

# fit!

Das Gesundheits-Magazin

## Gesundheit aus dem Netz

Von Online-Sprechstunde bis Telemedizin -  
wir haben auch digital viel zu bieten

### **B2RUN-Firmenläufe**

Die besten Tipps fürs Training von  
Biathlonstar Magdalena Neuner

### **Einfach essen**

Folgen Sie uns durch den Dschungel  
der aktuellen Food-Trends 2016

**DAK**  
Gesundheit

# Das Größte: unsere kleine Familie!

Ideen verändern die Welt – nachhaltig!



Mit diesem 25-Euro-Gutschein von hessnatur können Sie die Welt ein bisschen besser machen. hessnatur ist der größte Anbieter für nachhaltige Mode, verbindet Ethik mit Ästhetik, handelt ökologisch und fair.

Überzeugen Sie sich selbst:  
[www.hessnatur.com](http://www.hessnatur.com)

Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!

Wir haben uns für das große 1 x 4 entschieden. Weil Kinder unser kleinstes gemeinsames Vielfaches und größter gemeinsamer Nenner sind. Womit wir zu Anfang nicht gerechnet hatten: so viel Glück. Und so viel Verantwortung. Seitdem wissen wir, was zählt: eine Krankenkasse, auf die wir zu hundert Prozent vertrauen können. Wir sind bei der DAK-Gesundheit, der besten Krankenkasse für Familien.\*

Wenn auch Sie mit der DAK-Gesundheit zufrieden sind – empfehlen Sie uns weiter und rechnen Sie mit einer Prämie im Wert von 25 Euro.

\* Die DAK-Gesundheit ist in der aktuellen Bewertung des Magazins Focus Money (Heft 23/2016) die beste Krankenkasse für Familien.



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

# DAK Gesundheit



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 **31.12.2016 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter [www.dak-kundenwerben.de](http://www.dak-kundenwerben.de)

- Ja**, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft 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 \_\_\_\_\_

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 31.12.2016 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

das Gesundheitswesen ist im digitalen Zeitalter angekommen. Nun sind auch die Krankenkassen gefragt, die Chancen der digitalen Technik und Kommunikation zu nutzen. Die DAK-Gesundheit ist Vorreiter auf diesem Gebiet: Als erste und einzige Kasse bieten wir zum Beispiel einen Video-Chat mit Ärzten aller Fachrichtungen an. Wie die virtuelle Beratung per PC oder Tablet funktioniert, lesen Sie auf Seite 22.

Auch auf unserer Webseite finden Sie beinahe täglich Neues. Viele Prozesse und Formulare, für die Sie früher ins Servicezentrum oder zum Briefkasten gehen mussten, sind dort bereits integriert. Immer mehr können Sie als DAK-Versicherte also ganz bequem von zu Hause aus erledigen – und das über den persönlichen Bereich von **MeineDAK** auch völlig sicher. Eine Auswahl finden Sie auf Seite 24.

Wir verstehen es als eine unserer Kernaufgaben, für unsere Versicherten da zu sein, wenn sie krank werden. Nur ein Beispiel: Kleinen Diabetes-Patienten helfen wir mit einem innovativen Mess-Sensor, unbeschwerter zu leben. Sich nicht mehrmals täglich in den Finger stechen zu müssen, ist eine riesige Erleichterung, wie die Mutter der kleinen Lea auf Seite 26 erzählt.

Haben Sie schon Ihren Winterurlaub geplant? Wenn nicht, lassen Sie sich von unserem Reise-Spezial inspirieren. Gut versichert sind Sie auch im Ausland – mit Ihrer DAK-Karte und unserem Europaservice (Seite 44).

Einen schönen und sonnenreichen Herbst wünscht Ihnen Ihr



## TESTSIEG

Insgesamt wurde die DAK-Gesundheit im großen Krankenkassentest von FOCUS-MONEY als beste Krankenkasse für Familien ausgezeichnet



## SPITZENPLATZ

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 junge Leute

# INHALT



## Gesundheit & Beruf

### 06 News

Sieger im Plakatwettbewerb 2016  
Guter Rat für pflegende Angehörige  
Auszeichnung für DAK-Angebot  
Was ist eine Paruresis?  
DAK-Umfrage zu Schockfotos  
Erneute Fusion mit einer BKK  
Andreas Storm im Interview

### 08 Erkältung? Ohne Mich!

Lachen, küssen, ab in die Sauna:  
So viel Spaß kann es machen, das  
Immunsystem zu trainieren

### 12 Pillen nach Plan

Wer mehrere Arzneimittel einnimmt,  
braucht Übersicht. So funktioniert der  
neue Medikamentenplan

### 14 Rezepte nach Geschlecht

Von wegen kleiner Unterschied:  
Männer und Frauen nehmen ganz  
unterschiedliche Medikamente ein

### 16 B2RUN-Firmenlauf 2016

Wenn eine Olympiasiegerin anfeuert,  
läuft es sich gleich doppelt so gut. Mit  
Fitness-Tipps von Magdalena Neuner

Hier geht's zum  
Online-Magazin

Weiterlesen im Netz -  
nutzen Sie unser Magazin  
auch unterwegs:

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





## Beratung & Service

- 18 News**  
DAK-Gesundheit sucht Azubis  
Glinide nur im Ausnahmefall  
Top-Leistungen ausgezeichnet  
Sozialwahl 2017  
Herzwochen im November  
Jahresrechnung abgenommen
- 20 Gesundheit 4.0**  
Welche Chancen die Digitalisierung  
im Gesundheitswesen bietet
- 22 Ein Arzt mit Headset**  
Dr. Google bekommt Konkurrenz – von  
den Kollegen des DAK Ärzte-Videochats
- 24 Der schnelle Klick zur Kasse**  
DAK-Versicherte können immer mehr  
ganz einfach online erledigen
- 26 Blutzuckermessen ohne Piks**  
Diabetes-Sensor bringt Erleichterung  
besonders für kleine Patienten
- 28 Vom ersten Milchzahn an**  
Mit den Tipps unserer Zahnärztin  
bleiben die Zähne Ihrer Kinder gesund
- 30 Macht den Kindern Beine!**  
Wie Sie kleine Couch-Potatoes zu mehr  
Bewegung motivieren können
- 32 Das große Sozialwahl-Quiz**  
Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen  
Sie eine Reise an die Ostsee
- 34 Was ist neu in der Pflege?**  
Teil 2 unserer Serie informiert über die  
Änderungen im ambulanten Bereich



## Familie & Freizeit

- 38 News**  
Umfrage zum Sonnenbaden  
Wer gewann den Song-Contest?  
Viel Chips bei Actionfilmen  
Durchfall bei Kindern  
Sicher mit dem Rad zur Schule  
Ratgeber Elternunterhalt
- 40 Einfach essen**  
Nie war Ernährung so vielseitig  
wie heute. Doch was ist sinn-  
voll? Folgen Sie uns durch den  
Dschungel der Food-Trends 2016
- 44 Wohin im Winterurlaub?**  
In der kalten Jahreszeit können  
Nord- und Ostsee ebenso reiz-  
voll sein wie der Süden – vor  
allem für die Gesundheit
- 46 Max der DAKs**  
Max und seine Freunde  
sammeln Kastanien und treffen  
sich zu einem lustigen Bastel-  
nachmittag. Wer macht mit?
- 14 Impressum**





## FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### Projekt REDEZEIT

Die Universität Leipzig bietet bundesweit telefonische Unterstützungsgruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Gruppen werden im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie von qualifizierten Psychologen geleitet. Interessierte können sich noch bis Ende Oktober 2016 per E-Mail zur kostenlosen Teilnahme an der Studie anmelden. Jeweils dienstags bis donnerstags von 10 bis 11 Uhr geht das auch per Telefon – oder Sie nutzen den Anrufbeantworter.

Telefon: 0341 97 24 465 (Kosten anbieterabhängig)  
E-Mail: [redezeit@medizin.uni-leipzig.de](mailto:redezeit@medizin.uni-leipzig.de)



## Ausgezeichnet

Wundbehandlung per Smartphone – das neue Spezialangebot der DAK-Gesundheit für Patienten mit chronischen Wunden hat den dfg-Award, den sogenannten Oscar der Gesundheitsbranche, erhalten. Mehr zur Behandlung per Televisite erfahren Sie auf:

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



## Sieger!

Kunst gegen Komasaufen: Eine 14-jährige Schülerin aus Niedersachsen gewinnt den Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ 2016. Im Frühjahr hatten sich bundesweit mehr als 7.000 junge Künstler mit kreativen Ideen an der Kampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Alkoholmissbrauch beteiligt. Die Jury wählte die Zeichnung eines bunten Mädchenkopfes mit blauer Wodka-Flasche und dem Spruch „Schieß Dich nicht ab!“ zum besten Plakat. Mit der beeindruckenden Arbeit gewann die 14-jährige Künstlerin Hannah Hauswald aus Lüneburg den Hauptpreis von 500 Euro.

Alle Preisträger und Infos gibt's auf:  
[www.dak.de/buntstattblau](http://www.dak.de/buntstattblau)

## GUTE FRAGE

### Was ist ... ... eine Paruresis?

Paruresis – die „Schüchterne Blase“ – lässt Betroffene öffentliche Toiletten meiden: Sie fühlen sich dort beobachtet. Diese Angststörung entsteht oft schon in der Jugend und kann sehr einschränkend wirken – etwa wenn der Job so gewählt wird, dass man zur Toilette nach Hause kann.





# 4.050 Euro

gibt jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr für seine Gesundheit aus.



# 12 Mio.

Brillen werden jährlich in Deutschland verkauft.

## DAK Gesundheit

Ihre Krankenkasse für Beiersdorf

ERNEUTE FUSION MIT EINER BKK

## Starkes Modell

Die DAK-Gesundheit hat sich zum 1. Juli 2016 mit der Hamburger BKK Beiersdorf AG zusammengeschlossen. Die Betriebskrankenkasse des NIVEA-Herstellers hat rund 10.400 Versicherte. Die erneute Fusion mit einer BKK bestätigt nach Ansicht von Horst Zöller, stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrats, das Geschäftsmodell der DAK-Gesundheit, die ihren Namen behält. „Die Kombination aus kundennaher Beratung mit ausgezeichneten Leistungen und kompetenter betrieblicher Betreuung ist unser Zukunftsmodell“, erläutert Horst Zöller. DAK-Chef Herbert Rebscher dazu: „Wir setzen so unseren erfolgreichen Weg beim Aufbau von Kompetenzen im betrieblichen Gesundheitsmanagement weiter fort.“

DREI FRAGEN AN



Andreas Storm,  
stellvertretender  
DAK-Vorstands-  
vorsitzender

**1 Sie sind seit dem 1. Juli 2016 stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. Was müssen unsere Kunden über den Menschen Andreas Storm wissen?**

Ich bin ein Teamplayer, zielstrebig, offen für Neues und angetreten, um meine Erfahrungen aus der Gesundheitspolitik für die Interessen der DAK-Kunden zu nutzen und einzusetzen.

**2 Warum die DAK-Gesundheit?**  
Die Kasse steht wie keine andere für eine qualitativ hochwertige Versorgung, das schätze ich sehr. Außerdem werden Digitalisierung und Innovationen bei der DAK-Gesundheit groß geschrieben und als Chance verstanden, kundennahe Angebote zu entwickeln. Das reizt mich.

**3 Was werden die wichtigsten Maßstäbe Ihres Handelns sein?**  
Ganz oben stehen die Bedürfnisse unserer Kunden. Ihnen eine hohe Qualität an medizinischer Versorgung und den guten, partnerschaftlichen Service zu bieten, den sie von einer modernen Krankenkasse erwarten dürfen, ist für mich Maßstab aller unternehmerischen Entscheidungen.

### DAK-UMFRAGE

## Schockfotos wirkungslos?

Die große Mehrheit der Deutschen hält Schockbilder auf Zigarettenpackungen für wirkungslos im Kampf gegen die Tabaksucht. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Für 81 Prozent der Befragten sind Ekelfotos von geschädigten Organen keine wirksame Maßnahme, um Raucher zum Aufhören zu bewegen. Auf Grundlage einer EU-Tabakrichtlinie müssen Hersteller jetzt alle neuen Zigarettenpackungen mit großformatigen Bildern versehen, um vor den Gefahren des Rauchens zu warnen. Hilfe beim Aufhören gibt's auf: [www.dak.de/rauchstopp](http://www.dak.de/rauchstopp)



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Evgeny Karandaev | Gary Woodard



# Erkältungszeit? Ohne mich

Lachen, küssen, Sauna:

So viel Spaß macht es, das Immunsystem zu stärken



In der Bahn und im Bus wird wieder geniest, Ihre Arbeitskollegin hustet bereits seit Tagen, Ihr Partner klagt über Kopfschmerzen – und Sie sind mittendrin: mittendrin in der Erkältungszeit. Schon meinen Sie, ein verräterisches Kratzen im Hals zu spüren. Um nicht der nächste in der Reihe der Hustenden und Schniefenden zu sein, können Sie aktiv vorbeugen. Zwar lässt sich die Attacke der Viren kaum ganz verhindern. Aber Sie können Ihrem Immunsystem helfen, sich dagegen zu wappnen. Und die eigenen Abwehrkräfte zu stärken, kann sogar Spaß machen.

**Mehr küssen und lachen.** Jeder kennt die Klassiker, um Ansteckungen vorzubeugen: gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf sowie vor allem regelmäßiges Händewaschen. Doch auch Dinge, die wir nicht sofort mit Abwehrttraining verbinden, helfen. Zum Beispiel Küssen: Da beim Küssen rund 4.000 Bakterien ausgetauscht werden, wirkt die Berührung der Lippen wie eine kleine Immuntherapie. Der Körper muss sich auf die fremden Keime einstellen und wird so trainiert. Einen Schub erhalten die Abwehrkräfte ebenso durch Lachen. Wer herzlich lacht, der baut das Stresshormon Kortisol ab, das das Immunsystem unterdrückt. Wir Erwachsenen lachen allerdings im Schnitt nur 15-mal am Tag – Kinder dagegen bis zu 400-mal. Auch Saunagänger unterstützen mit jedem Besuch ihren Körper bei der Erkältungsabwehr. Regelmäßiges Saunieren

versetzt den Körper in die Lage, sich schneller auf wechselnde Klimabedingungen einzustellen. Das spart Energie, die dann für die Bekämpfung von Viren und Bakterien zur Verfügung steht.

**Zeit für Schönes.** In der Sauna können Sie darüber hinaus wunderbar entspannen und den Stress des Tages hinter sich lassen – ein weiterer Punkt im Abwehrprogramm. Sport treiben, ein ausgedehnter Spaziergang und Tagebuch schreiben erzielen übrigens einen ähnlichen Effekt: Seinem Ärger körperlich oder geistig Luft zu machen, aktiviert die sogenannten T-Zellen, Abwehrspezialisten des Körpers. Gleiches gilt für das Gespräch mit Freunden und Familie. Wissenschaftler haben festgestellt, dass es nicht nur soziale Bande fördert, sondern auch der Gesundheit guttut. So haben sozial eingebundene Menschen häufig ein stärkeres Immunsystem als eher zurückgezogen lebende Menschen.

**Ich-Momente genießen.** Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten, innere Kraft geben und Sie dadurch entspannen lassen. Mit kleinen Ich-Momenten im Alltag gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, um Kraft zu tanken. Besonders bedeutend sind die Erholungsphasen, wenn Sie gerade eine Erkältung hinter sich haben. Wer sich sorgfältig auskuriert und seiner Immunabwehr die Zeit gibt, wieder die volle Leistungsfähigkeit zu erreichen, der minimiert das Risiko, sich schnell wieder anzustecken.



**#SOWASVONGESUND**

### Wie bleibt man gesund?

Wir haben bekannte Persönlichkeiten, Experten und ganz normale Menschen nach ihrem persönlichen Geheimrezept für gute Gesundheit gefragt. Unter dem Hashtag #sowasvongesund finden Sie im Internet und bei Facebook die individuellen Tipps.

