

fit!

Das Gesundheits-Magazin

REISE gewinnen:
Toscana erleben!

Familie ist das Wichtigste!

Mit unseren neuen Angeboten sind wir stets
an Ihrer Seite - und das ein Leben lang

Umbruch in der Pflege

Alle Änderungen der großen
Pflegereform auf einen Blick

Essen in Kombination

Wie Sie Ihrem Körper mit cleveren
Lebensmittel-Paaren Gutes tun

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Start frei mit gutem Gefühl

Ihr Tipp wird prämiert!

Sichern Sie sich jetzt Ihren Gutschein!

Egal, wohin wir starten: Den größten Spaß haben wir, wenn die ganze Familie beisammen ist. In diesen Momenten fühlen wir uns so wunderbar unbeschwert! Dieses gute Gefühl haben wir auch der Tatsache zu verdanken, dass wir in puncto gesundheitlicher Absicherung mit der DAK-Gesundheit an den Start gegangen sind, der besten Krankenkasse für Familien*. Die hilft uns zuverlässig in allen Lebenslagen – darauf können wir uns verlassen!

Sicher kennen auch Sie Menschen, mit denen Sie so ein gutes Gefühl teilen möchten: Empfehlen Sie ihnen doch einfach, von nun an ebenfalls mit der DAK-Gesundheit durchzustarten!

Der Tipp lohnt sich übrigens: Er wird mit einem Gutschein im Wert von 25 Euro belohnt.

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



gebrüder götz – Marken, Schuhe, Mode

Mit diesem 25-Euro-Gutschein läuft es für die ganze Familie richtig gut: Die riesige Auswahl an Schuhen und Mode aller bekannten Marken – von Accessoires bis Sport – lässt keine Wünsche offen. Auf www.gebrueder-goetz.de können Sie ja zusammen schon mal etwas Passendes aussuchen.



www.dak-kundenwerben.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



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 31.05.2017 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de

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

Vorname/Name

Vorname/Name Geburtsdatum

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

Straße/Hausnummer

Plz/Ort

Plz/Ort

Telefonnummer

Ort/Datum

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 31.05.2017 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Andreas Storm
Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit

heute begrüße ich Sie erstmals an dieser Stelle als neuer Vorstandsvorsitzender Ihrer Krankenkasse. Ich freue mich, seit dem 1. Januar ein so großes und leistungsstarkes Unternehmen mit fast sechs Millionen Versicherten führen zu dürfen. Die zwei Grundsäulen der DAK-Gesundheit sind eine hohe Qualität der Versorgung und eine starke Kundenorientierung. Das bieten wir Ihnen 2017 mit einem stabilen Beitragssatz. Wir sind an Ihrer Seite, wenn es um Ihre Gesundheit geht – ein Leben lang.

Als Familienmensch bin ich besonders stolz darauf, dass die DAK-Gesundheit seit Jahren als „Beste Kasse für Familien“ ausgezeichnet wird. Die Gründe dafür können Sie in diesem Magazin nachlesen – wir haben tolle Angebote und Tipps für Sie und Ihre Lieben zum Gesundwerden und Gesundbleiben. Ausgewählte Beispiele finden Sie ab Seite 8.

Das neue Jahr beginnt mit einer Pflegereform, die den größten Umbruch in der Geschichte der Pflegeversicherung darstellt. Ab Seite 24 informieren wir Sie über alle Neuerungen und Serviceangebote Ihrer DAK-Gesundheit: zum Beispiel unsere Hotlines, die neue DAK Pflege-App und vielfältige Online-Coachings.

Ein gesundes und erfolgreiches 2017 wünscht Ihnen und Ihren Familien und Freunden



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

08



Gesundheit & Familie

06 News

Mehr Arbeitsunfälle bei Azubis
Goldener Apfel für DAK-Pressestelle
Minister gibt Startschuss für fit4future
Was ist ... Endometriose?
Sinkende Impfrate bei Gripeschutz
Kampf gegen das Rauschtrinken
Dr. Hajo Hessabi im Interview

08 Das Wichtigste im Leben

Ob bei der Familienplanung oder im Kindergarten und in der Schule – für Familien hat die DAK-Gesundheit jetzt noch mehr zu bieten

16 Dicke werden ausgegrenzt

Fettleibigkeit kann nicht nur krank, sondern auch einsam machen. Die wichtigsten Fakten und Vorurteile aus dem XXL-Report der DAK-Gesundheit



Hier geht's zum Online-Magazin

Weiterlesen im Netz –
nutzen Sie unser Magazin
auch unterwegs:

www.dak.de/magazine





Beratung & Service

18 News

DAK-Gesundheit sucht Azubis
Die Grundpauschale 2017
DAK-Pflegereport 2016 erschienen
Sozialwahl-Kampagne 2017
Beitragszuschlag in der Pflege
DAK-Gesundheit unterstützt Selbsthilfe

20 Medikamente: gut zu wissen

Was DAK-Versicherte bei der neuen
Arzneimittel-Hotline alles wissen wollen

22 Die neue Gesundheitskarte

Die G2 bietet mehr Datensicherheit und
ist Basis für künftige Anwendungen

24 Großer Umbruch in der Pflege

Lesen Sie alle Änderungen der
Pflegereform 2017 auf einen Blick

28 Aufgeben? Auf keinen Fall!

Patientenbericht über eine erfolgreiche
Gentherapie – ein Jahr danach

30 Superwahljahr 2017

Was die ehrenamtlichen Selbstverwalter
vom Wahljahr 2017 erwarten

33 Stabiler Beitrag im neuen Jahr

Unsere Beitragstabelle mit allen Rechen-
größen für das Jahr 2017

34 Für mehr Lebensqualität

Welche Vorteile unsere Gesundheits-
programme Chronikern bieten

35 Neue Gelenke im Check

Wichtige Information für Teilnehmer
am Endoprothesenregister



Fitness & Freizeit

38 News

Alle Firmenlauf-Termine 2017
Was ist ... ein Schluckauf?
Testen Sie Ihre Motivation!
Das sind Ihre Vorsätze 2017
Projekt für rauchfreie Pflege
Gewinnen Sie Fitness-Tipps!

