternehmen im Rahmen einer Premiummitgliedschaft weitergeben. Bereits zum Start bietet der Club seinen Mitgliedern viele Vorteile bei bekannten Marken und Shops – zum Beispiel günstige Gesundheitsreisen mit einigen Extras, und auch Sportartikelanbieter sind mit am Start. Das Highlight: Mit Ihrer DAK-Versichertennummer werden Sie zum kostenlosen Premiummitglied des Clubs und genießen viele Vorteile gegenüber anderen Clubmitgliedschaften. Gleich anmelden und Gutscheinpaket im Wert von 90 Euro sichern unter: www.mein-vorteils.club/dak



Spaß am Spargel

Ob grün, weiß oder mit violetter Spitze: Spargelbauer Hans-Jürgen Werner liebt und lebt das edle Saison-gemüse. Ein Hofbesuch im nördlichen Niedersachsen

Deinste darf man wohl als verschlafen bezeichnen: Das Dorf im Alten Land nahe Hamburg liegt inmitten sonnenbestäubter Rapsfelder, die rund 2.000 Einwohner lassen es ruhig angehen. Doch im Kirchweg 6 sieht es ganz anders aus: Auf dem Spargelhof Werner herrscht Anfang Mai Hochbetrieb. 800 bis 900 Tonnen Spargel werden hier pro Saison geerntet. Mit 120 Hektar Anbaufläche liegt der Hof im Mittelfeld. „Andere haben wesentlich mehr“, erzählt Seniorchef Hans-Jürgen Werner. Es ist gar nicht so leicht, bei der Tour durch Felder und Hallen mit ihm Schritt zu halten, der 60-jährige Landwirt steckt voller Energie.

Spargelernte ist Handarbeit. „Spargel ist im Anbau nicht sehr anspruchsvoll“, sagt Werner. Die Ernte aber ist schwierig: Die weißen und grünen Stangen müssen noch immer von Hand gestochen werden. Maschinelle Erntesysteme werden immer mal wieder getestet, alltagstauglich war aber noch nichts. 500 Saisonkräfte arbeiten deshalb jedes Jahr auf den Feldern – „50 Prozent unserer Kosten sind Löhne“, sagt Werner. Doch er stöhnt nicht, im Gegenteil: Spargel macht ihm Spaß. „Es ist schön, das Ergebnis seiner Arbeit direkt sehen zu können“, sagt Werner, da ist er ganz Landwirt. Und: „Ich mag den direkten Kontakt zu den Kunden.“ Die Hähnchenmast, die sein Vater noch betrieb, hat er deshalb schnell aufgegeben. Seit 30 Jahren baut er Spargel an und, auf weiteren 160 Hektar, auch Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und Heidelbeeren. Verkauft wird die Ware ausschließlich in der Region: Der Spargelhof Werner hat fünf Hofläden, beliefert Supermärkte oder stellt eigene Verkaufsstände in die Gemüseabteilung von EDEKA, REWE und Co. Hinzu kommen die kleinen Stände in Erdbeerform, die in jeder Spargelsaison die Städte prägen.



Das letzte echte Saisongemüse. Die Lust auf Spargel ist in Deutschland ungebrochen, der Pro-Kopf-Verbrauch liegt konstant bei etwa 1,5 Kilogramm pro Jahr. Noch immer werden die Stangen als etwas Besonderes wahrgenommen – immerhin ist Spargel eins der wenigen echten Saisongemüse. Doch die Kundenwünsche zu bedienen ist schwer. „Die Deutschen haben eine gewisse Persil-Mentalität“, sagt der Spargelbauer mit sanftem Spott. Die Stangen müssen nicht nur gerade sein, nicht zu dick und nicht zu dünn, sondern vor allem: weiß. Violette Spitzen, die entstehen, wenn der Spargel aus der Erde ans Licht kommt, wollen die meisten nicht. „Dabei sind das nur Vitamine“, sagt Werner – und der Geschmack sei sowieso gleich. Auch der grüne Spargel, dessen Stangen nicht unter, sondern überirdisch wachsen, führt wohl deshalb ein Schattendasein. In Deinsten sind nur fünf Prozent der Ernte grün. „In den Städten ist das zwar anders“, sagt Werner, „aber auf dem Land sind die Leute eher konservativ, was Spargel angeht.“ Er ist offenbar anders, nimmt sich eine dünne Stange grünen direkt vom Feld und isst sie – auch roh ein Genuss, knackig und mit leichtem Erbsenaroma.