## Unsere Nase – ein Wunderwerk

- In einer gesunden Nasenschleimhaut sitzen 30 Millionen Riechzellen.
- Daran befinden sich sogenannte Riechhärchen, die die Reize aus der „Außenwelt“ empfangen.
- 350 verschiedene Rezeptortypen erkennen jeweils nur bestimmte Duftmoleküle.
- Der Mensch kann mehrere tausend Gerüche unterscheiden, aber die meisten nicht benennen.
- Die ständig beanspruchten Riechzellen erneuern sich alle 30 Tage.
- Die Riechschleimhaut des Menschen ist auf jeder Seite so groß wie eine Euromünze – die des Hundes ist 40-mal größer.





# Wieso, weshalb, warum – und vor allem: was hilft?



Bei einer Erkältung mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind meist Viren die Auslöser



**H**usten ist nicht gleich Husten und auch Halsschmerzen und Schnupfen können unterschiedliche Ursachen und Ausprägungen haben. Zu erkennen, worum es sich handelt, ist der erste Schritt einer zielgerichteten Behandlung. Als klassische Erkältungssymptome werden Schnupfen, Husten und Halsschmerzen jedoch zu rund 90 Prozent von Viren ausgelöst. Antibiotika sind hier unnötig und unwirksam – sie helfen nur gegen Bakterien. Bei den Viren sind Rhinoviren die häufigsten Erkältungsverursacher und schwer abzuwehren: Pro Saison bilden sich 15 bis 20 neue Typen des Virus. Außerdem sind sie sehr widerstandsfähig und überleben auf der Hautoberfläche mehrere Stunden lang. So kann beispielsweise Schnupfen durch Händeschütteln mit einer erkrankten Person leicht übertragen werden. Regelmäßiges Händewaschen, vor allem nach dem Nase putzen, ist daher oberstes Gebot.

Die ersten Vorboten einer Erkältung sind häufig Halsschmerzen, gefolgt von Schnupfen und gegebenenfalls Kopf- und Gliederschmerzen. Der Husten tritt als letztes auf, hält sich aber mit zwei bis drei Wochen besonders lange. Dabei durchläuft er drei Phasen: Der trockene Reizhusten wird von einer trockenen, gereizten Schleimhaut ausgelöst. Hier kann ein Hustenlöser den Hustenreiz lindern. Diese Phase geht meist in einen produktiven, schleimbildenden Husten über. Dieser unterstützt die Abwehr und transportiert die Viren aus dem Körper. Da die Schleimhäute noch gereizt sind, wenn die eigentliche Erkältung bereits abgeklungen ist, kann sich am Ende wieder ein trockener Reizhusten zeigen. *Isabell Stoll*

## GEWINNSPIEL

### Schnelle Hilfe bei verstopfter Nase

Die Nase mit einer Salzlösung zu spülen, hilft, die Nasenhöhlen von feststehendem Schleim und Schnupfenviren zu befreien. Die Spülung lässt außerdem die Schleimhäute abschwellen, hält sie feucht und wirkt entzündungshemmend. Mit Ihrer DAK-Gesundheit und Emser können Sie eine Nasendusche gewinnen. Schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „NASE“ an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de)  
Einsendeschluss: 31. Oktober 2016  
Infos auch auf [www.emser.de](http://www.emser.de)



### Mehr zum Thema ...



... erfahren Sie in unserem Online-Special „Erkältung“ und unserem Video „Hausmittel“ auf

[www.dak.de/erkaeltung](http://www.dak.de/erkaeltung)  
[www.dak.de/hausmittel](http://www.dak.de/hausmittel)



## GUTER RAT

### Doch erwischt: Erkältungen bei Kindern behandeln

Bei einer Erkältung leiden wir alle. Doch besonders hart trifft es die Kleinen. Da ihre Abwehrkräfte noch nicht so gut trainiert sind, können Kinder acht- bis zehnmal pro Jahr von Husten und Schnupfen geplagt werden – Erwachsene durchschnittlich zwei- bis viermal. Die gute Nachricht: Das junge Immunsystem lernt mit jeder Erkältung etwas dazu.

Ist Ihr Kind erkältet, können Sie die Beschwerden oft mit einfachen Mitteln lindern. Bei Medikamenten sei häufig Vorsicht geboten, sagt DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich: „Einige Substanzen sind für Kinder nicht geeignet, zum Beispiel Acetyl-Salicyl-Säure, kurz ASS. Außerdem kommt es leicht zu einer Überdosierung. Am besten sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, bevor Sie zu Medikamenten greifen.“ Sie müssen nicht gleich mit jeder Erkältung zum Arzt. „Leidet Ihr Kind jedoch sehr stark, hat es hohes Fieber, Atemprobleme, Hautausschlag oder ist abwesend und trinkt nicht mehr genug, dann ist es Zeit für einen Arztbesuch“, sagt Dr. Bleich.

#### Tipp 1

Viel trinken: löst den Schleim und schützt vor Austrocknen

#### Tipp 2

Hohe Raumfeuchtigkeit und Kopf höher legen: erleichtert das Atmen

#### Tipp 3

Gurgeln mit Salzwasser – wenn Ihr Kind das Gurgeln bereits beherrscht

#### Tipp 4

Hühnersuppe: Zink und der Eiweißstoff Cystein im Hühnerfleisch stärken, der Suppendampf befeuchtet und erleichtert das Atmen

#### Tipp 5

Zwiebelsirup mit Honig – für Kinder über einem Jahr

#### Tipp 6

Nasenspülung: mit einem Nasenkännchen und Salzlösung, für Kinder ab vier Jahre

#### Tipp 7

Dampf-Inhalation: mit einer Salzlösung oder Kamille, lässt die Nasenschleimhäute abschwellen und erleichtert das Atmen



# Medikamente nach Plan

Wer mehrere Arzneimittel einnimmt, hat jetzt Anspruch auf eine Übersicht vom Arzt. So funktioniert der neue Medikamentenplan

Zwei Tabletten gegen Bluthochdruck, eine zur Regulierung des Cholesterinspiegels, dazu 20 Tropfen für die Schilddrüse – mit dem Alter steigt bei den meisten Menschen auch die Zahl der Medikamente, die sie einnehmen müssen. 40 Prozent der über 65-Jährigen bekommen fünf oder mehr Wirkstoffe verordnet. Die sollen eigentlich gesund machen, aber der Mix birgt auch Risiken: Einige Tabletten beeinflussen sich zum Beispiel gegenseitig, es entstehen gefährliche Wechselwirkungen. Manchmal passt die Dosierung nicht zum langsamer werdenden Stoffwechsel der Patienten, sodass die Arzneimittel nicht schnell genug abgebaut werden. Die Folgen sind dramatisch: Zehn bis 15 Prozent aller Krankenhauseinweisungen von Patienten über 65 Jahren sind auf Arzneimittel zurückzuführen, so die Einschätzung von Experten.

**Mehr Sicherheit.** Damit die Behandlung mit Arzneimitteln sicherer wird, kommt am 1. Oktober der neue Medikamentenplan. Er ist auf Initiative des Bundesgesundheitsministeriums ent-

standen und von Ärzte- und Apothekerverbänden gemeinsam entwickelt worden. Wer drei oder mehr Wirkstoffe verschrieben bekommt, hat Anrecht auf die vom Arzt der Wahl erstellte, bundesweit einheitliche Übersicht. So sieht beispielsweise der Kardiologe, was der Hausarzt verordnet und der Apotheker kann besser beraten, wenn zusätzlich rezeptfreie Medikamente gegen Erkältung oder Kopfweh gefragt sind. Denn auch die scheinbar harmlosen Mittel aus der Apotheke können im Wechselspiel mit den verordneten Medikamenten zu einer Gefahr für die Gesundheit werden.

**Aktiv beitragen.** Damit der Plan funktioniert, ist die Mitarbeit der Patienten gefragt. Am besten vor dem nächsten Arztbesuch alle Medikamente notieren, die regelmäßig eingenommen werden – verschreibungspflichtige sowie rezeptfreie! Nur dann kann in der Praxis eine vollständige Übersicht erstellt werden. Sinnvoll ist es auch, den Medikamentenplan aktiv einzufordern, um ernsthaften Gesundheitsproblemen vorzubeugen.

**Immer dabei.** Ist der Medikamentenplan einmal erstellt, findet er optimalerweise gleich einen festen Platz im Portmonee. Dann können ihn die Patienten bei jedem Arzttermin oder beim Einkauf in der Apotheke vorlegen. In ein paar Jahren wird die Kontrolle dann noch einfacher: 2018 sollen alle Verordnungen auf der elektronischen Gesundheitskarte erfasst werden.

Dagmar Schramm



## Mehr Informationen



Das Medikamentenportal der Stiftung Warentest steht allen DAK-Versicherten kostenfrei zur Verfügung. Hier können Sie sich jederzeit über Risiken und Wechselwirkungen Ihrer Medikamente informieren und erhalten wichtige Tipps zur Einnahme. Einfach bei unserer Online-Filiale „Meine DAK“ anmelden und los geht's:

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

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends
Metoprololsuccinat	Metoprololsuccinat 1A					
Ramipril	Ramipril-ratiopharm	95 mg	Tabl	1	0	0
NovoRapid	NovoRapid Penfill	100 E/ml	Lösung	20	0	0
Simva-Aristo	Simva-Aristo	40 mg	Tabl	0	0	0

anzuwendende Medikamente		
Fentanyl	Fentanyl AbZ 75 µg/h	2,375mg Pflast
Matrispflaster	Matrispflaster	alle d

Selbstmedikation		
Johanniskraut	Laif Balance	900 mg



# DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:  
scannen und mehr erfahren!

## DAK Plus Zahnvorsorge: noch mehr Leistungen!

Oft bewirkt ein strahlendes Lächeln mehr als tausend Worte. Deshalb ist der Erhalt Ihrer Zähne von unschätzbarem Wert.

### Spar-Tipp für ein strahlendes Lächeln

Bei besonderen Füllungen, z. B. in Zahnfarbe, oder bei der professionellen Zahnreinigung fallen gesetzliche Eigenanteile für Sie an. Reduzieren Sie diese ganz einfach und günstig mit dem verbesserten Zusatzschutz DAK Plus Zahnvorsorge.

### Die umfangreichen Leistungen

Nach Vorleistung der DAK-Gesundheit erhalten Sie:

- **100% Leistungen** für hochwertige Zahnfüllungen
- Einzelne Leistungen für Wurzelbehandlungen

Auch ohne Vorleistung erhalten Sie:

- **Jetzt NEU: 65 Euro für Zahnprophylaxe**
- **100% Leistungen** für Fissurenversiegelungen

**NEU: 65 Euro für  
Zahnprophylaxe**

### Beispielrechnung DAK Plus Zahnvorsorge

Zahnbehandlungskosten* .....	<b>212,16 €</b>
Leistungen Ihrer DAK-Gesundheit, ca. ....	- 76,00 €
Leistungen DAK Plus Zahnvorsorge (EZP) .....	- 136,16 €
<b>Ihr verbleibender Eigenanteil .....</b>	<b>0,00 €</b>

\* Kunststoff-Füllungen für 2 Zähne im Oberkiefer.

### Das Beste

DAK Plus Zahnvorsorge kostet  
**nur 6,90 Euro im Monat.**

Interesse? Dann gleich Infos  
anfordern oder online gehen:  
[www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge](http://www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge)



[www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge](http://www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge) +++ Online abschließen +++ [www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge](http://www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge)

HanseMerkur Hotline

**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

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

Oder senden Sie den Coupon an:

**Fax** 040 4119-3001

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

**Online** [www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge](http://www.dak.de/zusatz-zahnvorsorge)

**Ja**, ich möchte weniger beim Zahnarzt dazubezahlen.

Bitte senden Sie mir Informationen zu DAK Plus Zahnvorsorge.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

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

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

Ort, Datum/Unterschrift



# Rezept nach Geschlecht

Von wegen kleiner Unterschied: Männer und Frauen sind anders krank – und nehmen deshalb ganz unterschiedliche Medikamente ein



Bild: DAK-Gesundheit

Depressionen, Krebs, Herzinfarkt – das sind die Krankheiten, bei denen es die größten Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Schwerpunkt Gender und Gesundheit zeigt, dass Frauen viel häufiger aufgrund psychischer Erkrankungen krankgeschrieben werden, während bei den Männern oft schon im besten Alter das Herz streikt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Frauen und Männer ganz unterschiedliche Medikamente einnehmen: So nehmen Männer deutlich mehr Blutdrucksenker ein als Frauen. Die auffälligsten Unterschiede zeigen sich aber bei den Mitteln gegen Depressionen: Jede elfte Frau bekam im vergangenen Jahr eine Verord-

nung für Antidepressiva, aber nur jeder 20. Mann.

**Großer Unterschied.** Arzneimittel-Experte Gerd Glaeske erklärt diese Diskrepanz damit, dass Männer und Frauen unterschiedlich mit Krankheit umgehen. „Die Psyche ist weiblich, der Körper ist männlich. Frauen suchen ärztliche Hilfe nicht nur bei akuten körperlichen Beschwerden, sondern auch in psychischen Belastungssituationen“, sagt er. Die Ergebnisse des Gesundheitsreports bestätigen seine These: Frauen gehen fast doppelt so oft zum Arzt wie Männer. „Wer öfter zum Arzt geht, bekommt auch öfter ein Rezept“, so Glaeske. „Bei psychischen Problemen werden nicht selten als schnelle Lösung Psychopharmaka ver-

ordnet.“ Kritisch bewertet er die hohen Verordnungszahlen von Beruhigungsmitteln mit Benzodiazepinen oder Schlafmitteln wie Zolpidem oder Zopiclon. Knapp vier Prozent der weiblichen DAK-Versicherten bekamen 2015 Rezepte für diese Substanzen, bei den Männern waren es nur zwei Prozent. „Gerade bei Beruhigungs- und Schlafmitteln ist das Suchtrisiko hoch“, erklärt der Arzneimittel-Experte. „Deshalb sind diese Mittel nur für den kurzfristigen Einsatz gedacht. Leider werden sie trotzdem häufig über längere Zeiträume verschrieben.“ Die Folge: Es gibt deutlich mehr medikamentenabhängige Frauen als Männer. Insgesamt gelten rund 1,5 Millionen Deutsche als tablettensüchtig, zwei Drittel davon sind Frauen.

## KURZ & KOMPAKT

### Vorsicht Suchtgefahr!

Einige Medikamente können süchtig machen, wenn sie zu lange, zu hoch dosiert oder ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen werden. Sie erzeugen psychische und körperliche Abhängigkeiten. Diese Substanzen sind besonders problematisch:

- Schlaf- und Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine oder Z-Substanzen
  - Stark wirkende Schmerz- und Betäubungsmittel, zum Beispiel Opioide
  - Appetitzügler und anregende Arzneimittel, sogenannte Psychostimulanzien aus der Familie der Amphetamine
- Infos und Hilfsangebote:

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

## Impressum

**Herausgeber:** DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [www.dak.de](http://www.dak.de)

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

Leiter Unternehmenskommunikation;

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations;

**Verantwortliche Redakteurin:**

Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2396 1409, [fit@dak.de](mailto:fit@dak.de);

**Herstellung & Versand:** Marco Heitböhrer-Wünsch, Tel.: 040 2396 2318, [marco.heitboehmer-wuensch@dak.de](mailto:marco.heitboehmer-wuensch@dak.de);

**Gestaltung & Bildredaktion:**

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz;

**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**

Helge Dickau, Sabine Henning, Annemarie Lüning,

Nina Osmers, Dagmar Schramm, Isabell Stoll,

Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** Fotolia | Andrey Popov

Alle nicht gekennzeichneten Fotos: DAK-Gesundheit

**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH

**Reproduktion:** LSL – Litho Service 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](http://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: 15. August 2016

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

# Gestalten Sie Ihr Leben bunter!



**Die 3-farbige Bereichsanzeige  
macht es Ihnen leicht,  
Ihre Blutzuckermessergebnisse  
zu verstehen\***

**Bestellen Sie KOSTENLOS\*\*  
Ihr neues OneTouch Select® Plus  
Blutzuckermesssystem:**

 gebührenfrei bei unserem  
OneTouch® Kundenservice unter  
0800-70 77 007  
(Mo.-Fr. 08:00-17:00 Uhr)  
unter Angabe des Codes OTVU55

 [www.LifeScan.de/upgradenow](http://www.LifeScan.de/upgradenow)

**ColourSure™**  
TECHNOLOGY



**ONETOUCH®**  
Jeder Schritt ein Schritt nach vorn™

\* Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, welche unteren und oberen Bereichsgrenzwerte für Sie richtig sind

\*\* Vorbehaltlich der Berechtigung

© Johnson & Johnson Medical GmbH, Geschäftsbereich Johnson & Johnson Diabetes Care Companies 2016

Johnson & Johnson Medical GmbH, Geschäftsbereich Johnson & Johnson Diabetes Care Companies, Johnson & Johnson Platz 2, 41470 Neuss



## Gemeinsam stark

Wenn Kollegen miteinander laufen, ist das auch gut für das Betriebsklima.  
Eindrücke vom B2RUN-Firmenlauf, den die DAK-Gesundheit präsentiert

**S**irko Manthey (Foto oben, rechts) steht inmitten des Hamburger Volksparkstadions. Schon die Fußballlegenden Franz Beckenbauer und Uwe Seeler haben hier gespielt. Er schaut hoch zu den Tribünen: 57.000 Zuschauer finden auf ihnen Platz. Eine beeindruckende Kulisse für den B2RUN – den Deutschen Firmenlauf.