40 Perfekte Teamarbeit

So tun Sie Ihrem Körper
Gutes – mit clever kombinier-
ten Lebensmitteln. Plus: Der
Extra-Vitamin-Kick für Kids

44 Glamouröses Campen

Glamping wird immer beliebter:
Es ist ein großes Abenteuer für
Kinder und Erholung pur für
die Eltern. Mit Reise-Gewinn!

46 Max der DAKs

Max und seine Freunde kochen
gern. Sie verraten ihre Lieblings-
speisen und ihre besten Rezepte
zum Nachkochen

22 Impressum



Bilder: Vacancelect; iStockphoto | Geber86 | laflor | kupicoo



DAK-GESUNDHEITSREPORT

Unfälle bei Azubis

Bei den Krankschreibungen unterscheiden sich Berufsanfänger deutlich von älteren Arbeitnehmern. Auszubildende fallen zum Beispiel sehr viel häufiger aufgrund von Verletzungen aus. Die aktuelle Azubi-Sonderanalyse des DAK-Gesundheitsreports 2016 belegt ein stark erhöhtes Unfallrisiko der Jungen: Während 2015 über alle Altersgruppen hinweg auf hundert Arbeitnehmer neun Unfälle kamen, waren es bei den 15- bis 19-Jährigen 22 Fälle – 144 Prozent mehr. Bei Erkrankungen des Atmungssystems lagen die Berufsstarter ebenfalls vorn. Ein Erkältungsfall war in ihrer Gruppe doppelt so häufig wie in der Gesamtheit der DAK-versicherten Arbeitnehmer zwischen 15 und 65 Jahren.



Pressestelle des Jahres 2016 Unternehmen

Ausgezeichnet

Unsere Unternehmenskommunikation wurde als beste „Pressestelle des Jahres 2016“ geehrt. Die Vergabe des „Goldenen Apfel“ für herausragende Pressearbeit erfolgte nach dem Votum einer Fachjury auf dem Kommunikationskongress in Berlin. Der Apfel gilt als eine der wichtigsten Auszeichnungen in der Kommunikationsbranche.



Startschuss

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (im Foto rechts) hatte sichtlich Spaß: In seinem Wahlkreis Dormagen gab er den Startschuss für die DAK-Präventionsinitiative fit4future für gesunde Schulen. Der Schirmherr überreichte gemeinsam mit DAK-Chef Andreas Storm (2.v.l.) die erste fit4future-Tonne an die St. Nikolaus Schule. Die Tonne ist prallgefüllt mit Sport- und Spielgeräten, die im Unterricht und in den Pausen zum Einsatz kommen. Neben Bewegung im Schulalltag sind gesunde Ernährung, konzentriertes Lernen und Stressbewältigung Schwerpunkte der Präventionskampagne. Die ersten 500 Schulen sind bundesweit bereits dabei! 2017 können weitere 1.000 Schulen mitmachen. Alle Infos und Bewerbung auf:

www.dak.de/fit4future



738.000

Kinder wurden 2015 in Deutschland geboren.

72 %

der 6- bis 14-jährigen treiben mehrmals in der Woche Sport.





GUTE FRAGE ?

Was ist Endometriose?

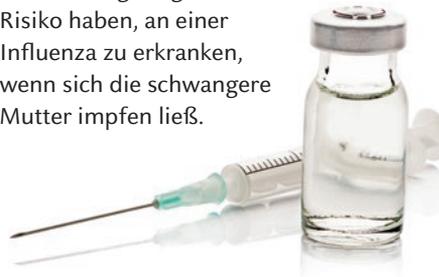
Endometriose ist eine chronische, aber gutartige Erkrankung von Frauen. Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) siedelt sich an Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. Da diese Endometrioseherde meist von den Hormonen des Monatszyklus beeinflusst werden, können sie zyklisch wachsen. Die Folgen reichen von schmerzhaften Entzündungsreaktionen, der Bildung von Zysten, Vernarbungen und Verwachsungen bis hin zur Unfruchtbarkeit. Rund 30.000 Frauen erkranken in Deutschland jedes Jahr neu. Dennoch wird die Krankheit leider immer noch viel zu wenig beachtet und es vergehen vom Auftreten der ersten Symptome bis zur Diagnosestellung im Durchschnitt sechs Jahre. Betroffene können sich an die Endometriose-Vereinigung Deutschland e. V. wenden unter der Nummer:

0341 306 53 04*

*Telefongebühren anbieterabhängig

Impftrate sinkt

Seit Jahren sinkt die Bereitschaft, sich durch eine Impfung vor Influenza zu schützen. Dies kritisiert das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (ZI). So lag die Impftrate bei Menschen ab 60 Jahren in der Saison 2009/2010 noch bei 47 Prozent; sie ging zurück auf 38 Prozent in der Saison 2013/14. Die Entwicklung gilt für Ost- und Westdeutschland gleichermaßen: Im Westen verringerte sich die Impftrate von 43 auf 34 Prozent zurück, in den neuen Ländern ließen sich 2009/2010 62 Prozent impfen, vier Jahre später waren es 54 Prozent. Das ZI weist auf aktuelle Erkenntnisse hin, wonach Neugeborene im ersten Lebensjahr ein über 60 Prozent geringeres Risiko haben, an einer Influenza zu erkranken, wenn sich die schwangere Mutter impfen ließ.



DREI FRAGEN AN



Dr. Hajo Hessabi,
stellvertretender
DAK-Vorstands-
vorsitzender

1 Sie sind seit dem 1. Januar stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. Was müssen unsere Kunden über den Menschen Hajo Hessabi wissen?

Ich gehe Dingen auf den Grund und hinterfrage den Status Quo. Auch denke ich gern „quer“ und bin jedes Mal beeindruckt zu sehen, dass dadurch oft neue und bessere Lösungen entstehen. Das im Sinne unserer Versicherten zu tun, ist mein besonderer Antrieb.

2 Warum die DAK-Gesundheit?

Sie steht für eine hohe Qualität in der medizinischen Versorgung. Mit diesem Anspruch kann ich mich vollkommen identifizieren. Zudem stimmen Fähigkeiten und Team-Spirit. Auf dieser Grundlage die DAK-Gesundheit weiterzuentwickeln ist eine große Aufgabe, der ich mich gern stelle.