Ende Juni ist Schluss. Ob grün, weiß oder violett: Am 24. Juni ist Schluss. Dieser Termin ist der ideale Zeitpunkt, mit dem Stechen aufzuhören, erklärt Hans-Jürgen Werner. Die Spargelpflanzen werden zehn Jahre alt, verstecken

sich im Erdreich und schieben ihre Stangen nach oben – werden sie geerntet, kommen neue nach. Doch Ende Juni sind die Pflanzen erschöpft und brauchen eine Pause. Spargelbauern haben trotzdem immer zu tun: Auch wenn man sie nicht sieht, die Pflanzen sind da und brauchen Pflege. Im Oktober werden die Erdwälle aufgebaut, im Januar kommt schwarze Folie drüber, um die erste Sonnenwärme einzufangen. Erst im April geht es dann wieder los mit den ersten Stangen aus Deinsten.

Den grünen Spargel brate ich am liebsten in Walnussöl

Bis dahin hat sich bei den spargelbegeisterten Deutschen die Vorfreude wieder aufgestaut, das beste Mittel, um den Familienbetrieb Werner am Laufen zu halten. Wer vom Klassiker – weißer Spargel mit Frühkartoffeln, Sauce hollandaise und Schinken – mal abweichen möchte, für den hat Hans-Jürgen Werner noch ein schnelles Rezept parat: „Den grünen Spargel brate ich am liebsten in Walnussöl“, sagt er. Dazu etwas Knoblauch, Parmesan und Baguette – das perfekte Frühlingsgericht.

Helge Dickau

& KURZ+KONPAKT

So viel Gesundheit steckt in den Stangen

Spargel besteht zu über 93 Prozent aus Wasser, trotzdem steckt er voller gesunder Nährstoffe. Er enthält viele B-Vitamine, und sein Vitamin-C-Gehalt ist so hoch, dass 500 Gramm den Tagesbedarf zu 80 Prozent decken. Die vielen Ballaststoffe sättigen; Kalium und Asparaginsäure sind gut für Herz und Kreislauf. Gleichzeitig sind die Stangen extrem kalorienarm, 500 Gramm haben 80 Kalorien.

Spargel gibt es in Bio-Qualität, doch auch wer Ware aus konventionellem Anbau kauft, muss sich keine Sorgen machen. Tests haben ergeben, dass 90 Prozent der Proben unbelastet und zehn Prozent nur geringfügig belastet waren. Das gilt übrigens nicht nur für deutschen Spargel, sondern auch für Importware aus Griechenland, Spanien und Peru.



Bilder: DAK-Gesundheit | Thinkstock.de | Zoonar | Zoonar RF



Ellas Weg in die Welt

Eine harte Zeit liegt hinter André Zeiler und seiner Frau Tatjana.*
Denn ihre kleine Ella ist durch künstliche Befruchtung entstanden



+ DAK-SERVICE

Das übernehmen wir

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

Mehr Informationen

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

www.dak.de/kinderwunsch



Wenn Ella morgens neben ihm im Bett liegt und ihn anlächelt, spürt er das Glück. „Wir sind endlich angekommen“, sagt André Zeiler (31). „Wir sind absolute Familienmenschen.“ Und so war klar, dass nach der Geburt ihres Sohnes Paul bald ein zweites Kind folgen sollte. Doch während Tatjana (29) beim ersten Mal sofort schwanger geworden war, wollte es diesmal fast ein Jahr lang nicht klappen.