Manthey leitet das Team von InnoGames. Das Unternehmen gehört zu den weltweit führenden Entwicklern von Onlinespielen und zu den besten Arbeitgebern seiner Branche. Die 350 Mitarbeiter in Hamburg kommen aus 30 Nationen. Mehr als jeder Zehnte läuft in diesem Jahr mit. Die hellgrünen Trikots mit dem Firmenlogo haben sie bereits übergestreift.

Betriebssport wird bei dem Spieleentwickler groß geschrieben. Das Unternehmen unterhält ein eigenes Fitnessstudio, das rund um die Uhr geöffnet ist. Manthey ist neben seinen Aufgaben als Qualitätsmanager Ansprechpartner für diesen Bereich. Er bringt beste Qualifikationen mit, er hat unter anderem Sport-

wissenschaft studiert. Auch dieses Jahr hatte er im Intranet zur Teilnahme am Firmenlauf aufgerufen – mit großem Erfolg. „Der B2RUN ist ein Klassiker bei uns“, sagt Manthey. 2011 lief das erste Mal ein Team mit, immer war auch einer der Unternehmensgründer dabei. Seitdem hat sich die Teilnehmerzahl stetig gesteigert. Was lockt, ist die Gemeinschaft: „Man trifft Kollegen, mit denen man nicht täglich zu tun hat.“ Zudem könne jeder die Distanz von sechs Kilometern schaffen. Trainiert haben die Läufer individuell oder in kleinen Gruppen. „Es ist ein besonderes Erlebnis, in so einer Arena ins Ziel zu laufen.“

**Motivation von Magdalena Neuner.** Der Innenraum füllt sich. 7.200 Läuferinnen und Läufer aus 310 Unternehmen beteiligen sich in diesem Jahr in Hamburg, von Schulen über Rechtsanwaltskanzleien bis zu Großunternehmen. Mit rund 500 Teilnehmern stellen die Asklepios Kliniken die größte Gruppe, gefolgt vom Flugzeugbauer Airbus. Jeder läuft sein Tempo, auch Nordic-Walker sind dabei. Was am Ende zählt, ist die Gesamtleistung eines

Teams. Die Läufer von InnoGames gehen diesmal besonders motiviert an den Start. Bei einer Verlosung hat das Unternehmen den Besuch der Biathlon-Olympiasiegerin Magdalena Neuner (Foto oben, links) gewonnen. Sie ist das neue Gesicht des Firmenlaufs. Nach einem Rundgang hat sie Fragen beantwortet und Tipps gegeben. „Das hat allen Mut gemacht“, sagt Manthey. Der Trubel auf der Fläche nimmt zu. Die Cover-Band „Klar!“ probt für die After-Run-Party, Helfer stapeln Bananen auf Tische und hängen Medaillen auf.

**Die Stimmung ist blendend.** An der Südseite des Stadions sammeln sich die Läufer. Sie starten zeitlich versetzt. Die Route führt durch den angrenzenden Park. Ein Fitnesstrainer heizt den Läufern zu pulsierender Musik ein. Sirko Manthey hat sich in der Startzone für die Läufer aufgestellt, die die Strecke in weniger als 30 Minuten schaffen möchten. Einen gewissen Ehrgeiz hat er schon: „Unser Team war bisher immer unter den ersten zehn Prozent.“ Während er und seine Teamkollegen durch den lauen Maiabend laufen, kommen im Stadion bereits die ersten



Bilder: DAK-Gesundheit | BzRUN

Teilnehmer unter dem Jubel ihrer Familien und Kollegen an. Manche Gesichter sind rot und glänzen, aber alle schauen glücklich und stolz. Manthey erreicht 26 Minuten nach dem Start sein Ziel. Er wartet, bis das Team wieder vollständig ist. Gemeinsam holen sich die Läufer ihre Medaillen. Nächstes Jahr sind sie garantiert wieder dabei. „Der Firmenlauf macht einfach Spaß“, sagt Manthey.

Sabine Henning

- BzRUN – Deutsche Firmenlaufmeisterschaft in 17 Großstädten, Streckenlänge ca. sechs Kilometer
- Zieleinlauf in einem großen (Fußball-)Stadion
- Teilnehmende vom Ein-Mann-Unternehmen bis zum Großkonzern, von geübten Läufern bis zu Nordic-Walkern
- Finale: 22. September in Berlin  
Infos, Fotos und Ergebnisse auf: [www.dak.de/b2run](http://www.dak.de/b2run)

## Bewegung im Alltag zählt

Selbst mitlaufen konnte sie beim BzRUN leider nicht: Magdalena Neuner, 29, erwartet im November ihr zweites Kind. Die Ausnahmeathletin ließ es sich aber nicht nehmen, die Läufer anzufeuern und am Ende die besten von ihnen auszuzeichnen. Zuvor verriet sie im Interview ihre besten Fitnesstipps.

### fit! Frau Neuner, nach einem langen Tag fällt es oft nicht leicht, sich zum Training zu motivieren. Wie machen Sie das?

Neuner: Ziele sind das A & O. Denn wenn man nicht weiß, was man erreichen möchte, fehlt die Motivation. Das ist im Privaten genauso wie im Beruf. Ich habe einige Ziele, für die ich mich voll verausgabe: eine gute Mutter zu sein, meine beruflichen Aufträge zu erfüllen und fit zu bleiben.

### Wie wichtig ist der Spaß beim Sport?

An Konkurrenten vorbei ins Ziel zu laufen oder es bei der Staffel mit dem Team zu schaffen, ist ein tolles Gefühl. Der Körper speichert das ab. Das motiviert einen für das Training und das nächste Rennen. Sich nur zu quälen, ist auf Dauer nicht gesund – es muss auch Spaß machen.

### Wie halten Sie sich fit?

Ich versuche, mich so viel wie möglich im Alltag zu bewegen. Das bedeutet zum Beispiel einkaufen mit dem Rad. Mit meiner zweijährigen Tochter bin ich viel an der frischen Luft. Einmal die Woche gehe ich zum Yoga oder Pilates. Das ist auf Dauer effektiver und weniger frustrierend, als sich aufwändige Trainingseinheiten vorzunehmen – und dann kommt doch wieder etwas dazwischen.



### Wie trägt Sport zur Konzentration bei?

Bewegung stärkt die Konzentration, das kann ich aus Erfahrung sagen. Das Gehirn wird durch die körperliche Anstrengung stärker durchblutet. Jeder, der mal in der Mittagspause eine halbe Stunde läuft, merkt: Danach ist der Kopf wieder frei.

### Wie wichtig ist eine gesunde Ernährung für die Fitness?

Sehr wichtig und gar nicht schwer zu verwirklichen: Ich achte auf frisches Gemüse und Obst. Dazu Fleisch – wenn es geht bio – und Fisch. Wer sich nach dieser Devise ernährt, macht nicht viel verkehrt.

### Vermissen Sie den Profi-Sport?

Nicht wirklich. Ich habe mich bewusst für meine Familie entschieden. Und ich bin sicher, dass es auch wieder sportliche Glücksmomente für mich geben wird. Mich kribbelt es schon, bei BzRUN mitzulaufen, es ist eine einzigartige Atmosphäre. Wenn es sich nächstes Jahr einrichten lässt, bin ich am Start!

Ihr Debüt gab Magdalena Neuner 2006 beim Biathlon-Weltcup. Mit zwölf Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften gilt die sympathische Athletin als Rekordtitelträgerin. Zweimal holte sie bei den Olympischen Winterspielen 2010 in Vancouver Gold. Mit 25 Jahren verkündete sie den Abschied vom Profi-Sport, um sich stärker ihrer Familie zu widmen. Im November erwartet Neuner ihr zweites Kind. Sie arbeitet unter anderem als TV-Moderatorin und ist vielgefragte Experte in Unternehmen und Schulen.



## WICHTIG FÜR DIABETIKER

### Glinide im Ausnahmefall

Seit Juli dürfen die Kassen bestimmte Arzneimittel für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 nur noch in Ausnahmefällen bezahlen. Der therapeutische Nutzen der sogenannten Glinide sei auch nach 15 Jahren nicht ausreichend belegt, so die Begründung des Gemeinsamen Bundesausschusses der Krankenkassen (G-BA). Die DAK-Gesundheit hat die Ärzte bereits im Vorfeld über diese Entscheidung informiert.



## Top-Leistung für Familien

Die DAK-Gesundheit ist im Langzeitvergleich seit 2010 die beste Krankenkasse für Familien. Das ist das aktuelle Ergebnis einer großen Analyse durch das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) für die Zeitschrift Focus Money (Heft 23/2016). Auch in den Kategorien für junge Versicherte, anspruchsvolle Kunden oder Sportler erreichte die DAK-Gesundheit Spitzenplätze. Mehr Infos auf:

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



## Talente gesucht

Wer zum 1. August 2017 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns richtig. Jedes Jahr starten bei der DAK-Gesundheit 200 junge Menschen ins Berufsleben, werden Kauffrauen und Kaufmänner im Gesundheitswesen, Sozialversicherungsfachangestellte oder studieren. Ein angenehmes Betriebsklima und faire Übernahmekancen sind für sie ein echter Pluspunkt. Infos unter [www.dak.de/karriere](http://www.dak.de/karriere) oder in unserem Online-Praktikum unter: [www.ich-und-meine-zukunft.de](http://www.ich-und-meine-zukunft.de)

## SOZIALWAHL

### Die Stimme der Basis



Die Sozialwahlen sind die größten Wahlen in Deutschland – nach den Bundestagswahlen und den Wahlen zum Europäischen Parlament. Dennoch wundern sich etliche Menschen, wenn sie alle sechs Jahre die Wahlunterlagen in ihren Briefkästen finden. Dabei können wahlberechtigte Mitglieder der DAK-Gesundheit mit dem auffällig roten Brief ganz entscheidend über ihre Krankenversicherung mitbestimmen. Wie genau das funktioniert, erklärt unser Sozialwahl-Spezial auf [www.dak.de/verwaltungsrat](http://www.dak.de/verwaltungsrat). Klicken Sie sich rein – weil es Ihre Wahl ist!



# 15 Mio.

Schwerhörige gibt es in Deutschland nach aktuellen Schätzungen.



## Schon gewusst?

Trinken auf Vorrat nutzt nur begrenzt: 800 ml Flüssigkeit kann unser Darm pro Stunde nur aufnehmen.



Deutsche Herzstiftung

## Herz unter Stress?

Bluthochdruck, Diabetes und Cholesterin sind die Themen der Herzwochen 2016, die unter dem Motto „Herz unter Stress“ stehen und bundesweit vom 1. bis 30. November 2016 stattfinden. Wer nichts zu den Herzwochen verpassen will, kann ganz bequem unter [www.herzstiftung.de/newsletter](http://www.herzstiftung.de/newsletter) den kostenfreien Newsletter der Herzstiftung abonnieren, der neben Tipps zur Herzgesundheit wichtige Infos zu den Herzwochen enthält. Ab Mitte Oktober sind Veranstaltungstermine unter [www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen) abrufbar oder telefonisch zu erfragen unter der Rufnummer **069 955 128 333\***. Insgesamt finden über 1.000 Veranstaltungen in den Herzwochen statt.

\*Telefongebühren anbieterabhängig



IM WEB



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

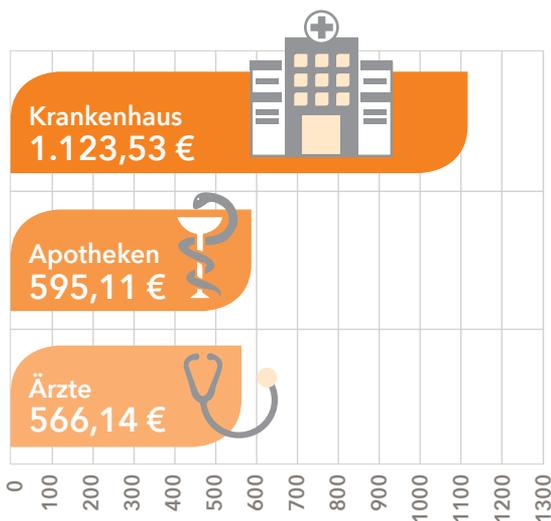
### Von Organspende bis Schweigepflicht

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

## JAHRESRECHNUNG DER DAK-GESUNDHEIT

### Ausgaben 2016

Die DAK-Gesundheit leistet enorm viel für ihre Versicherten, das zeigt die Jahresrechnung. Demnach hat unsere Krankenkasse 2015 umgerechnet auf alle Versicherten pro Kopf 3.212 Euro ausgegeben. Die Grafik links zeigt die drei Bereiche, in denen durchschnittlich je Versicherten die größten Ausgaben anfallen. Der Verwaltungsrat hat die Jahresrechnungen auf seiner Juli-Sitzung einstimmig abgenommen. Der ausführliche Bericht steht zum Download bereit unter: [www.dak.de/mediathek](http://www.dak.de/mediathek)



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Zerbor | Thinkstock.de | iStock | dolgachov



# Gesundheit 4.0

Wie nutzen Bits and Bytes Ihrer Gesundheit?

Wir stellen Ihnen unsere neuesten Online-Angebote vor

**S**kypen mit dem Enkelkind, chatten mit der Freundin, Kochrezepte googeln und das Auto online kaufen – die digitale Technik ist aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Jetzt erobert das Internet den Gesundheitsbereich. Die vernetzte Technik ohne räumliche und zeitliche Grenzen kann das Gesundwerden fördern und beim Gesundbleiben helfen, wenn sie sicher und sinnvoll eingesetzt wird. Wie das geht, zeigen wir Ihnen schon heute. Denn die DAK-Gesundheit ist mit ihrem umfassenden Online-Angebot ein echter Vorreiter. Die Highlights stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

**Gut beraten.** Fast jeder zweite Deutsche würde sich gern per Video mit seinem Arzt austauschen, so das Ergebnis einer Studie der Bertelsmann-Stiftung. Unser Ärzte-Videochat macht's möglich: Sie bekommen eine kompetente und persönliche Beratung von Ärzten aller Fachrichtungen – ohne weite Wege, lange Wartezeiten und Ansteckungsgefahr in der vollen Praxis. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen: Dr. med. Christopher Bauer erklärt Ihnen, wie sein Arbeitstag als digitaler Doktor aussieht, wie Sie den Kontakt mit ihm herstellen und welche Vorteile Ihnen der neue Kommunikationskanal bietet.

**Gut organisiert.** Von A wie Adressänderung bis Z wie Zuzahlungsbefreiung: Bei der DAK-Gesundheit kommen Sie mit einem Klick weiter. Unser Ziel ist es, Krankenkasse so einfach wie möglich zu machen. Deshalb können Sie immer mehr online erledigen – unbürokratisch, schnell, bequem und sicher. Die Online-Services helfen Ihnen beim Gesundheitsmanagement für die ganze Familie. Anträge und Bescheinigungen laden Sie einfach herunter, unkomplizierte Rechner geben Ihnen Aufschluss über die Belastungsgrenze für Zuzahlungen. Wir denken sogar online mit und erinnern Sie auf Wunsch gern per E-Mail an Ihre Arzttermine.