3 Was werden die wichtigsten Maßstäbe Ihres Handelns sein?

Unseren Versicherten durch innovative Produkte und hohe Servicequalität zu noch besserer Gesundheit zu verhelfen, das ist mein Maßstab. Alle Prozesse müssen konsequent auf die Lebenswirklichkeiten unserer Kunden ausgerichtet sein. Nur wenn wir da sind, wo sich das Leben unserer Versicherten abspielt, sind wir ein echter Gesundheitspartner.

DAK-PLAKATWETTBEWERB 2017

Kampf gegen das Rauschtrinken

Auch im Jahr 2017 wird die DAK-Gesundheit unter dem Motto „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ ihren bundesweiten Jugend-Plakatwettbewerb zum Thema Alkoholmissbrauch fortsetzen. Schirmherrin ist die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler. Die mehrfach ausgezeichnete Präventionskampagne, die bereits in Drogen- und Suchtberichten der Bundesregierung als positives Beispiel vorgestellt wurde, startet im Februar. Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren können sich mit ihren Plakaten daran beteiligen. Erstmals wird es einen eigenen Wettbewerb mit Sonderpreis auf Instagram geben. Alle Infos, Teilnahmebedingungen und Anmeldung auf: www.dak.de/buntstattblau



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | pogonici | Svetlana Fedoseyeva



Das Wichtigste im Leben

Ob bei der Familienplanung oder im Kindergarten und in der Schule – Familien bietet die DAK-Gesundheit jetzt noch mehr

Mehr Zeit für die Familie – etwas, das sich regelmäßig mehr als jeder Zweite für das neue Jahr wünscht. Denn Familie bedeutet Halt, Vertrauen und eine gute Basis für den oft stressigen Alltag. Und das trägt auch zur Gesundheit bei. Uns als Krankenkasse liegt die Gesundheit Ihrer Familie am Herzen. Nicht zuletzt, weil Familien heutzutage vor vielen Herausforderungen stehen: So binden allein der Beruf und der Nachwuchs jede Menge Energie. Die gesunde Familie hat sich der neue DAK-Vorstand auf die Fahnen geschrieben. Deshalb gibt es bei uns viele neue Angebote, mit denen wir Sie und Ihre Familie unterstützen, damit alle in Balance und damit auch gesund bleiben. Denn Familie und Gesundheit sind das Wichtigste – und das ein Leben lang.

Seit Oktober bietet die DAK-Gesundheit beispielsweise eine verbesserte Vorsorge für Schwangere. Mit den „Neun Plus-Leistungen“ erhalten werdende Mütter

Zuschüsse für besondere Vorsorgemaßnahmen. Außerdem haben wir vor Kurzem das Programm „Willkommen Baby!“ neu aufgelegt, bei dem sich Frauenärzte und ihre Patientinnen einschreiben können. Im Fokus steht dabei, mit Informationen und Zusatzuntersuchungen für eine gesunde Schwangerschaft und Geburt zu sorgen.

Größere Kinder halten wir mit unseren Programmen „fit4future“ und „Wir bewegen Kitas“ in Schulen und Kindertagesstätten fit – inklusive maßgeschneiderter Bewegungs- und Ernährungskonzepte. Auch für Jugendliche werden wir aktiv und kümmern uns beispielsweise gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg (UKE) um umfassende Aufklärung und Prävention zum Thema Internetsucht im Kinderzimmer.

Lesen Sie mehr auf den nächsten Seiten.

Nina Osmers



... für mich eine Quelle der Geborgenheit. Sie gibt mir Halt, Kraft und die Zuversicht, dass man gemeinsam alles schaffen und durchstehen kann."

Andreas Storm

Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit

„Familie ist ...



... für mich der Verbund des Vertrauens, Zusammenhalt und Anker. Familie ist für mich das Wichtigste. Eine intakte Familie ist die gesunde Basis für alles andere."

Thomas Bodmer

Mitglied des Vorstandes der DAK-Gesundheit



... für mich das Gefühl von Nähe, Vertrautheit und Sicherheit. Eine Familie verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und trägt stets Verantwortung für das Wohlergehen aller Familienmitglieder in jeder Lebenslage."

Dr. Hajo Hessabi

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit



Ein rundum sicheres Gefühl

Werdende Mütter können sich freuen: über neue Zuschüsse von der DAK-Gesundheit für die Vorsorge und über das Programm „Willkommen Baby!“

Sie horchen in sich hinein wie kaum je zuvor, sind voller Erwartung, nachdenklich, vielleicht unsicher: Schwangere befinden sich im Ausnahmezustand. Was ihnen Halt gibt – beispielsweise mehr Ultraschall oder im Gegenteil ein möglichst minimales Untersuchungsprogramm –, das ist so verschieden wie die werdenden Mütter selbst. Bei der DAK-Gesundheit können diese unter diversen neuen Zusatzleistungen wählen.



Neun PLUS-Leistungen:

Sie haben die Wahl

Für diese neun Leistungen erhalten Schwangere, die bei der DAK-Gesundheit versichert sind, ein Extradudget von bis zu 100 Euro:

1. Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen
2. Ersttrimester-Screening
3. Triple-Test
4. B-Streptokokken-Test
5. Feststellung der Antikörper gegen Ringelröteln
6. Feststellung der Antikörper gegen Windpocken
7. Toxoplasmose-Test
8. Zytomegalie-Test (CMV-Antikörper-Test)
9. Eisen, Jod, Folsäure als Monopräparat

Neun Plus-Leistungen. Wer sich in der Schwangerschaft Untersuchungen oder Präparate wünscht, die über die gesetzlichen Empfehlungen hinausgehen, erhält sie als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) auf eigene Rechnung – so war es bisher. „Als Familienkasse mit hohem Qualitätsanspruch haben wir uns entschieden, an dieser Stelle weit mehr zu bieten, nämlich die Möglichkeit, sich neun ausgewählte Extra-Leistungen bezuschussen zu lassen“, so Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. Jede Schwangere kann nun nach ihren Bedürfnissen bis zu 100 Euro für Zusatzuntersuchungen wie Ersttrimester-Screening und Triple-Test oder spezielle Präparate wie Eisen, Jod und Folsäure einsetzen (siehe Kasten). Wenn doch mal etwas sein sollte, Risikofaktoren für Mutter und Kind festgestellt werden, lässt sich so frühzeitig gegensteuern.