Harte Probezeit. Tatjana ging zu ihrer Frauenärztin. Diese stellte die Schilddrüsenhormone neu ein und behandelte auch ihren unregelmäßigen Zyklus. Es begann eine Zeit, in der das Paar „Sex nach Plan“ hatte. Eine harte Probe für die Beziehung sei das gewesen, erinnern sich die beiden. „Mit Lust hatte das nicht mehr viel zu tun.“ Doch der gewünschte Effekt

stellte sich nicht ein. Die Frauenärztin schlug vor, sie an eine Kinderwunschklinik zu überweisen. Für André und Tatjana ein großer Schritt. Einige Tage sprachen sie gar nicht darüber. Dann setzten sie sich zusammen, informierten und beratschlagten sich.

Sie telefonierten mit ihrer Kundenberaterin. Im Gespräch stellte sich heraus, dass die DAK-Gesundheit die Kosten für drei Versuche voll übernehmen würde, weil sowohl Tatjana als auch André dort versichert sind und alle Voraussetzungen erfüllt waren. Schließlich stand fest: „Wir wagen es.“ André ist als Einzelkind aufgewachsen, Tatjana hat eine Schwester. „Wir wollten nicht, dass Paul alleine ist, wenn wir mal alt sind.“ Sie vereinbarten einen Termin in einer Kinderwunschklinik. Die Untersuchungen zeigten: Zwar sei es für



* Namen von der Redaktion geändert

sie theoretisch möglich, ein Kind auf natürlichem Weg zu bekommen, doch die Chancen waren gering. Tatjana willigte in eine „Insemination“ ein. Ihr Eisprung wurde durch Hormone eingeleitet, dann übertrug die Ärztin die Samenzellen direkt in ihre Gebärmutter. Doch auch nach zweimaliger Wiederholung passierte nichts.

Schwierige Entscheidung. Jetzt blieb nur noch die In-vitro-Fertilisation, die künstliche Befruchtung. Tatjana und André ließen sich wieder Zeit, um darüber nachzudenken. Nur jeder fünfte Versuch sei erfolgreich, lasen sie. Durften sie derart in die Natur eingreifen? War das alles ein Egotrip und sie sollten jetzt besser aufhören? Sie hatten ja schon Paul. Was wäre, wenn das Kind nicht gesund zur Welt käme? Was würde das für ihn bedeuten, für ihr Leben als Familie? Ihre

Kundenberaterin stand ihnen zur Seite. „Sie war unser Glücksbringer“, sagt André. Sie entschieden sich, den Weg zu Ende weiterzugehen.

Tatjana bekam Hormonspritzen, damit sich viele Eizellen bildeten. Eine Woche später entnahm die Ärztin diese unter Vollnarkose und befruchtete sie mit Andrés Samenzellen im Laborglas. Dann ließ sich Tatjana eine von den sechs befruchteten Eizellen einsetzen. Die anderen wurden eingefroren. André war bei diesem Termin dabei: „Das war mir sehr wichtig.“ In den Tagen danach hofften und bangten sie wieder. „Ich spürte keine Anzeichen einer Schwangerschaft“, sagt Tatjana. „Ich war überzeugt, der Versuch war ein Fehlschlag.“

Erfüllter Kinderwunsch. Zwei Wochen später fuhr sie zum Bluttest in die Klinik. Das Ergebnis ließ nicht lange auf sich warten: „Sie sind schwanger“, sagte die Ärztin. „Mir flossen die Tränen über die Wangen“, erinnert sich Tatjana. Im Oktober 2015 kam Ella zur Welt, nach nur einer halben Stunde im Kreißsaal. Sie war 50 Zentimeter groß und 3.560 Gramm schwer, ein gesundes Mädchen. Heute spielt die Art, wie sie entstanden ist, keine Rolle mehr. Und vielleicht wird Ella es auch nie erfahren. Drei lange harte Jahre sind vorbei. Ella liegt auf einem Fell auf dem Sofa, sie lächelt, quengelt, hat Hunger. Alles ist gut.

Sabine Henning

& KURZ+KOMPAKT

Gut zu wissen

Jedes sechste bis siebte Paar in Deutschland hat Schwierigkeiten, ohne ärztliche Unterstützung schwanger zu werden.