## DREI FRAGEN AN



Dr. Markus Müschenich, Vorstand im Bundesverband Internetmedizin e. V.

### 1 Welche Chancen bietet digitale Medizin?

„Gute Medizin bedeutet gute Information und Kommunikation. Nur wenn informierte Ärzte mit informierten Patienten über Symptome, Diagnosen und Therapien sprechen und diese Fakten abrufbar sind, kann unser Gesundheitswesen auch in Zukunft funktionieren. Die Digitalisierung erleichtert Austausch und Vernetzung. Deshalb bietet Internetmedizin ein gigantisches Verbesserungspotenzial.“

### 2 Welchen Patienten nutzt Internetmedizin besonders?

„Vor allem chronisch Kranke werden von der digitalen Medizin profitieren. Über Online-Plattformen oder Apps können beispielsweise Diabetiker ihre Krankheit besser managen. Clevere Algorithmen errechnen, ob die Therapie noch verbessert werden kann. Außerdem verbessern digitale Angebote die Versorgung von älteren, weniger mobilen Patienten oder Menschen, die in strukturschwachen Regionen leben.“

### 3 Kann Technik den Arztbesuch ersetzen?

„Der persönliche Kontakt ist nicht zu ersetzen. Aber die Digitalisierung trägt zur Verbesserung der Versorgung bei. Ich denke zum Beispiel an Echtzeit-Kommunikation zwischen Patienten und Ärzten oder Online-Coachings, die Menschen im Umgang mit Krankheiten schulen. Wir stehen noch ganz am Anfang – die Chancen für die Medizin sind enorm.“

**Gut versorgt.** Dass die digitale Technik Patienten beim Umgang mit chronischen Krankheiten hilft, zeigt die Geschichte der kleinen Lena, die an Diabetes Typ 1 leidet. Ein neuer Mess-Sensor ermöglicht die genaue Kontrolle des Blutzuckerspiegels ohne ständiges Piksen – gerade für Kinder ist das eine enorme Erleichterung. Die Messergebnisse lassen sich anschließend statistisch auswerten. So werden eventuelle Probleme in der Versorgung schneller sichtbar und können gemeinsam mit dem behandelnden Arzt gelöst werden. Unter bestimmten Voraussetzungen gilt das Angebot jetzt auch für Erwachsene. Dagmar Schramm



#### Ihre Fragen ...

... zu unseren Angeboten beantworteten Ihnen unsere Kundenberater unter

**DAK Service-Hotline**  
**040 325 325 555\***

\*zum Ortstarif



Bilder: DAK-Gesundheit; Thinkstock.de | yuoak

# Ein Arzt mit Headset

„Dr. Google“ hat Konkurrenz bekommen – und was für welche!  
Der Ärzte-Videochat und die Medizin-Hotline der DAK-Gesundheit bieten Ihnen ganz unkompliziert fachärztlichen Rat

**W**enn Dr. med. Christopher Bauer zum Dienst antritt, greift er statt zum Stethoskop zum Headset: Der Hausarzt mit dem Schwerpunkt Innere Medizin arbeitet seit 15 Jahren beim DAK-Partnerunternehmen MD Medicus mit Sitz in Ludwigshafen. Seine Patienten berät er telefonisch oder seit Neuestem auch per Videochat. Dazu schlüpft er in seinen weißen Kittel – kein Muss in seiner Position, aber ihm ist es lieber so: „Einen Arzt im Pulli würden viele Patienten nicht als stimmig empfinden.“

**Der Nächste bitte!** Anfahrt, Ansteckungsgefahr, Däumchendreher im Wartezimmer: alles passé beim Ärzte-Videochat, den die DAK-Gesundheit als erste deutsche Krankenkasse für alle Fachrichtungen anbietet. Die Nachfrage nach derartigen Behandlungsangeboten ist groß: Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung wünscht sie sich fast jeder zweite Deutsche. DAK-Versicherte brauchen nur einen Computer mit Webcam und

Mikrofon sowie ein ausreichend schnelles Internet. „Der Service wird zunehmend gut angenommen“, berichtet Bauer. Nach Erfahrung des Mediziners geht es Nutzern meist darum, einen persönlichen Eindruck von ihrem Gegenüber zu bekommen. „Es bringt Vorteile, wenn zwei sich sehen.“ Gerade ältere Menschen wüssten das zu schätzen. Zudem arbeitet Bauer mit bildlichen Informationen, zum Beispiel einem Wirbelsäulenmodell. Seltener werde umgekehrt ihm etwas gezeigt, zum Beispiel bei Fragen zum Wundheilungsverlauf.

**Ein typischer Fall.** In der Arztpraxis ging es mal wieder schnell, die Patientin stellt erst zu Hause fest, dass sie zwar eine Diagnose, aber auch noch Fragen hat – und der behandelnde Mediziner nicht greifbar ist: Fälle wie dieser sind Alltag beim Ärzte-Videochat und den Medizin-Hotlines. „Was bedeutet das für mich konkret, was kann ich tun, muss ich jetzt mein Leben ändern? – solche Dinge werde ich häufig gefragt“, sagt Dr. Bauer.

Diagnosen stellen kann Bauer aufgrund des Fernbehandlungsverbots dagegen nicht: In Deutschland dürfen Ärzte telefonische oder Online-Behandlungsgespräche nur führen, wenn sie die Patienten auch persönlich untersucht haben und betreuen.

**Kompetenter Rat.** Dennoch ziehen die Nutzer aus dem Gespräch mit Dr. Bauer in jedem Fall „eine gewisse Beruhigung“, wie er sagt. „Wenn nötig, sage ich ihnen, was für einen Facharzt sie aufsuchen sollten.“ Gerade für Menschen mit wenig Zeit oder weiten Wegen – Stichwort Ärztemangel auf dem Land – ist das ein wertvoller Service, durch den sich Irrfahrten erübrigen. Dazu berät Bauer neutral zu Nutzen und Risiken angebotener Individueller Gesundheitsleistungen (IGeL). Im Schnitt dauert ein Videochat 18 Minuten, Telefonate über die Medizin-Hotlines fallen mit zehn bis 15 Minuten etwas kürzer aus. Es ist möglich, sich gezielt an eine Ärztin oder einen Arzt zu wenden oder sich den Mediziner zu wünschen, mit dem schon einmal gesprochen wurde.



## Unser Partner MD Medicus

MD Medicus ist eines der führenden Unternehmen für medizinische Assistance- und Serviceleistungen, das durch festangestellte Ärzte individuelle Beratung zu allen Gesundheitsfragen ermöglicht – rund um die Uhr. MD Medicus kommuniziert in 22 Fremdsprachen und unter Beachtung der unterschiedlichen kulturellen Besonderheiten.



**Ausführliche Recherche.** Eine besondere Kompetenz von MD Medicus liegt auch im Ermitteln von Informationen, die für Laien nicht so leicht zugänglich wären. „Wenn ein Anrufer unsicher ist, wo er eine geplante Operation durchführen lassen soll, kann er in Absprache mit uns Ärzten unsere Rechercheabteilung für sich arbeiten lassen, mit Ergebnissen spätestens nach 48 Stunden“, erläutert Bauer stolz. Welche Kliniken die gewünschte Technik anbieten, die sich nicht selten unter diversen Namen oder Codes verbirgt, wie oft operiert wird – all das lässt sich ermitteln. Manchmal wird in Kliniken und Praxen nachgehakt, ob bestimmte Ärzte dort noch tätig sind. „Wir wollen schließlich keine veralteten Daten weitergeben.“

Annemarie Lüning



## Ärzte-Videochat nutzen – so geht's

Unser kostenloser Ärzte-Videochat ist montags bis freitags von acht bis 20 Uhr geöffnet: Wählen Sie unter [www.dak.de/aerzte-videochat](http://www.dak.de/aerzte-videochat) einen oder mehrere Wunschtermine und geben Sie an, um welches Thema es geht. Sie erhalten eine Bestätigungsmail und einen Link zur Anmeldung und loggen sich zum vereinbarten Termin mit Ihrer Versichertennummer ein. Der passende Facharzt ruft Sie an und ein Videofenster öffnet sich. Die Gesprächszeit ist nicht begrenzt. Weder Angehörige noch Ihre Mediziner oder die DAK-Gesundheit erfahren, was besprochen wird. Dem Video-Arzt liegen keine Unterlagen der Krankenkasse vor.

Telefonisch stehen Ihnen unsere unabhängigen Medizinexperten 24 Stunden an 365 Tagen zur Verfügung:

**DAK Medizin-Hotline:**  
**040 325 325 800\***

\*zum Ortstarif



### Mehr Informationen ...



... zu unseren Hotline- und Beratungsangeboten finden Sie hier:

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

## ” AUF EIN WORT

### Liebe Kundinnen, liebe Kunden,



das Thema Gesundheit boomt im Internet. 40 Millionen Deutsche nutzen das Web für Gesundheitsfragen. Es gibt Fitness-Apps, mobile Health-Anwendungen und bei unserer Krankenkasse einen Ärzte-Videochat sowie eine Facebook-Filiale.

Ich bin mir sicher, das Internet wird überall Einzug halten. Vielleicht können wir uns noch nicht so recht vorstellen, wo und wie genau. Aber für die Krankenversicherung geht es um den Einsatz zum Wohle von Versicherten und Patienten.

Beide Gruppen sollen profitieren. Für Kranke können beispielsweise medizinische Maßnahmen, die das Internet einbinden, zu einer segensreichen Möglichkeit werden. Und für Versicherte wird es einfacher, wenn sie immer mehr Aufgaben über das Internet und die verschiedenen Endgeräte erledigen. Ich sehe ein großes Potenzial, nicht nur für innovative Leistungsangebote, sondern auch für einen modernen webbasierten Kundenservice. So einfach, wie die Leute online einen Pullover einkaufen, wollen sie in Zukunft auch eine Familienversicherung beantragen. Unsere Prozesse werden mobil, vertrauenswürdig und zuverlässig sein!

Ihr Horst Zöller  
stellvertretender Vorsitzender  
des Verwaltungsrates



## 1. Alle Jahre wieder

### Fragebogen für Familien

Bei uns kann der Fragebogen zur Familienversicherung jetzt online beantwortet werden. Effektiv und sicher – mit einem Einmal-Passwort, das wir mit dem Fragebogen per Post versenden. Wir sind dazu verpflichtet, jedes Jahr all jene zu befragen, bei denen Familienmitglieder beitragsfrei mitversichert sind. Ihre Angaben etwa zur Ausbildung Ihrer Kinder sind auch dann wichtig für uns, wenn sich bei Ihnen nichts verändert hat. Auf unserer Website werden Sie durch die Fragen geleitet und können Nachweise hochladen. Total praktisch!  
[www.dak.de/familienversicherung](http://www.dak.de/familienversicherung)



## 2. Rechenhilfe

### Belastungsgrenze für Zuzahlungen

Ob Arzneimittel oder Krankenhausaufenthalt – für medizinische Leistungen fallen für Sie oft Zuzahlungen an, jedoch nicht unbegrenzt: Ihre Belastungsgrenze liegt bei zwei Prozent Ihres Brutto-Haushaltseinkommens, bei chronisch Kranken bei einem Prozent. Gegebenenfalls werden Freibeträge berücksichtigt. Klingt kompliziert? Muss es nicht sein! Mit unserem Zuzahlungsrechner rechnen Sie das im Handumdrehen aus. Es lohnt sich: Ist Ihr Limit erreicht, können Sie sich für den Rest des Jahres von Zuzahlungen befreien lassen.  
[www.dak.de/zuzahlungen](http://www.dak.de/zuzahlungen)



## 4. Immer up to date

### DAK-Newsletter

„Woher weißt du das denn schon wieder?“ – „Stand im letzten DAK-Newsletter!“ Sind Sie in Sachen Gesundheit, Fitness und Ernährung gern auf dem Laufenden? Möchten Sie Neuerungen etwa im Leistungsspektrum Ihrer DAK-Gesundheit keinesfalls verpassen? Dann melden Sie sich für unseren monatlichen Newsletter an:  
[www.dak.de/newsletter](http://www.dak.de/newsletter)



## 5. Für den Fall der Fälle

### Unfallfragebogen

Wer sich nach einem Unfall ärztlich behandeln lassen musste, sollte dies seiner Krankenkasse mitteilen. Denn: Bei Arbeitsunfällen greift die Unfallversicherung, und falls eine andere Person den Unfall verursacht hat, muss diese unter Umständen die Behandlungskosten tragen. Schön unkompliziert dazu: der Unfallfragebogen der DAK-Gesundheit unter [www.dak.de/unfallmeldung](http://www.dak.de/unfallmeldung). Nutzer der Online-Filiale „Meine DAK“ sind damit noch eine Spur schneller:  
[www.dak.de/unfallmeldung-md](http://www.dak.de/unfallmeldung-md)



## 3. Wegweiser

### Zweitmeinungslotse

Den Bandscheibenvorfall operieren lassen oder erst eine zweite Meinung einholen? Wir meinen: So wichtige Entscheidungen sollten nicht nur dem Bauchgefühl überlassen bleiben. Unser Zweitmeinungslotse hilft Ihnen, offene Fragen zu ordnen und nächste Schritte zu planen: [www.dak.de/zweitmeinung](http://www.dak.de/zweitmeinung)



# Der schnelle Klick zu meiner Kasse

Bei Ihrer DAK-Gesundheit können Sie immer mehr auch online erledigen. Zum Beispiel über diese Links, die Sie dabei unterstützen, an Ihre Gesundheit zu denken, Zeit oder sogar Geld zu sparen



## 7. Auf einen Blick Röntgenpass

„Wann wurden Sie das letzte Mal geröntgt?“ Wer bei mehreren Ärzten in Behandlung ist, steht häufiger mal vor dieser Frage. Damit Sie den Überblick behalten und sich unnötige Untersuchungen sparen können, gibt es den Röntgenpass, den Sie sich herunterladen und ausdrucken können: [www.dak.de/roentgenpass](http://www.dak.de/roentgenpass)



## 6. Haben Sie ihn schon? Organspendeausweis

Er kann Leben retten, vor allem aber sorgt er für Klarheit: Im Organspendeausweis können Sie eine Spende auch ausschließen oder eine Person Ihres Vertrauens benennen, die nach Ihrem Tod über Ja oder Nein entscheidet. Die im Ausweis festgehaltene Entscheidung ist bindend. Das wichtige Dokument lässt sich bei uns bequem ausfüllen und ausdrucken: [www.dak.de/organspendeausweis](http://www.dak.de/organspendeausweis)



## Mit Meine DAK

### 8. Schnell gemacht Persönliche Daten ändern

Sie haben geheiratet? Oder eine neue Adresse? Statt zum Hörer zu greifen oder uns anzuschreiben, können „Meine DAK“-Nutzer ihre persönlichen Daten ganz leicht selbst ändern: [www.dak.de/datenaenderung](http://www.dak.de/datenaenderung)

### 9. Vergissmeinnicht Terminersinnerungsservice

Verschitzen Sie es öfter, sich rechtzeitig um den nächsten Termin für eine Kontrolle beim Zahnarzt oder um die Krebsvorsorge zu kümmern? Da helfen wir gern weiter: mit unserem Terminersinnerungsservice! Übrigens können Sie sich auch an Termine für Ihren Partner oder Ihre Kinder erinnern lassen. [www.dak.de/terminersinnerung-md](http://www.dak.de/terminersinnerung-md)

### 10. Schneller Nachweis Bescheinigung fürs BAföG

Wer BAföG bezieht und nicht mehr familienversichert ist, hat in vielen Fällen die Möglichkeit, durch das BAföG einen Zuschuss zur Kranken- und Pflegeversicherung zu erhalten. Die dafür nötige Bescheinigung gibt's unter: [www.dak.de/bafog](http://www.dak.de/bafog)

### 11. Nachträglich oder im Voraus Zuzahlungsbefreiung

Hat der Zuzahlungsrechner (siehe links, Nr. 2) ergeben, dass Ihre Belastungsgrenze erreicht ist? Als Nutzer der Online-Filiale „Meine DAK“ können Sie sich für den Rest des Jahres von Zuzahlungen befreien lassen oder dies bereits im Voraus beantragen. In dem Fall erhalten Sie gegen eine Vorauszahlung eine Befreiungskarte, die Sie in der Apotheke vorlegen. [www.dak.de/zuzahlungsbefreiung](http://www.dak.de/zuzahlungsbefreiung)



# Zurück in die Kindheit

Dank Flash Glucose Monitoring kommen insulinpflichtige Diabetes-Patienten jetzt ohne Fingerstich aus: Eine Erleichterung vor allem für Kinder und Jugendliche



**D**ie Diagnose Diabetes Typ-1 für Tochter Lea bedeutete für die Familie Neuenstein (alle Namen geändert) einen Schock: Ihr Alltag war plötzlich bestimmt von nächtlichem Wecken zur Blutzuckerkontrolle, vom Insulinspritzen und ständiger Sorge vor einer möglichen Hypoglykämie. „Vor allem während ihrer Stunden im Kindergarten war ich unruhig“, sagt Mutter Anke. „Wenn ein Anruf von der Erzieherin kam, Lea sähe blass aus, bin ich sofort hingefahren.“ Tatsächlich fiel Leas Blutzucker nach wildem Tobespiel zu mehreren Anlässen gefährlich in den Keller. Anke Neuenstein ließ sich vom Job beurlauben, um ihre neue Zusatzaufgabe als Leas Diabetes-Managerin zu meistern.