www.krankenkasseninfo.de

DAK-Gesundheit

Stand 11/2016

Testnote

1,1

Sehr Gut

Im Test: 85 gesetzliche Krankenkassen

Für Schwangere & junge Eltern





GEWINNSPIEL

Ein Spielzeug, 3-facher Spaß

Rollwagen, Schubkarre und Hot Rod – das multifunktionale Spielzeug ist vielfältig einsetzbar und so über verschiedene Altersstufen ein treuer Begleiter für Ihr Kind. Die Preisfrage dazu lautet: Wie heißt das spezielle Vorsorgeprogramm der DAK-Gesundheit? Ihre Antwort schicken Sie bitte per Mail mit dem Betreff „Hot Rod“ an fitgewinnspiel@dak.de
Einsendeschluss:
28. Februar 2017



Willkommen Baby! „Willkommen Baby!“ ist ein spezielles Vorsorgeprogramm der DAK-Gesundheit, bei dem sich Frauenärzte und ihre Patientinnen einschreiben können. Einfach mal beim Arzt nachfragen, ob er schon dabei ist! Werdende Mütter erhalten bei diesem Programm diverse Extras und Zusatzuntersuchungen, damit die Schwangerschaft nach Möglichkeit rundum gut verläuft und das Kind nicht etwa verfrüht zur Welt kommt. Zudem macht sich „Willkommen Baby!“ für die natürliche Geburt stark, sofern medizinische Gründe dem nicht entgegenstehen – mit ausführlicher Beratung und gegebenenfalls auch Akupunktur zur Geburtsvorbereitung.



WILLKOMMEN BABY!

Den derzeitigen Trend zum Kaiserschnitt – die Kaiserschnitttrate in Deutschland liegt bei über 30 Prozent – betrachten Experten mit Sorge: Der operative Eingriff birgt ernste Risiken für Mutter und Kind, und auch sonst spricht manches für eine natürliche Geburt. Schwangere sollten darüber gut informiert sein, bevor sie ihre Entscheidung treffen.

BabyCare. Zusätzlich gibt es für „Willkommen Baby!“-Teilnehmerinnen das „BabyCare“-Basispaket, das sonst 34,90 Euro kostet. Dieses bundesweit etablierte Programm vermittelt Schwangeren neueste Erkenntnisse dazu, was sie selbst für einen gesunden Verlauf tun können. Zum Basispaket gehören ein Handbuch mit integriertem Tagebuch und Rezeptbeihafter sowie ein Fragebogen, anhand dessen die Teilnehmerinnen individuelle Gesundheits- und Ernährungsempfehlungen erhalten. „BabyCare“ wurde im Jahr 2000 von Gynäkologen, Hebammen, Kinderärzten und Gesundheitswissenschaftlern entwickelt und wird vom Berufsverband der Frauenärzte empfohlen.

Unter www.dak.de/schwangerschaft werden die „Neun Plus-Leistungen“, unser spezielles Vorsorgeprogramm „Willkommen Baby!“ und viele weitere Angebote und Zusatzleistungen wie eine Pauschale für die Hebammenrufbereitschaft oder Geburtsvorbereitungskurse ausführlich vorgestellt.

Annemarie Lüning

& KURZ+KOMPAKT

Neues gelbes Heft



Für die Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern bis zum Ende des sechsten Lebensjahrs gelten seit September neue Regeln. Bei U1 bis U9 gab es Verbesserungen bei den Untersuchungen zur Entwicklung der Sprache, der Fein- und Grobmotorik sowie der Sehleistung. Das gelbe Heft für alle Ergebnisse wurde dazu vollständig überarbeitet. Neu ist auch eine Teilnahmekarte, um zu belegen, dass die Früherkennung genutzt wurde, ohne die vertraulichen Informationen des gelben Hefts weiterzugeben. Jüngere Kinder erhalten bis zur U6 das neue Heft zusätzlich zu ihrem alten vom Kinderarzt. Bei älteren Kindern nutzt der Kinderarzt Einlegeblätter für die neuen Untersuchungen.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto | fotostorm | FamVeld



Mehr Informationen ...



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

www.dak.de/schwangerschaft



Wasserflöhe in Aktion

DAK-Gesundheit unterstützt Kita-Einrichtungen mit neuem Gesundheitsprojekt zur Bewegungsförderung

Links der beschauliche Gröbenbach, rechts toben ein Dutzend lebhaft Kinder durch den Garten. Schon am Eingang des Kinderhortes „Wasserflöhe“ wird klar: Der Name trifft's! Auch drinnen treffen wir weitere „Flöhe“ mit genügend Möglichkeiten, sich zu bewegen und auszuprobieren.

Der AWO-Kinderhort in Gröbenzell bei München ist Partner der Kampagne „Wir bewegen Kitas“ – ein Präventionsprojekt der Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft und der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Dieses passt ideal zum Kita-Team um Leiterin Sabine Pfäfflin, denn ihr pädagogischer Schwerpunkt lautet „Alles in Bewegung“. Dazu gehört auch die neue Bewegungsbaustelle. Hier entwickeln Kinder wie Lena und Tobi mit Materialien aus Massivholz spielerisch ihre Bewegungskompetenz. Mit Kippelholzern, Hockern und Balancierstangen können die Kinder forschen und entdecken und mit den Materialien aus naturbelassenem Massivholz ständig neue Bewegungslandschaften kombinieren.

Während Lena vorsichtig auf die Balancierstange steigt, hat Tobi aus vielen Hölzern im Nu einen Turm gebaut und schafft es mit den Fingerspitzen bis an die Decke des Bewegungsraumes. Die stellvertretende Leiterin Veronika Lachmuth und Erzieherin Patricia Burghardt beobachten die Situation am Rande, auch wenn es manch-

mal schwerfällt, nicht einzugreifen. „Unser Konzept basiert auf der Eigenverantwortung der Kinder“, sagt Patricia Burghardt. „Sie entscheiden, was sie sich zutrauen. So lernen sie, sich selbst besser einzuschätzen – eine neue Art der Unfallprävention.“ „Wir bewegen Kitas“ zielt zudem auf Entschleunigung und eine stabile Psyche durch Festigung des Körpers ab. „Das ergänzt unseren pädagogischen Schwerpunkt hervorragend“, sagt Veronika Lachmuth.