Im Jahr 2014 wurden in Deutschland rund 53.000 Frauen reproduktionsmedizinisch behandelt. In 36,2 Prozent der Fälle kam es zu einer Schwangerschaft nach einer In-vitro-Fertilisation. Diese Quote ist der Mittelwert über verschiedene Altersstufen hinweg. Die Erfolgsaussichten hängen von der Fruchtbarkeitsstörung des Paares und dem Alter der Frau ab.

Weit mehr als die Hälfte aller behandelten Frauen waren 35 Jahre und älter. Zum Vergleich: 1996 war nur jede dritte Frau älter als 35 Jahre.

Über 2,5 Prozent aller Babys in Deutschland sind 2013 durch künstliche Befruchtung entstanden. Stellt man sich eine Klasse mit 30 Schülern vor, ist einer oder eine auf diese Weise gezeugt worden.

Rund ein Fünftel der Frauen bringt nach einer künstlichen Befruchtung Zwillinge oder Drillinge zur Welt.

Quelle: Deutsches IVF-Register (D.I.R.), Jahrbuch 2014. Das D.I.R. wertet seit 1992 die Daten nahezu aller in Deutschland tätigen reproduktionsmedizinischen Einrichtungen aus.

Bilder: Thinkstock.de | ldesign78; fotolia.com | Halfpoint



IM WEB

www.dak.de/gesundzurarbeit**Der Weg zur Arbeit als Fitnesstraining**

DAK-Gesundheit und company bike solutions bringen Berufstätige auf dem Weg zur Arbeit in Bewegung. Bei der Aktion „Gesund zur Arbeit“ treten Firmenteamer gegeneinander an im Kampf um die höchste Anzahl bewegter Minuten. Erstmals gibt es auch einen Co₂-Rechner, der anzeigt, wie viel klimaschädliches Gas man dabei einspart. Die erfolgreichsten Klimaschützer gewinnen Baumpatenschaften.

www.dak.de/sport**Mehr Bewegung mit dem Fahrrad**

Die DAK-Gesundheit unterstützt die beliebten Radtouren des Bundes Deutscher Radfahrer. Zwischen März und Oktober finden über 1.000 Touren statt. Termine und Anmeldung unter:

www.rad-net.de

Bilder: gettyimages | Echo; DAK-Gesundheit | pressedienst – fahrrad

Welcher Bike-Typ sind Sie?

Ein neues Fahrrad bringt extraviel Bewegungsfreude. Mit unserem Test finden Sie das richtige Modell für Ihren Typ

1

Sportliche Naturfans

... benötigen ein wartungsarmes Mountainbike mit dicken Reifen, die Dämpfung und Führung garantieren sowie guten Bremswiderstand. Im Moment sehr erfolgreich: Allround-Mountainbikes mit integriertem Antrieb. Sie sind ideal für alle, die ambitioniert am Wochenende große Strecken durchs Gelände meistern wollen. Wenn es spannend wird, aber die Kondition nicht reicht, einfach Motor dazuschalten.



2

**Alltagsradler**

... lieben ein Rad, mit dem sie gesund und sicher durchs Leben kommen. Hochleistung ist nicht ihr Ziel. Ideal sind moderne Hollandräder, auf denen es sich gemütlich durch die Stadt radeln lässt. Grundsolide Tourenräder machen auch auf kleinen Ausflügen keinen Ärger. Beim Kauf auf moderne Schaltung und Lichtanlage achten. Die Devise lautet: Gute Technik kaufen, keinen Schnickschnack.



3

Reisefans

... suchen ein Rad für das große Abenteuer. Reiseräder für den Urlaub liegen in diesem Jahr groß im Trend. Die Hersteller bieten ganz neu auch geländegängige Modelle mit breiten Reifen an. Da ist vor der Reise nicht viel Planungszeit erforderlich, denn mit den Reifen können Sie problemlos bestehende Pfade verlassen. Einfach mal gucken, wohin der Weg Sie führt.



4

Luxusfreunde

... können ihren erlesenen Geschmack auch mit einem Rad beweisen. Wenn Sie schon alles besitzen und Ihnen Motorradfahren zu gefährlich ist, kaufen Sie sich einfach ein exklusives Liegerad. Damit haben Sie beim Fahren die Welt im Panoramablick. Und weil in so einem Luxusrad jede Menge Ingenieurskunst steckt, können Sie dafür locker 15.000 Euro ausgeben.