**Das war 2013.** Heute ist Tochter Lea in der dritten Grundschulklasse und Mutter Anke geht wieder arbeiten. Die Familie lebt wesentlich entspannter mit der Diabetes-Erkrankung, seit Lea zur Stoff-

wechselführung ein Flash-Glukose-Messsystem nutzen kann. Seit 2016 stattet die DAK-Gesundheit als freiwillige Leistung Kinder ab vier Jahren und Jugendliche, die auf eine intensivierete Insulintherapie angewiesen sind, mit Free-Style Libre-Geräten der Firma Abbott aus.

**Es ist kinderleicht.** Das Messsystem besteht aus einem Sensor, der mittels eines haarfeinen Fühlers kontinuierlich die Glukosekonzentration im Unterhautfettgewebe des Oberarms misst und automatisch alle 15 Minuten einen Messwert über einen Zeitraum von acht Stunden speichert. „Man scannt mit einem Lesegerät den Sensor“, sagt Anke Neuenstein. „Und sieht im Display die wichtigen Infos. Das kann Lea sogar schon allein.“ Das Messsystem erspart der Grundschulerin häufiges und schmerzhaftes Stechen und zeigt ihr auf einen Blick, wohin sich ihr Glukosewert aktuell bewegt. Unter bestimmten medizinischen Bedingungen gilt das Versorgungsangebot

auch für Erwachsene (siehe Kasten). Voraussetzung für die Kostenübernahme bei Erwachsenen sind ein insulinpflichtiger Diabetes mellitus und eine ärztliche Bestätigung für die Notwendigkeit des Flash Glucose Monitorings. Dorothea Wiehe

## Die Notwendigkeit kann sich ergeben aus:

- einer intensivierten konventionellen Insulintherapie bzw. Insulinpumpentherapie,
- einem mit konventioneller Blutzuckermessung schwer einstellbaren Blutzuckerwert,
- besonderen Begleiterkrankungen oder
- besonderen psychosozialen Situationen

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

# EXKLUSIV – 50 % GESPART:

## Eintauchen und aufleben: Wohlfühlurlaub zum halben Preis!

**2 Personen reisen –  
nur 1 Person bezahlt!**  
Begrenzte Kontingente\*

### Luxus und Mee(h)r mit 5-Sterne-Komfort

**3 Tage Insel Usedom – Heringsdorf  
Steigenberger Grandhotel und Spa\*\*\*\*\***

Die Insel Usedom in der Ostsee mit ihrem milden Reizklima ist ein Quell für Vitalität und neue Kraft. Die Brandung des Meeres, 38 Kilometer langer, feinsandiger Strand, Berge, Wald, Wiesen und eine noch unberührte Natur schaffen auch in kurzer Zeit wohltuende Kontraste zur Hektik des Alltags, zum Durchatmen und neue Kraft tanken. Das elegante Kaiserbad Heringsdorf ist der Schlüssel den Reiz der guten alten Zeit mit dem Komfort von heute zu verbinden. Das Steigenberger Grandhotel mit seinem Spa liegt eingebettet in eine herrliche Parkanlage direkt gegenüber Europas längster Strandpromenade.



**nur  
289,- €  
für 2 Pers.**

\* Reisezeit: 1.11.–22.12.2016, 8.1.–31.3.2017 (n.Verf.)  
Buchungs-Nr.: V-RLG44437-4271/4614

### inklusive

- + 2 Übernachtungen, Frühstück
- + tägliche Teilnahme an Sport- und Fitnesskursen (z. B.: Aquagymnastik, Nordic Walking, Rückentraining, Yoga u.v.m. nach Verfügbarkeit)
- + professionelle Einweisung in die Fitnessgeräte
- + 1 x 3-Gang-Menü am ersten Abend
- + garantiertes Upgrade in ein Deluxe-Doppelzimmer
- + Bademantel und Badeschuhe auf dem Zimmer
- + 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer



### Rheinische Lebensart genießen

**4 Tage Dorint Hotel Düsseldorf/Neuss\*\*\*\*\***

Die beste Möglichkeit rheinische Lebensart zu genießen: ein paar Tage Auszeit in Neuss am Rhein, einer der ältesten Städte Deutschlands. 2000 Jahre Geschichte werden hier lebendig – verbunden mit entspannt-fröhlicher rheinischer Lebensfreude. Das Hotel ist eingebettet in den idyllischen Stadt- und Rosengarten, nur 10 Gehminuten von der historischen Altstadt Neuss entfernt. Was Neuss zusätzliche Attraktivität verleiht: Deutschlands Lifestyle- und Shopping-Metropole Düsseldorf ist in nur 15 Minuten bequem mit der S-Bahn erreichbar.

\* Reisezeit: 12.9.–30.12.2016 (nach Verfügbarkeit)  
Buchungs-Nr.: V-DUS44401-4461

### inklusive

- + 3 Übernachtungen, Frühstück
- + 1 x 3-Gang-Menü (Abend nach Wahl)
- + kostenfreies Parken in der Tiefgarage
- + 1 Welcome Drink
- + freie Nutzung des Fitnessraums und der Sauna
- + kostenfreies WLAN

**nur  
249,- €  
für 2 Pers.**

### Ein Genuss: Auszeit vom Stress des Alltags

**4 Tage Dorint Hotel Pallas Wiesbaden\*\*\*\*\***

Dem Charme der einstigen Kaiser- und Weltkurstadt Wiesbaden kann sich wohl niemand verschließen. Die auffallend schöne Architektur der historischen Prunkbauten und die großzügig angelegten Parkanlagen in der Rheinmetropole sorgen für ein Ambiente, in dem man sich einfach nur wohlfühlt. Unmittelbar vor den Toren finden Sie in geradezu märchenhafter Kulisse unzählige Schlösser, Burgen und Klöster, die jeden Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Das moderne Luxushotel liegt umgeben von ruhiger Parklandschaft im Herzen der Stadt und ist nur wenige Schritte von dem Kurhaus/Casino und der Innenstadt entfernt.



**nur  
299,- €  
für 2 Pers.**

\* Reisezeit: 1.10.2016–8.1.2017 (nach Verfügbarkeit)  
Buchungs-Nr.: V-FRA44406-4684

### inklusive

- + 3 Übernachtungen, Frühstück
- + 1 x 3-Gang-Menü am Anreisetag
- + kostenfreies Upgrade in die Zimmerkategorie Superior
- + kostenfreies Parken in der Tiefgarage
- + 1 Welcome Drink
- + freie Nutzung des Fitnessraums und der Sauna
- + kostenfreies WLAN



Information, Buchung & weitere Angebote:

Tel. 0941 / 64 64 470\*\*

www.gesundheitsplusreisen.de

**gesund  
AktivReisen**

\*\* Mo.–Fr. 9–18 Uhr, ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunkgebühren anbieterabhängig

Veranstalter: gesundAktivReisen (eine Marke der Dr. Holiday AG), Laberstraße 42-48, 93161 Sinzing



# Gesunde Zähne von Anfang an

Lebenslang gesunde Zähne sind heute keine Utopie mehr. Mit ein paar einfachen Tricks haben Karies und Bakterien keine Chance. Und: Dauerhafte Zahngesundheit fängt schon bei den Milchzähnen an

## Milchzähne sind sehr wichtig

Milchzähne sind nicht so wichtig, da sie sowieso ausfallen? Falsch gedacht, denn gesunde Milchzähne sind eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung des bleibenden Gebisses. Beispielsweise sind Kieferwachstum, Sprachentwicklung, Nahrungsaufnahme und auch das seelische Wohlbefinden abhängig davon, dass die Milchzähne bis zu ihrem natürlichen Ausfallzeitpunkt gesund bleiben.



## Zahnpflege ab dem ersten Zahn

Idealerweise startet das Pflegeprogramm bei Durchbruch des ersten Milchzahnes. Bis etwa zum Ende der Grundschulzeit unterstützen die Eltern das Zähneputzen aktiv. Erst dann ist die manuelle Geschicklichkeit des Kindes so weit ausgebildet, dass es die gezielten Putzbewegungen für eine gründliche Entfernung der Bakterien völlig selbstständig ausführen kann.





## Zahnputzrituale und Vorbildfunktion

Kinder lieben und brauchen Rituale – das können Sie für die tägliche Pflege nutzen. Lassen Sie Ihr Kind dabei zuschauen, wie Sie sich selbst die Zähne putzen – es wird Sie automatisch nachahmen wollen. Versuchen Sie, eine positive Atmosphäre in der täglichen Zahnputzroutine zu schaffen, wie mit einer Geschichte oder einem Lied. Und putzen Sie auch mal auf der Couch, im Bett oder auf dem Wickeltisch.

## Zwischen den Zähnen ist entscheidend

Auch die Zahnzwischenräume müssen einmal täglich gereinigt werden. Sobald zwei Zähne eng nebeneinander stehen und die Zahnbürste nicht mehr dazwischen gelangt, helfen beispielsweise Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide (mit Haltern), den Bereich von Bakterien zu befreien. Die meisten Zahn- oder Zahnfleischschäden entstehen aus ungeputzten Zahnzwischenräumen – bei Erwachsenen und Kindern.



## Systematische Putztechnik

Mit etwa zwei Jahren beginnen Kinder mit eigenen Putzversuchen. Im Kindergartenalter lernen sie dann die sogenannte **KAI**-Putztechnik: Kreisende Putzbewegungen auf der **K**aufläche, **A**ußenfläche und **I**nnenfläche. Bald beherrschen sie eine Systematik, um keinen Bereich zu vergessen. Ein Nachputzen der Eltern ist aber erforderlich, damit auch der letzte Zahn wirklich sauber wird.



## Die wichtigsten Tipps im Überblick

- Putzen Sie die Milchzähne Ihres Kindes ab dem ersten Zahn. Sobald zwei Zähne eng nebeneinander stehen, reinigen Sie auch täglich einmal den Zahnzwischenraum.
- Schnuller und Babylöffel möglichst nicht ablecken, da sonst Kariesbakterien durch Speichelkontakt auf den Kindermund übertragen werden können.
- Zahngesunde Kinderkost: Vermeiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel sowie künstliche und extrem süße Babynahrung.
- Vorsicht vor Nuckelflaschen-Karies durch gesüßte Tees, Säfte und Schorlen.
- Für die Kieferstellung und Allgemeingesundheit: Ihr Kind sollte nichts dauerhaft zwischen die Zähne stecken (Schnuller, Daumen, Bettzipfel) und versuchen, den Mund geschlossen zu halten (außer natürlich beim Sprechen und Essen ...).
- Nehmen Sie ab dem ersten Milchzahn die Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt wahr. Lassen Sie sich dort bezüglich der richtigen Zahnputztechniken und des Einsatzes von Fluoriden beraten.

Bilder: fotolia | alvincadiz; Icons | Designed by Freepik

### Mehr Informationen

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

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





## + DAK-SERVICE

### **SAFARIKIDS macht Familien fit**

Mit **SAFARIKIDS**, den beliebten Präventionskursen der DAK-Gesundheit, werden Bewegung und Ernährung zum Familienprogramm. Kinder zwischen acht und zwölf Jahren sind gemeinsam mit ihren Eltern zur spannenden und spaßigen Safari eingeladen. In kleinen Gruppen werden sie gemeinsam aktiv, entdecken ihre eigenen Stärken und finden ihren persönlichen Weg zum eigenen Wohlbefinden. Dabei ist der Name Programm: **Selbstbewusst – Aktiv – Fit – Ausgeglichen – Robust – Integriert**. Mehr Infos und eine sehenswerte Reportage auf: [www.dak.de/safarikids](http://www.dak.de/safarikids)

### **Motivation für ein gesundes Leben**

Seit dem 1. Juli gibt es den **AktivBonus Junior** – das neue Bonusprogramm für unsere jungen Versicherten. Wir belohnen einen gesunden Lebensstil von Anfang an: Dazu gehören die Teilnahme an den regelmäßigen U-Untersuchungen beim Kinderarzt, Sport im Verein, Prophylaxe beim Zahnarzt und die empfohlenen Schutzimpfungen. Für ihren Einsatz sammeln Kinder vom ersten bis zum 18. Lebensjahr Bonuspunkte, die sie bei uns gegen Bares eintauschen können. Alle drei Jahre kommen so bis zu 300 Euro zusammen. Jetzt anmelden auf: [www.dak.de/bonus](http://www.dak.de/bonus)



# Macht den Kindern Beine!

Kleine Couch-Potatoes zu mehr Bewegung zu motivieren ist gar nicht so schwer. Mit unseren Tipps haben Sie garantiert Erfolg



Von wegen, Kinder bewegen sich von ganz allein: Viele sitzen auch nach der Schule lieber vor dem Computer oder liegen auf dem Sofa. Dass Bewegung wichtig für die Gesundheit ist, werden die meisten bestenfalls mit einem müden Schulterzucken kommentieren. DAK-Sportexpertin Simone Rohkohl weiß, was besser funktioniert. Probieren Sie ihre Tipps doch gleich mal gemeinsam aus!

### 1 Druck rausnehmen

Wer versucht, seine Kinder zu Bewegung oder Sport zu zwingen, beißt garantiert auf Granit: „Spaß ist der größte Erfolgsfaktor für viel Bewegung“, sagt Simone Rohkohl. „Finden Sie gemeinsam heraus, was Ihr Kind begeistert.“ Perfekt, um verschiedene Sportarten auszuprobieren, ist der ortsansässige Sportverein. Die Kosten sind niedrig, das Angebot groß. „Im Verein können Kinder ausprobieren, was ihnen liegt und was am meisten Spaß macht“, so Rohkohl. Außerdem positiv: Im Sportverein treffen die Kinder Gleichaltrige. Das erhöht die Motivation, am Ball zu bleiben und fördert nebenbei die Sozialkompetenz.

### 2 Bewegter Alltag

Regelmäßig Sport treiben ist super, keine Frage. Wichtig ist aber auch, Bewegung in den Familienalltag zu integrieren. Mit dem Fahrrad zur Schule, zu Fuß in den Supermarkt, nach der Schule eine Runde auf den Spielplatz – Möglichkeiten gibt es genug. „Wenn Bewegung im Alltag der Großen ganz selbstverständlich ist, ziehen die Kleinen automatisch mit“, sagt die DAK-Expertin. „Müde Kinder motivieren Sie mit einem Wettbewerb. Und wer zuerst beim Supermarkt ankommt, darf auch mal eine kleine Belohnung bekommen.“

### 3 Gemeinsam aktiv werden

Am Wochenende ist viel Zeit für gemeinsame Aktivitäten. Eine ausgiebige Fahrradtour, eine Schatzsuche im Wald oder ein Ausflug in den Klettergarten macht allen Spaß. Im Winter geht's zusammen ins Erlebnisbad, auf die Eisbahn oder zum Schlittschuhfahren.