Inzwischen wird auch Lena mutiger und probiert sich ebenfalls am Turm. Anstatt sie einzubremsen, räumt Burghardt Holzteile weg und legt eine Matte hin. Als Lena das Ganze doch etwas zu hoch erscheint, wendet sie sich der Hühnerleiter zu, auf der sie sich sicherer fühlt. Veronika Lachmuth: „Wir bewerten die Kinder nicht. So werden sie weder eingebremst noch zu etwas herausgefordert.“ Patricia Burghardt ergänzt, dass sie bei den Kindern im Rahmen des Bewegungskonzepts schon nach wenigen Wochen Entwicklungsfortschritte erkenne.

Als die wöchentliche Bewegungsstunde vorbei ist, fragt Lena: „Können wir das nicht öfter machen?“ Wir wollen wissen, was ihr am meisten gefällt. „Wir können bauen und probieren“, sagt sie, und Tobi ergänzt: „Die Füße werden beim Balancieren und Klettern ganz warm und fühlen sich gut an. Ich freue mich immer auf die nächste Stunde.“

Stefan Wandel





Wir bewegen Kitas:

Unter dem Motto „Wir bewegen Kitas“ unterstützen die Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft und die DAK-Gesundheit Kita-Einrichtungen bei ihrem Gesundheitsprojekt zur Bewegungsförderung von Kindern. Dabei greifen die Gesellschaft zur Entfaltung von Kindheit und Jugend und die Krankenkasse auf ein Netzwerk von Pädagogen, Therapeuten und Lehrern zurück. In einem speziellen Bewegungsraum entwickeln die Kinder mit Materialien aus Massivholz spielerisch ihre Bewegungskompetenz. Auch die Eltern werden aktiv einbezogen. Ihre Erzieher werden zuvor durch Fortbildungen mit den Grundlagen des Bewegungskonzeptes orientiert an Hengstenberg und Pikler vertraut gemacht – inklusive eigenem Ausprobieren. Damit werden sie motiviert, die pädagogisch begleitete Bewegungsarbeit in den Kita-Alltag zu integrieren.

Hintergrund der Kampagne: Der Mangel an Bewegung sorgt bei immer mehr Kindern und Jugendlichen vor allem für motorische Defizite und Gewichtsprobleme. Dies zeigt eine Studie der DAK-Gesundheit, für die 100 Kinder- und Jugendärzte in ganz Deutschland befragt wurden.

In der Studie stellen 94 Prozent der befragten Kinderärzte eine



Zunahme von Übergewicht fest. Einen Anstieg von motorischen Defiziten bei Minderjährigen sehen 80 Prozent der Befragten. Die Gründe für diese Negativentwicklung sehen die Mediziner unter anderem im Mangel an Bewegung in der Freizeit.

Aktuell starten die Projekte in Bayern und Nordrhein-Westfalen in mehr als 200 Kitas. Ab dem Frühjahr 2017 folgen schrittweise weitere Regionen im ganzen Bundesgebiet in dann etwa 1.000 Kitas.

Interessierte Einrichtungen können sich per E-Mail unter hengstenberg@dak.de bewerben.

Weitere Informationen zum Projekt „Wir bewegen Kitas“ gibt es unter www.dak.de/wir-bewegen-kitas



Mehr Informationen ...

... und Antworten auf Ihre Fragen zur Kindergesundheit finden Sie auf:



www.dak.de/kindergesundheit

» AUF EIN WORT

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**



für mich ist das Präventionsprogramm „Wir bewegen Kitas“ ein idealer Ansatz, um einen bewegungsbetonten Lebensstil zu fördern. Wenn Hänchen in der Kita erfährt, wie viel Freude rennen und klettern macht, fällt es Hans später leichter, einen bewegten Alltag zu leben. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil entwickelt sich eben auch aus den Bedingungen heraus, die Kinder in ihrer Kindertagesstätte vorfinden.

Unsere DAK-Gesundheit ist immer wieder als beste Krankenkasse für junge Leute und für Familien ausgezeichnet worden. An dieser Stelle danke ich ausdrücklich meinem Vorgänger Hans Bender. Er gehörte seit 2004 zur Führungsspitze und war lange Jahre Vorsitzender des Verwaltungsrates. Hans Bender hat sich dafür stark gemacht, dass die DAK-Gesundheit Familien beim Gesundbleiben und Gesundwerden besonders unterstützt. Ich denke nur an die medizinischen Extras für Schwangere, die noch im vergangenen Herbst unter seiner Führung zur Satzungsleistung wurden.

Im Januar habe ich das Amt des Vorsitzenden von ihm übernommen. Ich bin stolz, dass mich das Parlament unserer DAK-Gesundheit an die ehrenamtliche Spitze gewählt hat. Wie Hans Bender werde ich mich für Familien stark machen. Denn auch mein Ideal ist, dass wir den bei uns versicherten Familien in jeder Lebensphase ein zuverlässiger Partner sind.

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrates

Bilder: DAK-Gesundheit



Wenn PC-Spiele zur Sucht werden

Wie Eltern Anzeichen richtig deuten und Hilfe geben können

Mit den Freunden nach der Schule stundenlang das neueste PC-Spiel ausprobieren oder gleich das ganze Wochenende vor dem Computer verbringen: Die jüngsten Zahlen der DAK-Studie „Game over: Wie abhängig machen Computerspiele?“ zeigen, dass für jeden zwölften Jungen beziehungsweise jungen Mann zwischen 12 und 25 Jahren Computerspiele nicht nur Freizeitspaß bedeuten, sondern zur Sucht geworden sind. Bei Mädchen ist der Anteil deutlich geringer.

Die Folgen: schlechtere Leistungen in der Schule oder Ausbildung, Konflikte mit der Familie und Freunden, Vereinsamung sowie körperliche und psychische Leiden. Viele Eltern stehen dem exzessiven Nutzungsverhalten ihrer Kinder oft ratlos gegenüber. Die DAK-Gesundheit will ihnen mit den folgenden Hinweisen helfen, in einen normalen Alltag zurückzufinden.