5

Kombinationskünstler

... wechseln gerne zwischen öffentlichem Nahverkehr, Auto und Fahrrad. In verstopften Innenstädten sind sie garantiert am schnellsten am Ziel. Moderne Falträder bieten Ihnen beim Handling viel Komfort. Ganz neu: Falträder mit leuchtendem Rahmen, mit denen Sie auch bei Dunkelheit noch sicher unterwegs sind – und dabei schicker aussehen als mit orangefarbener Sicherheitsweste.



MAX' BALLON-OLYMPIADE



Die Luftballons sind los! Starte mit Max und seinen Freunden zu einer kleinen Ballon-Olympiade! Blase einen Luftballon in deiner Lieblingsfarbe auf und mache die Übungen nach. Hast du auch eine Idee, was du noch Sportliches mit dem Leichtgewicht machen kannst? Leg los, übe allein, mit deinen Eltern und Geschwistern oder Freunden und hab viel Spaß!



HAND-BALLON

Schlage den Ballon 10-mal mit dem rechten und 10-mal mit dem linken Handrücken hoch. Schaffst du es auch, abwechselnd Handrücken und flache Hand zu benutzen? Schwer wird's, wenn du dich nach jedem Schlag einmal drehst.



KOPF-BALLON

Versuche den Ballon so lange wie möglich auf dem Kopf zu halten. Klappt das gut, dann gehe bis zur Tür und zurück, ohne den Ballon zu verlieren. Spitze ist, wenn du es schaffst, eine Kniebeuge zu machen, ohne dass der Ballon runterfällt.



SITZ-BALLON

Gar nicht so einfach, aber du schaffst es bestimmt, den Ball im Sitzen abwechselnd mit der rechten und der linken Fußspitze hochzuschlagen. 10-mal mit jedem Fuß sind Spitze.



FUSS-BALLON

Mache es wie die großen Fußballer: Schlage den Ballon 10-mal mit der Fußspitze hoch und fange ihn wieder auf. Wechsle das Bein! Echte Ballonkünstler versuchen, den Ball abwechselnd mit der Fußspitze und dem Knie zu treffen.



Jetzt Premiumclubmitglied werden und eines von 25.000 wertvollen Gutscheinpaketen sichern!



Für Versicherte der DAK-Gesundheit kostenlos!



Fantastische Einkaufsvorteile bei vielen bekannten Shops!



Regelmäßige exklusive Vorteilsangebote!



Jetzt registrieren unter www.mein-Vorteils.club/dak

fotokasten

20€



30€

BODYCHANGE®

Gesamtwert

90 €

ohne Mindestbestellwert*
Jetzt schnell sichern!

Werden Sie jetzt als Versicherter der DAK-Gesundheit kostenlos Mitglied unseres Vorteilclubs. Melden Sie sich unter www.mein-Vorteils.club/dak an und sichern Sie sich eines der 25.000 Gutscheinpakete im Wert von je 90 Euro als Ihr Begrüßungsgeschenk (solange der Vorrat reicht).

Genießen Sie zukünftig mit Ihrer Mitgliedschaft fantastische Einkaufsvorteile bei vielen bekannten Marken und Online-Shops.

*Der Mindestbestellwert bei gebrüder götz entspricht lediglich der Höhe des Gutscheinwertes von 20 Euro.

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Vorausschauen. Für Ihre Gesundheit.

Mein Fitnesskurs -

MIT ZUSCHUSS VON DER DAK-GESUNDHEIT

Ja, die DAK macht sich für Ihre Gesundheit stark.
Mit außergewöhnlichen Leistungen wie:

- **Hautscreenings schon ab 18 Jahren** ✓
- **100% Kostenübernahme für künstliche Befruchtungen** ✓
- **Viele Zuschüsse, z. B. für Reiseschutzimpfungen** ✓

Noch mehr Vorteile unter: dak-vorteile.de



DAK

Gesundheit