### 4 Neues ausprobieren

Bouldern, Stand-Up-Paddling, Ultimate Frisbee – für Familien gibt es unzählige Trendsportarten, die es zu entdecken gilt. „Wenn Sie mutig mitmachen, unterstützen Sie Ihr Kind dabei, neue Erfahrungen zu machen“, rät Simone Rohkohl. Jede Sportart hat einen eigenen Schwerpunkt, zum Beispiel Ausdauertraining, Verbesserung der Koordination oder Muskelaufbau. „Machen Sie Ihrem Kind unterschiedliche Angebote. Dann kann es sich bewusst für Sportarten entscheiden, die ihm liegen“, sagt die DAK-Expertin.

### 5 Bewegungswelten schaffen

Auch zu Hause darf es bewegt zugehen. Eine Schaukel oder ein Kriechtunnel im Kinderzimmer, eine Reckstange im Türrahmen oder ein Trampolin im Garten laden Kinder ein, nach der Schule oder dem Kindergarten aktiv zu werden. Simone Rohkohls Tipp für graue Tage: „Die Musik laut aufdrehen und gemeinsam durch die Wohnung tanzen!“

Dagmar Schramm



#### Mehr Informationen



Weitere Tipps für mehr Bewegung und Aktivität für die ganze Familie finden Sie auf:

[www.dak.de/familie-in-bewegung](http://www.dak.de/familie-in-bewegung)

## & KURZ+KONPAKT

### DAK-Gesundheit bewegt Kitas und Schulen



Mit zwei neuen, großen Präventionsprojekten machen wir uns stark für gesunde Kinder. In der letzten fit!-Ausgabe haben wir bereits über die Schulinitiative **fit4future** berichtet, die wir gemeinsam mit der Cleven-Stiftung gestartet haben. Mit prominenter Unterstützung von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe und Ski-Star Felix Neureuther werden Bewegung, Ernährung und Fitness für den Kopf zu wichtigen Bestandteilen des Schulalltags. Im Schuljahr 2016/17 haben 500 Grundschulen in Deutschland die Möglichkeit, zu gesunden **fit4future**-Schulen zu werden. Infos und Anmeldung auf: [www.dak.de/fit4future](http://www.dak.de/fit4future)

Damit auch die Kleinsten erfahren, wie viel Spaß Gesundheit machen kann, engagiert sich die DAK-Gesundheit gemeinsam mit den Bewegungspädagogen der Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft darüber hinaus an Kitas. Wir wollen Körpergefühl, Konzentration, Koordination und Selbstbewusstsein der Jüngsten fördern und Erzieherinnen für die langfristige Umsetzung schulen und begleiten. Im Moment können Kitas in Bayern und Nordrhein-Westfalen teilnehmen, eine Ausweitung auf das gesamte Bundesgebiet ist bereits in Planung. Mehr im Internet: [www.dak.de/wir-bewegen-kitas](http://www.dak.de/wir-bewegen-kitas)







# Reform der ambulanten Pflege

Die Pflegereform bringt viele Neuerungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Im zweiten von drei Teilen informieren wir Sie über die wichtigsten Änderungen im Bereich ambulanter Leistungen

**D**ie Pflegereform ist in greifbare Nähe gerückt – ab 2017 gibt es spürbare Änderungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Eine der wichtigsten Neuerungen, die aus dem zweiten Pflege-stärkungsgesetz folgt: An Stelle der bisherigen drei Pflegestufen treten fünf Pflegegrade. So sollen vor allem psychische Einschränkungen wie Demenz besser berücksichtigt werden.

Versicherte, die bereits Pflegeleistungen beziehen, müssen keinen neuen Antrag stellen. Auch eine neue Begutachtung zur Einstufung ist nicht nötig. Den neuen Bescheid mit dem ab 2017 geltenden Pflegegrad bekommen DAK-Versicherte automatisch bereits im Dezember per Post.

**Entlastungsbetrag für alle.** Viele Leistungsbeträge werden im Zuge der Änderungen angehoben. So wird der

## 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:

Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen, die ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu Hause unterstützen, ausgeweitet. Mit dem künftigen "Entlastungsbetrag" steht allen Menschen mit Pflegegrad der gleiche Betrag von bis zu 125 Euro monatlich zur Verfügung.

Das Geld kann nur für bestimmte Leistungen verwendet werden. Welche das sind, ist im Kasten auf der rechten Seite aufgeführt. „Wie bisher wird der Betrag erstattet“, sagt Milorad Pajovic, Leiter des Fachbereichs Pflegeversicherung bei der DAK-Gesundheit. „Versicherte gehen also in Vorleistung und reichen die Rechnung bei uns ein.“

**Reha wird gestärkt.** Gleichzeitig sorgt der Gesetzgeber dafür, dass die Notwendigkeit von Reha-Maßnahmen besser erfasst wird. Um die Selbstständigkeit Pflegebedürftiger möglichst zu erhalten



**Pflegestufe 0**

**Pflegestufe 1**

**Pflegestufe 2**

**Pflegestufe 3**



**Mit dem Entlastungsbetrag werden erstattet:**

1. Tages- oder Nachtpflege
2. Kurzzeitpflege
3. Leistungen ambulanter Pflegedienste in den Pflegegraden zwei bis fünf (außer im Bereich der Selbstversorgung)
4. anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag und sozialer Kontakte

Bilder: Shutterstock | wernani | wavebreakmedia

**Pflegegrad 1**

**Pflegegrad 2**

**Pflegegrad 3**

**Pflegegrad 4**

**Pflegegrad 5**

oder eine Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit zu verhindern, kann in einem Pflegegutachten eine Reha-Maßnahme empfohlen werden. Willigt der Versicherte ein, geht die Empfehlung direkt an den zuständigen Reha-Träger.

Für Menschen, die in ambulant betreuten Wohngruppen leben, gilt: Der Wohngruppenzuschlag bleibt unverändert, wenn auch die Verhältnisse gleich bleiben. Wer zusätzlich Leistungen der Tages- und Nachtpflege erhalten möchte, braucht jedoch einen Nachweis des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK), dass die Pflege sonst nicht sichergestellt wäre.

Flexibler wird es bei Pflegesachleistungen. Pflegebedürftige können künftig je nach ihren individuellen Bedürfnissen frei aus den Angeboten von Pflegediensten wählen, solange diese zugelassen sind. Dabei ist es egal, ob es

sich um Pflegemaßnahmen, Betreuung oder Hilfe im Haushalt handelt.

**Vorteile für Angehörige.** Damit auch pflegende Angehörige profitieren, wird die Pflegeberatung ausgebaut – hier gibt es ab dem Jahreswechsel auch Informationen zu Pflegekursen oder zur Pflegezeit. Die soziale Absicherung wird gestärkt: Unter bestimmten Umständen zahlt die Pflegekasse Beiträge zur Rentenversicherung. Der Mindestumfang der Pflege wird hierfür von 14 auf 10 Stunden gesenkt. „Neu ist außerdem, dass Pflegepersonen in die Arbeitslosenversicherung kommen“, sagt Milorad Pajovic. Die Pflegekasse zahlt also auch diese Beiträge. „Das bedeutet: Wer für die Pflege seine Arbeit für einen längeren Zeitraum unterbricht, hat nach der Auszeit die Möglichkeit, Arbeitslosengeld zu beantragen.“ Infos auch auf: [www.dak.de/pflegereform](http://www.dak.de/pflegereform) Helge Dickau



**PFLEGE-HOTLINE**

Ihre Fragen zu allen Neuerungen beantworten unsere Pflegeexperten zum Ortstarif unter:

**DAK Pflege-Hotline**  
040 325 325 955

**Ambulante Leistungsbeträge (in Euro) ab 2017**

	PG1	PG2	PG3	PG4	PG5
Pflegegeld		316	545	728	901
Pflegesachleistung		689	1298	1612	1995
Tages- oder Nachtpflege		689	1298	1612	1995
Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	125	125	125	125	125
Ambulant betreute Wohngruppen	214	214	214	214	214
Verbrauchshilfsmittel	40	40	40	40	40
Verhinderungspflege		1612	1612	1612	1612
Kurzzeitpflege		1612	1612	1612	1612
Wohnumfeldverbesserungen	4000	4000	4000	4000	4000

# 1 Massagesessel »Komfort Deluxe« Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!

**Unser Spitzenmodell!**

**Komfort-Fernbedienung**



**Anzeige**

2 Rollen zum leichten Verschieben

um 90° drehbar

**TIPP: Entspannende Massage Tag für Tag!**

- ✓ 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung
- ✓ Gesamtmaße Sessel: L 110–180 × B 75 × H 84–130 cm
- ✓ Sitzmaße: B 55 × T 50 × H 50 cm

# aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

Hier drei von vielen Kundenempfehlungen:  
»...wirkungsvolle Massagefunktion...«  
»...sehr wohltuend...«

**Fußteil um 360° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!**

**Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd**

✓ Rollenmassage im Nacken-/ Schulter- und Rückenbereich!

✓ Luftdruck- & Vibrationsmassage im Sitzbereich & Wärme im Rückenbereich zuschaltbar

✓ Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar bis zur Liegeposition

✓ 4 Massagetechniken

✓ 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren & 8 Massageköpfe

✓ Lehnenhöhe: 95 cm

✓ Kopfkissen abnehmbar

✓ Gewicht: 75 kg

**Nur bei uns so günstig**

**Sie sparen 1.200,- €**

**UVP € 2.199,-**

**Schilf** Best.-Nr. LR 22540  
**Braun** Best.-Nr. LR 22177  
**Schwarz** Best.-Nr. LR 21600  
**Creme** Best.-Nr. LR 21602  
**Rot** Best.-Nr. LR 21601  
**nur € 999,-**

Nicht für Träger von Herzschrittmachern geeignet.

## 4 Multi-Positions-Liegestuhl

Wirbelsäule entlasten – Durchblutung fördern – Entspannung genießen



Druckentlastung & perfekte Körperanpassung durch Visko

**8-fach verstellbar – perfekter Liegekomfort**

✓ Komfortable Kopfstütze

✓ Füllung aus Visko-Mineralschaum – für punktelastische, genaue Anpassung

**Sie sparen € 150,-**

**UVP € 349,-**

**Best.-Nr. LR 22005**

**nur € 199,-**

Platzsparend faltbar!

✓ Bezug aus echt wirkendem Kunstleder

✓ Stabil, klappbar und leicht zu verstellen

✓ Belastbar bis 120 kg

## 2 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort zum unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 × 97 cm
- ✓ Belastbar bis 105 kg
- ✓ Leistung: 500 W

**Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen**

**Sie sparen € 80,-**

**UVP € 279,-**

**Best.-Nr. LR 10910**

**nur € 199,-**

Einfach zu bedienender Trainingscomputer mit Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Transportrollen

Rutschfeste Lauffläche

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

## 5 Ergometer aktiv »Pro 5.0«

Hochwertig, effektiv, günstig

- ✓ Leistung 20–400 Watt, inkl. 230 V Netzadapter
- ✓ 24-stufige, computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Bodenhöhenausgleich
- ✓ Maße: L 110 × B 56 × H 149 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Gewicht: ca. 30 kg

**Ergometer für optimales Herz-Kreislauf-Training**

**Sie sparen € 100,-**

**UVP € 329,-**

**Best.-Nr. LR 108930**

**nur € 229,-**

Handpuls-messung

Sicheres Herz-Kreislauf-Training

Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen

Hochwertiger Computer: Programm, Schweregrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kcal-Verbrauch, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfert

## 6 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

**Aktionspreis!**

**Effektives Training auf kleinstem Raum**

**Displayanzeige:** Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 × 1,5 V AA, enthalten)

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ 8-stufige manuelle Widerstandverstellung
- ✓ Bequemer breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

**Praktisch klappbar**

**Sie sparen € 50,-**

**UVP € 149,-**

**Best.-Nr. LR 11061**

**nur € 99,-**

Handpuls-messung

## 3 Fußreflexzonenmatte

Fußmassage, wo und wann Sie möchten

**Praktisch überall anzuwenden**

**Sie sparen € 20,-**

**UVP € 39,99**

**Best.-Nr. LR 21235**

**nur € 19,99**

- ✓ Stimulation der Fußreflexzonen
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens
- ✓ Überall anwendbar
- ✓ Hygienisch und leicht zu reinigen
- ✓ 1,45 m lang für bequemes Gehen

»Ist sehr gut und angenehm für die Füße & Fußsohle.« Siegfried M. im Februar 2016

Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt!

## 7 Drehkissen

Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe

**Für mehr Sitzkomfort**

- ✓ Für Auto, Stuhl, Bett & Sofa
- ✓ ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm

**Sie sparen € 5,-**

**UVP € 24,95**

**Best.-Nr. LR 90508**

**nur € 19,95**

Um 360° drehbar

Max. belastbar bis 150 kg



## 8 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko für Ihren gesunden Schlaf

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse –
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



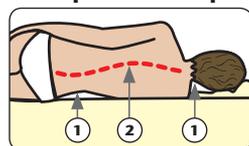
Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

- 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](http://www.aktivshop.de)

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

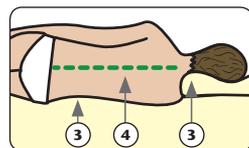
**3 Jahre Garantie**

### Unbequeme Schlafposition!



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

### Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



**Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**  
 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken & an der Taille  
 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

### Visko-Mineralschaum

Nach Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**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! Anzeige

Das Best-Schlaf-Kissen Premium erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.

Unser beliebtestes Kissen!

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholtet Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

**Geschenk im Wert von € 49,95**



**Ideal für Rücken & Bandscheiben**

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick. Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

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

**Internet Gutscheincode: 129HA1**

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://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



»Maße: B 90 x L 200 x H 4 cm

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



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

## 9 Hörverstärker 2er-Set »Premium« Einfach besser hören

- ✓ Funktioniert auf eine Distanz von bis zu 10 m
- ✓ Chic & angenehm zu tragen
- ✓ Lautstärke einstellbar
- ✓ Inkl. 4 Knopf-Batterien

**Sie sparen € 40,-**  
**UVP € 49,99**  
**Best.-Nr. LR 22424**  
**nur € 9,99**



**Aktionspreis!**

**Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein**



**Aktionspreis!**

**Mit hochwertigem Murmeltierfett**

## 10 Murmeltier Salbe

- ✓ Bei Muskel- & Gelenksbeschwerden, Verspannungen & Muskelkater
- ✓ Vielseitig einsetzbar

**Best.-Nr. LR 32199**  
**Sie sparen € 8,-**  
**UVP € 12,99**  
**jetzt nur € 4,99**

**Inhalt: 200 ml**



## 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!<sup>8)</sup>

Artikel	Best.-Nr.	Preis <sup>6)</sup>	Bestell-Menge
1. Massagesessel »Komfort Deluxe« <sup>7)</sup>	Schiff LR 22540	999,00 €	1
	Braun LR 22177	999,00 €	1
	Schwarz LR 21600	999,00 €	1
	Creme LR 21602	999,00 €	1
	Rot LR 21601	999,00 €	1
2. Laufband aktiv »Vital«	LR 10910	199,00 €	1
3. Fußreflexzonenmatte	LR 21235	19,99 €	1
4. Multi-Positions-Komfort-Liegestuhl	LR 22005	199,00 €	1
5. Ergometer aktiv »Pro 5.0«	LR 108930	229,00 €	1
6. Heimtrainer X-Bike	LR 11061	99,00 €	1
7. Drehkissen	LR 90508	19,95 €	1
8. <b>Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm</b>	<b>LR 20453</b>	<b>Gratis*</b>	1
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	LR 21317	49,95 €	1
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	LR 21316	39,95 €	1
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. LR 21303	89,95 €	1
	2 Stck. LR 21366	149,00 €	1
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. LR 21304	99,95 €	1
	2 Stck. LR 21367	169,00 €	1
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. LR 21305	109,95 €	1
	2 Stck. LR 21368	189,00 €	1
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. LR 21306	139,95 €	1
	2 Stck. LR 21369	249,00 €	1
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. LR 21307	169,95 €	1
	2 Stck. LR 21370	299,00 €	1
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. LR 21302	89,95 €	1
	2 Stck. LR 21365	149,00 €	1
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. LR 21301	79,95 €	1
<b>Ideal für Liege, Sofa &amp; Camping</b>	2 Stck. LR 21364	129,00 €	1
9. Hörverstärker 2er-Set »Premium«	LR 22424	9,99 €	1
10. Murmeltier Salbe	LR 31560	4,99 €	1

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

✓ Unser großer Katalog gratis!