Was alles passiert. Der Drang, sich den Computerspielen zu widmen, ist bei den Betroffenen sehr stark ausgeprägt. Sie können nur schwer oder auch gar nicht mehr kontrollieren, wann und wie lange sie sich dem sogenannten „Gaming“ hingeben. Ein Verzicht verursacht unter anderem innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen oder auch Aggressivität. Häu-

fig wird die Nutzung immer weiter intensiviert, um ein Glücksgefühl hervorgerufen, das vorher bereits nach einer viel kürzeren Spielzeit erreicht wurde. Indem die Sucht zunehmend Raum im Leben der Kinder und jungen Erwachsenen einnimmt, geraten andere Aktivitäten und Interessen immer weiter in den Hintergrund.

Wir sind da. Aus diesem Strudel finden Computerspielabhängige kaum allein heraus. Hier sind Eltern gefragt, Hilfe zu geben. Im besten Fall wird von außen jemand zu Rate gezogen, der ohne lange Anmeldezeiten zur Verfügung steht. Dies kann der Hausarzt sein oder eine (in der Regel kostenlose) Beratungsstelle. Zunehmend werden Betroffene unter anderem auch in Praxen von Kinder- und Jugendpsychiatern und -psychotherapeuten behandelt. Weitere Informationen zum Thema bieten die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder verschiedene Internetseiten wie www.computersuchthilfe.info

Wir sehen genau hin. Wer seinen Kindern Grenzen setzt, kann einer

Computerspielsucht am ehesten entgegenwirken. So sollten Eltern

- Kinder zu verantwortungsbewusstem Umgang mit PC-Spielen anleiten,
- Interesse zeigen, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten ergründen,
- die Nutzungsdauer limitieren: Empfohlen werden bei Kindern von 7 bis 10 Jahren pro Tag maximal 45 Minuten, von 11 bis 13 Jahren maximal eine Stunde und ab 14 Jahren maximal 1,5 Stunden.

Nicht zuletzt ist es wichtig, ihnen interessante Alternativen zur virtuellen Welt aufzuzeigen, zum Beispiel Sportevents mit Freunden oder Abenteuer-touren in der Natur. Bunt, abwechslungsreich und überraschend – das echte Leben eben.

Anica Ebeling



Mehr Informationen ...



... und Hilfsangebote sowie einen Selbsttest finden Sie auch bei uns im Netz auf:

www.dak.de/internetsucht



Bild: iStockphoto | monkeybusinessimages

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 OTVU65

 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



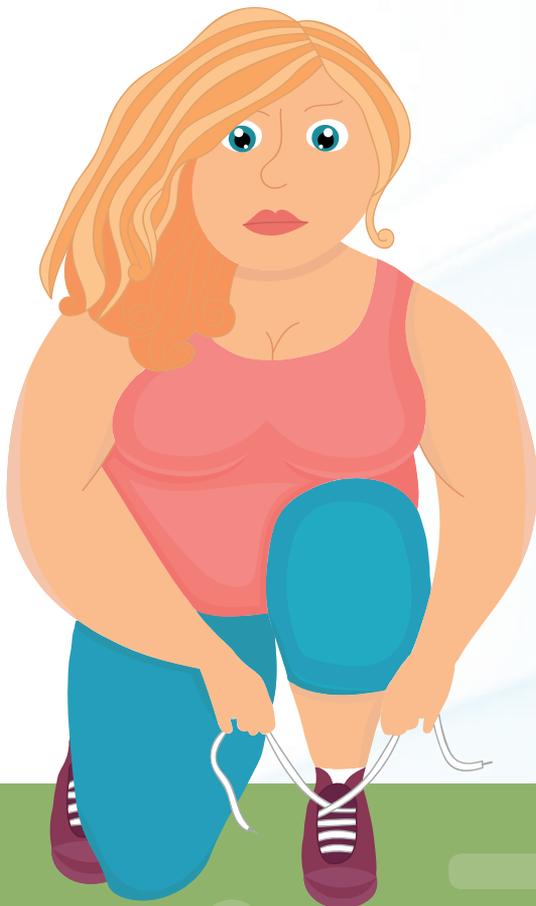
Dicke Menschen werden ausgegrenzt

Fettleibigkeit kann nicht nur krank, sondern auch einsam machen. Das zeigt eine Studie der DAK-Gesundheit. Die wichtigsten Fakten und Vorurteile im Überblick



Risiko 30+

Wer einen BMI von mehr als 30 hat, gilt als fettleibig, in der Fachsprache „adipös“.



Wege aus der Fettfalle

Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie sowie chirurgische Therapien können bei Fettleibigkeit helfen.



Jedes siebte Kind

15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig, etwa 6 Prozent sind fettleibig.



Übergewicht kann krank machen

Starkes Übergewicht kann Diabetes mellitus Typ 2, Krebs, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen.



Zu faul

Jeder Fünfte meint, Übergewichtige sind nur zu bequem zum Abnehmen.





Auf Abstand

Jeder Achte vermeidet bewusst den Kontakt zu stark übergewichtigen Menschen.



Ab 18 kommt es dicke

In Deutschland ist jeder vierte Erwachsene zwischen 18 und 79 Jahren fettleibig. Das sind

16 Millionen Menschen.

Vielfältige Ursachen

Fettleibigkeit kann auf biologische, psychosoziale sowie umwelt- und verhaltensbedingte Faktoren zurückgeführt werden.



Lustige Dicke

Übergewichtige gelten oft auch als lustig (35 Prozent). Von fettleibigen Menschen sagen dies nur

13%

Nachteile im Job

Fast jeder Zweite vermutet Nachteile in Beruf und Karriere wegen der vielen Pfunde.



Unschöne Pfunde

71% der Deutschen finden fettleibige Menschen unästhetisch.