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**



Vorname ..... Name .....

Straße/Hausnummer ..... Geburtsdatum .....

PLZ/Ort ..... Telefon .....

- Wenn Sie die Ware behalten möchten:  
 5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.  
 6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.  
 7) Art. Nr. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.  
 8) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

**Kein Mindestbestellwert!**



## DAK SONG-CONTEST

### Gewinner steht fest

Jannik Föste alias Jann!k aus Solingen ist der Sieger des großen Song-Contests, den die DAK-Gesundheit im vergangenen Jahr ausgelobt hatte. Der 26-jährige war begeistert, einen Videodreh sowie eine Tonstudio-Aufnahme des DAK-Songs „On Your Side“ einspielen zu dürfen. Die Entscheidung, den Beitrag von Jannik Föste aus 157 Einsendungen auszuwählen, fiel der Jury aus Vertretern von DAK-Gesundheit, Viva und einem Musikproduzenten nicht leicht. Die Aufnahme ist zu sehen und zu hören unter:

[www.facebook.com/dakgesundheit](http://www.facebook.com/dakgesundheit) und

[www.youtube.com/dakgesundheit](http://www.youtube.com/dakgesundheit)

## Actionfilme mit viel Chips

Sogar ohne Ton regen Actionfilme noch mehr zum Futtern an als Talkshows – das haben US-Forscher der Cornell University in Ithaca, New York, in einer Studie herausgefunden. 207 Gramm Snacks mit 354 Kilokalorien verdrückten die Versuchsteilnehmer bei TV-Action mit Ton in 20 Minuten. Bei einem ruhigen Interview-Format waren es „nur“ 104 Gramm mit 215 Kilokalorien. Bei den Männern fiel der Unterschied etwas größer aus als bei den Frauen.



## Gut gebräunt?

Vier von zehn Deutschen hatten im vergangenen Jahr mindestens einen Sonnenbrand. Besonders betroffen war die Gruppe der jungen Erwachsenen. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Von den 18- bis 29-jährigen hatten sich 71 Prozent mindestens einmal in der Sonne verbrannt. Regional betrachtet waren Sonnenbrände in Baden-Württemberg am häufigsten (49 Prozent), in Nordrhein-Westfalen am seltensten (33 Prozent).

## DURCHFALL BEI KINDERN

### Wann zum Kinderarzt gehen?

Durchfälle bei Kindern sind nur selten Grund zur Besorgnis. Eltern müssen allerdings darauf achten, den Verlust von Flüssigkeit und Mineralien auszugleichen. Dazu eignet sich zum Beispiel ein dünner und nicht zu warmer Fenchel- oder Kamillentee. „Eine Prise Salz und ein bis zwei Teelöffel Traubenzucker im Tee helfen, den Mineralstoffverlust auszugleichen und Energie zuzuführen“, erläutert DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. Ein Besuch beim Kinderarzt ist zum Beispiel bei lang andauernden oder besonders häufigen Durchfällen, bei begleitendem hohem Fieber oder bei blutigen Stühlen notwendig. Hilfe finden Sie auch bei unserer **DAK Kindermedizin-Hotline 040 325 325 843** (zum Ortstarif).



# 17 %

der Deutschen  
benutzen keine  
Sonnenschutzprodukte.



# 40 Mio.

Menschen in  
Deutschland informieren  
sich im Internet  
über Gesundheitsthemen.

## TIPPS ZUR FAHRRAD-SAISON

# Sicher mit dem Rad zur Schule

Radfahren fordert Schülern einiges ab: Sie müssen das Rad unter Kontrolle haben und gleichzeitig immer den Verkehr im Blick behalten. Bundesweit verunglückten 2014 rund 110.000 Kinder auf dem Weg zur Schule. Jungen waren stärker betroffen als Mädchen. Grundschul Kinder sind von ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung noch nicht in der Lage, den Straßenverkehr vollständig zu überblicken und vor auszuschauen. Daher ist es ratsam, Rad fahrende Kinder auf dem Schulweg zu begleiten. Nach bestandener Radfahrprüfung in der vierten Klasse können Kinder den Schulweg per Rad in der Regel allein meistern. Außerdem wichtig für sicheres Radfahren: Schulranzen oder Turnbeutel auf dem Gepäckträger und nicht am Lenker transportieren, fest sitzende Schuhe ohne flatternde Schnürsenkel tragen und auf Kopfhörer-Musik und Handytelefonate verzichten. Wichtig: Eltern sind Vorbilder. Wenn sie sich selbst an alle Regeln halten und immer einen Helm tragen, sind sie die besten Verkehrslehrer.



## IM WEB



[www.facebook.com/herrbaert](http://www.facebook.com/herrbaert)  
**Minister Bärt**

Auf der Facebook-Seite des Bundesfamilienministeriums gibt Experten-Teddy Herr Bärt nützliche Informationen zu allen Familienleistungen.

[www.bundesforum-familie.de](http://www.bundesforum-familie.de)  
**Unabhängig im Netz**

Das Bundesforum Familie ist ein unabhängiges Netzwerk für ausgewählte Themenfelder der Familienpolitik, das durch die aktive und vernetzte Zusammenarbeit der rund 120 Mitgliedsorganisationen die Lebensbedingungen von Familien verbessern will.

[www.familie.dgb.de](http://www.familie.dgb.de)  
**Väter im Job**

Die Familienseite des Deutschen Gewerkschaftsbundes hat sich vor allem die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf die Fahnen geschrieben. Hier gibt's alle wichtigen Infos dazu.

## RATGEBER

# Wenn Kinder für ihre Eltern zahlen

Wer selbst ein knappes Einkommen hat oder Nachwuchs groß zieht, steht schnell vor finanziellen Problemen, wenn die Eltern pflegebedürftig werden. Denn Kinder müssen für die Versorgung von Vater und Mutter aufkommen – sofern sie können. Klarheit schafft der Ratgeber „Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern“ der Verbraucherzentrale NRW. Das Buch erläutert die Rechtsgrundlagen und zeigt anhand anschaulicher Beispiele, wie die Sozialhilfeträger die Leistungsfähigkeit ermitteln. Der Ratgeber kostet 14,90 Euro und steht auch als E-Book zur Verfügung (11,90 Euro). Mehr Infos auf: [www.vz-ratgeber.de](http://www.vz-ratgeber.de)

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Mybona | Evellean



# Einfach essen

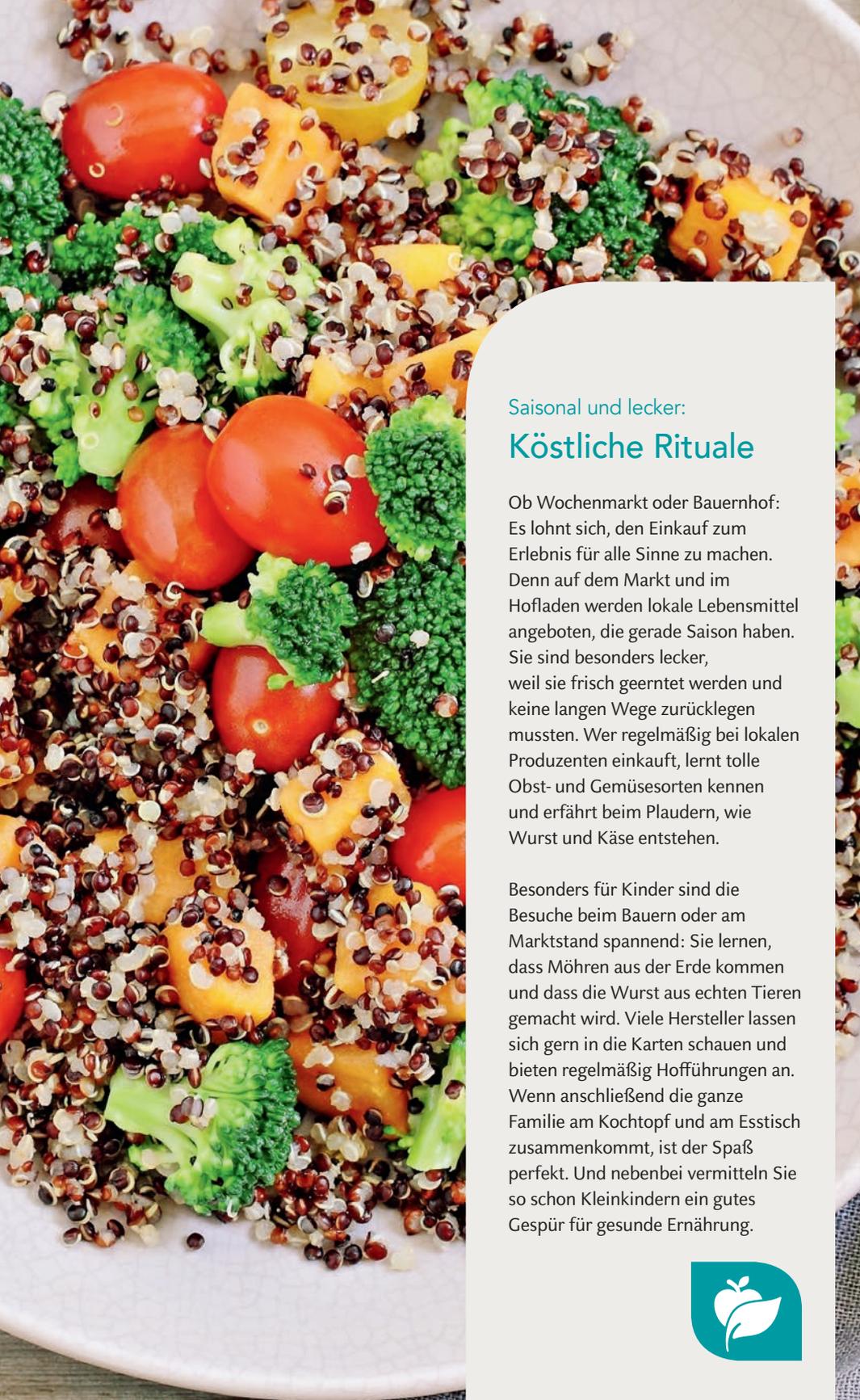
Genau wie in der Mode gibt es auch bei der Ernährung jedes Jahr neue Trends. Welche sind sinnvoll und gesund? Worauf kommt es wirklich an? Wir führen Sie durch den Food-Dschungel

**L**ow Carb oder No Carb, Superfood oder Raw Vegan, Paleo oder Clean Eating: Nie war Essen so vielseitig und so ideologisch wie heute. Trendforscher Peter Wippermann vergleicht die tägliche Nahrungsaufnahme sogar mit Religion. Tatsächlich haben sich unsere Großeltern wenig Sorgen um Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit gemacht. Auf den Tisch kam, was verfügbar war – und das war deutlich weniger als heute.

**Du bist, was du isst.** Eins ist unumstritten: Ernährung wirkt sich spürbar auf unseren Körper aus – unmittelbar aber auch langfristig. Wie wir uns fühlen, wie wir

aussehen, wie fit oder gesund wir sind: alles auch eine Frage der Ernährung. Außerdem verrät der Inhalt unseres Kühlschranks viel über unsere Einstellung. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Du bist, was du isst“. Es geht nicht nur um Geschmack, sondern auch um Identifikation mit Ernährungskonzepten oder Trends. Sie geben Orientierung im Überangebot und tragen unserem Wunsch nach ewiger Gesundheit und einer Topfigur bis ins hohe Alter Rechnung. Aber was ist wirklich gesund? Viel Fleisch oder gar keins, Rohes oder Gekochtes, exotische Früchte oder regionales Obst? Das lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Dagmar Schramm



### Saisonal und lecker: Köstliche Rituale

Ob Wochenmarkt oder Bauernhof: Es lohnt sich, den Einkauf zum Erlebnis für alle Sinne zu machen. Denn auf dem Markt und im Hofladen werden lokale Lebensmittel angeboten, die gerade Saison haben. Sie sind besonders lecker, weil sie frisch geerntet werden und keine langen Wege zurücklegen mussten. Wer regelmäßig bei lokalen Produzenten einkauft, lernt tolle Obst- und Gemüsesorten kennen und erfährt beim Plaudern, wie Wurst und Käse entstehen.

Besonders für Kinder sind die Besuche beim Bauern oder am Marktstand spannend: Sie lernen, dass Möhren aus der Erde kommen und dass die Wurst aus echten Tieren gemacht wird. Viele Hersteller lassen sich gern in die Karten schauen und bieten regelmäßig Hofführungen an. Wenn anschließend die ganze Familie am Kochtopf und am Esstisch zusammenkommt, ist der Spaß perfekt. Und nebenbei vermitteln Sie so schon Kleinkindern ein gutes Gespür für gesunde Ernährung.



Unterstützung von den Profis:

## Richtig essen, gesünder leben

Essen beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit maßgeblich – positiv, aber auch negativ. Wer sich nicht ausgewogen ernährt, erhöht sein Risiko für Übergewicht und damit verbundene chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes. Die Fakten sind alarmierend: Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern nehmen ernährungsbedingte Krankheiten zu. Als Krankenkasse unterstützen wir Sie dabei, gesund zu essen. Ob individuelle Ernährungsberatung oder spielerisches Lernen zusammen mit Ihren Kindern, wir haben den richtigen Kurs für Ihre Bedürfnisse. Es geht übrigens um viel mehr als schnelles Abspecken: Unser Anspruch ist es, Ihnen eine gesunde Ernährung im wahrsten Wortsinn schmackhaft zu machen. Alle zertifizierten Kurse bezuschussen wir übrigens mit bis zu 75 Euro. Informieren Sie sich gleich heute über die Angebote in Ihrer Nähe und starten Sie in ein gesünderes Leben.

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



### Silke Willms:

Raw Food ist ballaststoffreich. Aber wenn es kalt ist, geht nichts über eine wärmende, gekochte Mahlzeit.



## Raw Food

### Ursprünglich und roh

Rohes Gemüse, Obst, Säfte, Nüsse, Sprossen und Samen: Diese Lebensmittel stehen bei den Raw-Foodies auf dem Speiseplan. Viele entscheiden sich für eine vegane oder vegetarische Ernährung. Wer nicht auf tierische Produkte verzichten möchte, ergänzt Fisch, Fleisch und Eier – ebenfalls roh, versteht sich. Die Philosophie der Raw-Food-Fans: Hohe Temperaturen töten Nährstoffe. Rohkost sei gesünder und soll dabei helfen, chronische Krankheiten zu verhindern. Deshalb erhitzen Rohkost-Fans ihr Essen nicht über 40 Grad. Damit es am Tisch nicht langweilig wird, sind Kreativität und Kombinationstalent gefragt.

**Lieblingsgericht:** Wildkräutersalat mit Früchten und Nüssen

## Superfood

### Eher überbewertet

Als Superfood gelten zum Beispiel Goji-Beeren, Acai-Pulver, Chia-Samen oder Weizengras. Die sind besonders vitamin- und nährstoffreich und enthalten viele Antioxidantien. Mit Superfood werden Smoothies, Müslis und Desserts angeblich noch gesünder. Besonders Menschen mit Nährstoffmangel sollen von den Vitaminbomben profitieren. Doch wer sich ohnehin ausgewogen ernährt, braucht die exotische Unterstützung nicht. Heimische Gemüse- und Obstsorten wie Zwiebeln, Kohl, Beeren oder Walnüsse sind

genauso gesund wie die Superfoods aus fernen Ländern. Der Vorteil: Sie sind nicht nur preiswerter, sie werden auch besser kontrolliert und legen nicht so weite Wege zurück. Vor allem bei verarbeiteten Superfoods lohnt sich ein kritischer Blick auf die Inhaltsstoffe – denn manches ist nicht so gesund, wie es scheint.

**Lieblingsgericht:** Petersilienwurzelsuppe mit Granatapfel

### Silke Willms:

Wer sich gut ernährt, braucht kein Superfood. Klassiker wie Zwiebeln, Vollkorn oder Beeren haben den gleichen Effekt.





Silke Willms,  
DAK-Ernährungsberaterin

### Silke Willms:

Clean Eating ist uneingeschränkt empfehlenswert. Das Ernährungskonzept enthält alles, was der Körper braucht.

### Silke Willms:

Wer Vollkornprodukte ergänzt und nicht täglich Fleisch oder Fisch isst, ernährt sich mit Paleo ausgewogen und gesund.

## Paleo

### Mit Vollkorn noch besser

Essen wie ein Steinzeitmensch – klingt komisch, ist aber derzeit total angesagt. Auf den Tisch kommt alles, was gejagt und gesammelt werden kann: Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst, Nüsse, Samen und Kräuter. Industriell gefertigte Lebensmittel wie Backwaren, Fast Food oder Süßigkeiten, Zusatzstoffe oder Alkohol sind tabu. Paleo-Fans versprechen sich davon mehr Fitness, weniger Gewicht und eine positive Wirkung auf Blutzuckerspiegel und Herzkreislauf-System. Die Steinzeit-Kost ist tatsächlich ziemlich gesund und abwechslungsreich. Manko: Vollkorn- und Milchprodukte als wichtige Nährstofflieferanten fehlen, dafür gibt es zu viel Fleisch und Fisch. Wer auf pflanzliche Eiweißquellen umsteigt, kann auf Milchprodukte verzichten. Ansonsten gilt: Wer ein wenig variiert, isst noch besser!



**Lieblingsgericht:** Steak mit frischem Salat

## Clean Eating

### Frisch, lecker, ausgewogen



Clean Eating ist ein neuer Trend mit alten Wurzeln: Das „reine“ Essen ist im Grunde genommen eine moderne Adaption der Vollwertkost. Alles ist naturbelassen, auf den Tisch kommen frisches, möglichst regionales Obst und Gemüse, hochwertige Öle, Fisch und Vollkornprodukte. Fleisch und Milchprodukte sind möglich, aber nicht unbedingt nötig. Beim Clean Eating wird auf verarbeitete, „fertige“ Produkte verzichtet, ebenso auf Zucker, Weißmehlprodukte oder Frittiertes. Die Faustregel: Clean ist, was nicht mehr als fünf Zutaten enthält. Wer sich für das Konzept entscheidet, isst gesund und abwechslungsreich. Beim Mittagessen in der Kantine oder unterwegs kann Clean Eating zur Herausforderung werden – denn viele Gerichte enthalten Zusatzstoffe oder verarbeitete Produkte mit vielen überflüssigen Zutaten. Tipp: Planen und Vorkochen und im Zweifelsfall ein Auge zudrücken.

**Lieblingsgericht:** Wildlachs mit Fenchel-Kokos-Gemüse

Bilder: Shutterstock | Diomisvera | Tobik | DronG | Angel Simon | iStock | knape | subjug

### Noch mehr ...

... Food-Trends, Rezepte und ein Interview mit unserer Expertin zum Thema Detox gibt's auf:

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



## GEWINNSPIEL

### Entspannen und genießen mit dem Matcha-Teeset

Matcha ist feinstes, gemahlener Grüntee aus Japan. Er war früher den Eliten des Landes vorbehalten. Heute genießen Teefans auf der ganzen Welt das köstliche Getränk. Schon die Zubereitung des leuchtend grünen Tees ist ein Genuss: Das feine Pulver wird in einer traditionellen Teeschale mit heißem Wasser übergossen und mit einem kleinen Bambusbesen

luftig aufschlagen. Der Tee schmeckt frisch und enthält viele Vitamine und Nährstoffe. Gewinnen Sie ein exklusives Teeset von Emcur Bio Matcha und überzeugen Sie sich selbst. Die Preisfrage: Woher stammt Matcha-Tee? Schreiben Sie uns Ihre Antwort per Mail mit dem Betreff „Tee“ an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de) Einsendeschluss: **31. Oktober 2016**

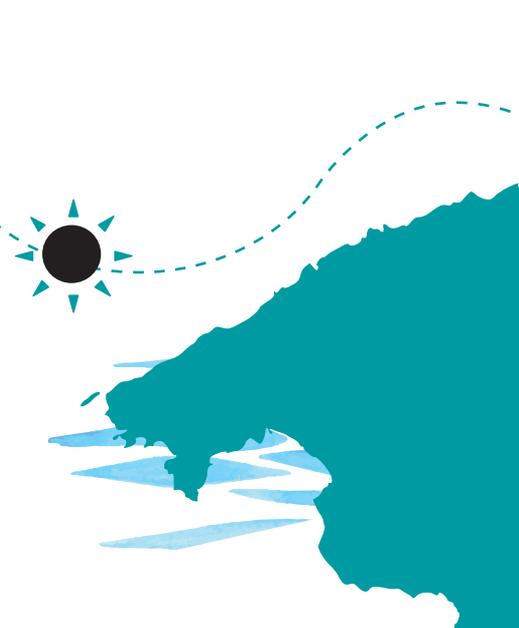




# Winterurlaub: Ab in den Süden oder doch an die See?

In der kalten Jahreszeit können Nord- und Ostsee ebenso reizvoll sein wie der Süden – vor allem für die Gesundheit

Winterurlaub ist für viele gleichbedeutend mit einer Südeuropa-Reise. Während hier bei uns oft Nässe und Kälte regieren, lassen sich die Urlauber in Spanien von der Sonne verwöhnen. Die milden Temperaturen und das viele Licht fördern das Wohlbefinden. Und damit die Gesundheit. Zusätzlich ist die feuchte, salzhaltige Meeresluft Balsam für die Atemwege. Doch auch ein Winterurlaub im Norden tut der Gesundheit tut: Das Reizklima am Meer wirkt sich positiv auf Atemorgane, Haut, Abwehrkräfte und Durchblutung aus. Am Beispiel zweier Inseln – Mallorca und Helgoland – zeigen wir Ihnen die gesundheitlichen Vorteile beider Regionen für Urlauber.



**Sonne tanken auf Mallorca.** Einer der größten Vorteile der Baleareninsel ist das Sonnenlicht, das im winterlichen Deutschland dem Körper und der Psyche oft fehlt. In Maßen genossen stärkt es das Immunsystem und ermöglicht die Produktion von Vitamin D, das den Kalziumhaushalt reguliert und für Zähne und Knochen wichtig ist. Außerdem senkt Sonnenlicht den Blutdruck und aktiviert die körpereigenen Glückshormone – ein Schub für die gute Laune. Auch Bewegung kann Glückshormone freisetzen: Wandern im leichten Pullover oder überhaupt Sport sind aufgrund des milden Klimas auch im Winter draußen sehr gut möglich.

Der hohe Salzgehalt der Luft verschafft Linderung bei Atemwegserkrankungen. So schwellen beispielsweise die Atemwege schneller ab. Da die Luft am Meer weitestgehend frei von Pollen und Allergenen ist, können auch Allergiker frei durchatmen. Das Salzwasser wiederum wäscht Schlackstoffe aus und reinigt die Haut, diese wird elastischer und weicher. Auch Hauterkrankungen wie Schuppenflechte werden gelindert. Wem das Meer im Winter zu kühl ist, der kann auf viele Meerwasser-Pools von Hotels und Bädern zurückgreifen.



### Herz und Haut erfrischen auf Helgoland.

An der See herrscht ein sehr spezielles Klima – das Reizklima. Es entsteht durch das Zusammenwirken von Salz, Wind, Luftfeuchtigkeit, Temperatur und UV-Strahlung. Auf Nordseeinseln wie Helgoland ist das Reizklima ausgeprägter als an Ostsee oder Mittelmeer – unter anderem durch den höheren Salzgehalt. Die Luft enthält direkt am Meer am meisten Salz: Wenn die Wellen am Strand brechen, geben sie winzige salzhaltige Wassertropfen an die Luft ab. Auch Jod, Magnesium und Spurenelemente reichern die Seeluft an.

Diese gesunde Luft ist besonders im Winter wohltuend, wenn trockene, schlechte Heizungsluft und feuchte Kälte den Körper fordern. Außerdem setzen Wind und Wellen dann besonders viel heilende Stoffe aus dem Meerwasser frei. Das Salzgemisch löst Schleim, lässt Schleimhäute

abschwellen und Sie tief durchatmen. Auf der Haut lockert es Schuppen und wirkt leicht entzündungshemmend. Der frische Wind und die kühlen Temperaturen regen zudem die Durchblutung und das Immunsystem an und lindern Juckreiz. Aufgrund der kräftigen Meeresbrise erscheint die Luft auch noch reiner als am Mittelmeer.

**Urlaub – auch für die Seele.** Für die Seele bieten Ihnen beide Destinationen etwas: Ist es auf Mallorca eher die blaue Weite garniert mit Sonnenschein, erfrischt auf Helgoland der herbe Charme der Natur mit einem aufgewühlten Meer, das jeden Tag anders aussieht. Natur und Landschaft können Sie im Winter anders als zur Hochsaison auf beiden Inseln in Ruhe genießen. Wofür Sie sich entscheiden, bleibt Ihren Vorlieben und persönlichem Wohlbefinden überlassen.

Isabell Stoll

## + DAK-SERVICE

### Krank im Urlaub – der Europaservice hilft

Krankheit oder ein Unfall können das Urlaubsvergnügen jäh beenden. Und für viel Ärger sorgen. Der Europaservice der DAK-Gesundheit unterstützt Sie dabei, schnell und unkompliziert die optimale Versorgung zu erhalten. Auf den Baleareninseln Mallorca, Menorca und Ibiza gehören beispielsweise mehr als 50 Arztpraxen und drei Kliniken dem Service an. Mit den Partnern rechnet die DAK-Gesundheit direkt ab – Behandlungskosten vorzustrecken entfällt. Bei Fragen und der Artsuche helfen Ihnen auch die Experten der **DAK Auslands-Hotline** weiter: **+49 40 325 325 900**

### Gut versichert – auch beim Wintersport

Die DAK-Gesundheit kümmert sich auch besonders um verunglückte Wintersportler im Ausland. Der Europaservice bietet Skifahrern in Tirol nach einem Unfall in den Regionen Sölden, Imst und Zillertal schnelle und kompetente Hilfe über ihre DAK-Versicherungskarte. Betroffene müssen keine Behandlungskosten mehr vorstrecken und erhalten notwendige Medikamente sowie Hilfsmittel direkt in den Kliniken.

Mehr Informationen zum Europaservice der DAK-Gesundheit sowie die teilnehmenden Kliniken und Arztzentren finden Sie auf: [www.dak.de/europaservice](http://www.dak.de/europaservice)

Bilder: Shutterstock | Jens Metschurat | Bonis Stroujko | Vlad Teodor | Turks | Robert Biedermann | Bonitas

# BASTELSPASS IM HERBST



Max hat mit seinen Freunden unter den großen Bäumen am Bahnhof Kastanien gesammelt. Einige stecken noch in der grünen, stacheligen Schutzhülle, andere sind schon rausgekullert. Die Kinder basteln gemeinsam ein Boot, lustige Figuren und Halsketten und sogar einen Kastanienflieger. Kastanienbäume gibt es fast überall. Eichhörnchen verstecken die Nüsse für den Winter und vergessen sie oft. Viele Jahre später wächst daraus ein Baum, der mehr als 100 Jahre alt werden kann.



Das Kastanienboot: Teile mit einem scharfen Messer vorsichtig eine dicke Kastanie. Auf einen Zahnstocher steckst du ein Stück Papier oder ein Blatt als Segel, dazu eine kleine Fahne aus Papier an die Spitze. Bohre den Zahnstocher in die Schnittfläche der Kastanie und schon kannst du gegen das Segel pusten und mit deinen Freunden einen Segelwettbewerb starten!



Wer bastelt die lustigste Figur aus Kastanien? Klebe Kastanien als Kopf und Bauch aneinander oder nimm Zahnstocher zum Befestigen. Kleinere Kastanien werden die Füße und die Schale der Kastanie wird eine lustige Jacke oder ein Hut. Arme und Beine sind Zahnstocher, für die du mit einer spitzen Schere kleine Löcher vorbohrst.



Kastanien haben meist schon einen Fall aus großer Höhe hinter sich, wenn du sie aufsammelst, denn die Bäume werden oft über 20 m hoch. Klebe ein Stück Papier, das du wie einen Propeller zurechtschneidest, an einen Zahnstocher und stecke ihn oben in die Kastanie. Einen zweiten Zahnstocher mit einem kleineren Propeller aus Papier befestigst du hinten. Als Propeller kannst du auch Ahornsamen nehmen, wenn du welche findest!

# Unser Begrüßungspäckchen Premium-Qualität aus Nürnberg



**Bonus:**  
**Unser Lebkuchen  
des Jahres**



Mit dem Herzen dabei.



VORTEILS-  
PREIS  
**€ 15,-**

## Widerrufsbelehrung / Widerrufsrecht

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Telefon +49 911-896631, Telefax +49 911-8966222, info@lebkuchen-schmidt.com) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das unter [www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com) für Sie bereitgestellte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

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

### Folgen des Widerrufs:

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

Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrages unterrichten, an uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Tel. 0911-896631, Fax 0911-8966222, info@lebkuchen-schmidt.com), zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden.

## Gleich mitbestellen!



Nur  
**7,50 €**  
Art.-Nr.  
61 356-7

(1 kg = € 25,00)

## ↑ FESTTAGS-DOSE 2016

**6 feine gemischte Oblaten-Lebkuchen,  
300 g netto**

**Gesamtgewicht: 0,5 kg » Maße:**  
Ø 11,5 cm, Höhe 14 cm » **Material:**  
Bedrucktes Metall mit Prägung  
» **Motiv:** Nürnberger Christkindlesmarkt  
**Artikel-Nr. 61 356-7 7,50 €**

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

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



Bestell-Hotline:  
**0911/89 66 31**  
Täglich von 6:00 – 22:00 Uhr



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

## ↑ BEGRÜßUNGSPÄCKCHEN

**8 feine Gebäckspezialitäten, 1250 g netto, und als Bonus  
1 Cashew-Schoko-Traum, 75 g netto, insgesamt 1325 g netto**

Lebkuchen-Auswahl, 200 g » Feinste Elisen-Schnitten, 2-fach sortiert, 125 g  
» Dürer-Brot, mit Vollmilch-Schokoboden, 200 g » Schokolade-Fruchtgebäck,  
200 g » Märchenhäuschen mit Schokolade-Lebkuchenherzen, 150 g, und einem  
Märchen » Nürnberger Anis-Knöpfchen, 175 g » Feinwürziger Spekulatius, 125 g  
» Nürnberger Zimtsterne, 75 g » **Als Bonus für Sie: der neue Cashew-Schoko-  
Traum, einzeln verpackt, 75 g » Aktueller Katalog » Gesamtgewicht: ca. 1,6 kg  
» Maße Paket: 27 x 22,5 x 13,5 cm  
Artikel-Nr. 50 213-7 15,00 €**

## Bestellschein » Aktion 659.014

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

### Ja – bitte liefern Sie folgende Artikel an meine Anschrift:

Begrüßungspäckchen Art.-Nr. 50 213-7 » Anzahl:  Preis/Einheit: 15,- € » Gesamt:  €  
Falls nicht gewünscht, bitte streichen

Festtags-Dose 2016 Art.-Nr. 61 356-7 » Anzahl:  Preis/Einheit: 7,50 € » Gesamt:  €

Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

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

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

Nachname, Vorname

Telefon

Straße, Hausnummer

E-Mail

PLZ, Ort

Geburtsdatum

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



**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.

Mallorca,  
wir kommen!

UND WIR SIND AUCH  
IM URLAUB FÜR SIE DA.

**Ganz egal**, wo Sie mit Ihrer Familie die Ferien verbringen:  
Wir sind überall mit starken Leistungen an Ihrer Seite!

#### **DAK Europa-Service**

Hochwertige medizinische Versorgung wie zu Hause, u.a. auf den Balearen und in Portugal.

#### **DAK Auslands-Hotline**

Hilft Ihnen jederzeit weiter, falls Sie z. B. einen Arzt vor Ort suchen.

#### **NEU DAK Ärzte-Videochat**

Im Ausland mit einem Arzt in Deutschland sprechen, online per Videotelefonie.

Mehr zu diesen und weiteren Top-Leistungen:

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



**DAK**  
Gesundheit