Quelle: XXL-Report - Meinungen zu Übergewicht und Fettleibigkeit (aktuelle und repräsentative DAK-Studie)

Ausstellung gegen Vorurteile



Fettleibige Menschen werden in Deutschland häufig stigmatisiert und ausgegrenzt. Die DAK-Gesundheit und die Johnson & Johnson Medical GmbH starten deshalb gemeinsam eine bundesweite Aufklärungskampagne. Ein Teil davon ist die Fotowanderausstellung „**schwere[s]los**“. Sie soll die Aufmerksamkeit für das Krankheitsbild Adipositas (Fettleibigkeit) erhöhen und gleichzeitig verbreitete Vorurteile aus dem Weg räumen. Die großformatigen Bilder stellen die Krankheit und die Betroffenen ganz unterschiedlich dar – als schwerelos Schwimmende unter Wasser oder als im eigenen Körper Gefangene, die nicht aus ihrer Haut können. „Adipöse haben in unserer Gesellschaft ein schweres Los. Sie kämpfen gegen Pfunde und Vorurteile“, sagt DAK-Vorstand Thomas Bodmer. „Mit der Ausstellung wollen wir deshalb zum Nachdenken anregen und die Sichtweise auf Adipositas verändern.“

Mehr Infos zur Aufklärungskampagne und Fotowanderausstellung „**schwere[s]los**“ gibt es auf www.aktion-schwerelos.de

Bilder: DAK-Gesundheit; Aktion SCHWERE[S]LOS Melina Hipler | Shutterstock | rakshamann | Aepsilon



BEKANNTMACHUNG FÜR 2017

Grundpauschale

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2017 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 249,0838 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen für 2017 finden Sie bei uns im Internet auf:

www.dak.de/beitrag

Pflegereport

Die meisten Menschen möchten zu Hause sterben. Tatsächlich jedoch verbringen nicht wenige ihre letzten Tage in Heim oder Klinik. Was in der Palliativpflege passieren muss, um die Wünsche Sterbender erfüllen zu können, beleuchtet der aktuelle Pflegereport der DAK-Gesundheit. Alle Infos unter: www.dak.de/pflege



Azubis gesucht!

Wer noch einen Ausbildungsplatz sucht, zuverlässig ist und Köpfchen hat, findet sein berufliches Glück möglicherweise bei der DAK-Gesundheit. Rund 200 Ausbildungsstellen zum 1. August 2017 sind frei und warten auf Nachwuchstalente. Gehören Sie vielleicht dazu? Wir suchen Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufleute im Gesundheitswesen. Darüber hinaus bieten wir ein duales Studium an. Interessierte finden alle Infos und Angebote unter www.dak.de/ausbildung. Die virtuelle Landkarte zeigt, ob in Ihrer Nähe Nähe noch ein Ausbildungsplatz frei ist: www.dak.de/ausbildungsstandorte

Zuschlag zur Pflegeversicherung

Kinderlose Mitglieder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben, zahlen einen Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten (gilt nicht für Mitglieder, die vor dem 01.01.1940 geboren wurden). Sofern Sie den Beitragszuschlag noch zahlen, obwohl Sie ein Kind haben, senden Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkunde. Wenn uns der Nachweis nicht innerhalb von drei Monaten nach Geburt Ihres Kindes vorliegt, dürfen wir den Beitragszuschlag nur für die Zukunft streichen. Sofern Ihre Beiträge von einer anderen Stelle (zum Beispiel Ihrem Arbeitgeber oder dem Rentenversicherungsträger) gezahlt werden, legen Sie die Geburtsurkunde bitte dort vor.



36,9 Mrd. €

gaben die Krankenkassen
2015 für Arzneimittel
aus. Allein bei der
DAK-Gesundheit waren
es über 3,6 Mrd. Euro.

37 %

der Deutschen sorgen sich
ständig, zu dick zu sein
oder übergewichtig zu
werden.



DAK-GESUNDHEIT UNTERSTÜTZT SELBSTHILFEGRUPPEN

Hilfreicher Erfahrungsaustausch

Acht von zehn Menschen halten Selbsthilfegruppen für eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung, so das Ergebnis einer aktuellen DAK-Umfrage. Das gilt vor allem bei psychischen Erkrankungen. Selbsthilfeorganisationen bilden damit die vierte Säule im deutschen Gesundheitswesen, neben der ambulanten und stationären Behandlung sowie den Rehabilitationsmaßnahmen. In Deutschland haben sich etwa 3,5 Millionen Menschen in fast 100.000 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Die DAK-Gesundheit fördert einzelne Gruppen sowie Bundes- und Landesorganisationen pauschal oder projektbezogen jährlich mit fast 6,5 Millionen Euro. Die wichtigsten Infos und Kontaktadressen finden Sie auf: www.dak.de/selbsthilfe



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | greenphile

Sozialwahl
2017



Für Gesundheit & Rente

Sozialwahl- Kampagne gestartet

Unter dem Motto „Mehr als ein Brief“ ist die Kampagne für die Sozialwahl 2017 gestartet. Bei der DAK-Gesundheit haben 4,7 Millionen Mitglieder die Chance, per Briefwahl über den Verwaltungsrat abzustimmen. Damit Blinde und Sehbehinderte barrierefrei ohne fremde Hilfe wählen können, gibt es für sie eine Wahlschablone zum Stimmzettel. Sie kann kostenlos in der Geschäftsstelle des Verwaltungsrates bestellt werden. Ein Anruf unter **040 2396 1691*** genügt. Für alle Wahlberechtigten ist die kostenlose Info-Hotline zur Sozialwahl hilfreich: Unter **040 325 325 640*** ist sie 24 Stunden an sieben Tagen die Woche erreichbar.

*zum Ortstarif



IM WEB



www.dak.de/chat
Wir sind für Sie da

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

www.dak.de/abo
**Alles Wissenswerte
im Abonnement**

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

www.dak.de/patienteninfo
**Von Organspende
bis Schweigepflicht**

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



DREI FRAGEN AN



Dr. Stefanie Schellhammer,
DAK-Apothekerin

Achtung bei Arzneimitteln

1 Was ist bei der Einnahme von Medikamenten wichtig?

Nehmen Sie Ihre Tabletten nur mit stillem Wasser ein. Trinken Sie am besten gleich ein ganzes Glas, dann bleibt die Tablette nicht in der Speiseröhre hängen. Alkohol ist bei der Einnahme tabu. Entscheidend für die Wirkung ist auch der Einnahmezeitpunkt: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, zu welcher Tageszeit Sie das verschriebene Mittel nehmen sollen.

2 Können Nahrungsmittel die Wirkung beeinflussen?

Ja! Manche Medikamente reizen den Magen, sie werden deshalb nach dem Essen eingenommen. Einige Schilddrüsenmedikamente hingegen wirken nur dann richtig, wenn sie eine halbe Stunde vor dem Essen genommen werden. Bestimmte Nahrungsmittel können die Wirkung Ihrer Arzneimittel verstärken oder abschwächen: Antibiotika beispielsweise reagieren negativ auf Milchprodukte, Grapefruitsaft kann den Abbau von Blutdrucksenkern verzögern.

3 Wie sieht es mit anderen Medikamenten aus?

Arzneimittel können sich gegenseitig beeinflussen – es entstehen Wechselwirkungen. Und die können im schlimmsten Fall lebensgefährlich werden. Deshalb sollte Ihr Arzt mögliche Risiken prüfen, bevor er Ihnen etwas verordnet. Fragen Sie unbedingt nach, wenn Sie unsicher sind!

Medikamente: gut zu wissen

Viele DAK-Versicherte nutzen die neue Arzneimittel-Hotline. Ihre häufigsten Fragen und die Antworten der Apotheker haben wir gesammelt

Was genau bedeutet „nüchtern“? Wie teile ich eine Tablette ohne Rille? Verstehe ich den Beipackzettel richtig? Zu Medikamenten gibt es viele Fragen. Jeden Tag rufen viele Versicherte bei den Experten der neuen DAK-Arzneimittel-Hotline an. Das Apotheker-Team gibt an 365 Tagen rund um die Uhr kompetent Auskunft zu Neben- und Wechselwirkungen,

Einnahmeregeln und anderen wichtige Themen – verständlich und ohne Fachchinesisch. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zum Gesundbleiben. Denn Arzneimittel helfen nur dann, wenn sie richtig eingenommen werden. Sollten Sie also einmal nicht weiterwissen: Fragen Sie Ihren Arzt oder unsere Apotheker!

Dagmar Schramm

1

Meine Tabletten sind seit einem Jahr abgelaufen. Kann ich sie trotzdem noch einnehmen?

Bitte nicht. Die Hersteller garantieren die volle Wirksamkeit bis zum Ablaufdatum. Das muss nicht heißen, dass die Mittel danach nicht mehr wirken. Wie viel Wirkstoff nach einem Jahr noch vorhanden ist, lässt sich aber nicht voraussagen. Deshalb bitte ein neues Rezept vom Arzt ausstellen lassen und die alten Tabletten in der Apotheke oder mit dem Hausmüll entsorgen.

2

Ich bin schwanger und habe oft Kopfschmerzen. Welche Mittel darf ich nehmen?

Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen, welche Medikamente Sie in welcher Phase der Schwangerschaft einnehmen dürfen. Einige Wirkstoffe gelten als unbedenklich. Fragen Sie gezielt nach, ob Ihr Arzt Ihnen auch alternative Therapien ohne chemische Wirkstoffe empfehlen kann. Damit gehen Sie auf Nummer sicher.



3

Meine Blutdruckmedikamente wirken nicht mehr richtig. Kann ich die Dosis erhöhen?

Solche Selbstversuche sind gefährlich, bitte sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt. Am besten, Sie notieren Ihre Werte mehrmals täglich über ein paar Tage und besprechen die Auffälligkeiten in der Praxis. Dann kann Ihr Arzt prüfen, welche Faktoren für die schlechte Wirksamkeit Ihres Medikaments verantwortlich sind, und gegebenenfalls die Dosierung anpassen.

4

Ich nehme verschiedene Medikamente ein. Wie kann ich sichergehen, dass die sich vertragen?

Bitten Sie Ihren Hausarzt um einen Wechselwirkungs-Check und lassen Sie sich anschließend einen Medikamentenplan ausdrucken. Andere Ärzte oder Apotheker können dann sofort überblicken, ob es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen kann, wenn sie ein weiteres Medikament empfehlen.

5

Statt meiner gewohnten Tabletten habe ich in der Apotheke ein anderes Medikament mit gleichem Wirkstoff bekommen. Ist das genauso gut?

Sie haben ein Generikum bekommen. Generika sind wirkstoffgleiche Nachahmerprodukte, die deutlich günstiger sind als Markenpräparate. Wirksamkeit und Qualität sind durch umfangreiche Tests gesichert – Sie können die neuen Tabletten ohne Bedenken einnehmen.



Arzneimittel-Hotline
040 325 325 842*

Sie erreichen unsere Arzneimittel-Experten täglich rund um die Uhr zum Ortstarif unter der Telefonnummer 040 325 325 842. Weitere Informationen finden Sie im Internet:

www.dak.de/arzneimittel-hotline

*zum Ortstarif

& KURZ+KOMPAKT

Einfache Einnahme

„Wie soll ich die nur runterkriegen?“ Das fragen sich viele Menschen beim Anblick großer Tabletten. Die Pillen bleiben im Rachen hängen und man muss würgen. Einige verzichten deshalb lieber auf wichtige Medikamente, um die Einnahme-Tortur zu vermeiden. Die Pharmakologen der Universität Heidelberg haben zwei Verfahren getestet, mit denen auch große Tabletten besser rutschen.

Für Tabletten: der Flaschen-Trick

Füllen Sie eine flexible Plastikflasche mit stillem Wasser. Legen Sie die Tablette auf die Zunge und umschließen Sie die Flaschenöffnung mit den Lippen. Es darf keine Luft mehr in die Flasche gelangen. Jetzt saugen Sie einen großen Schluck Wasser aus der Flasche und schlucken die Flüssigkeit mitsamt der Tablette runter. Legen Sie den Kopf dabei leicht in den Nacken – die Schwerkraft hilft bei der Einnahme.

Für Kapseln: der Nick-Trick

Kapseln sind leichter als Wasser, deshalb gibt es für sie einen besonderen Einnahmetrick: Legen Sie die Kapsel auf die Zunge und nehmen Sie einen Schluck Wasser. Nun nicken Sie mit dem Kopf in Richtung Brust. Die Kapsel schwimmt dabei nach oben zum Rachen und lässt sich ganz leicht runterschlucken.

Wer auch mit unseren Tricks nicht zurechtkommt, kann seinen Apotheker nach einer Schluckhilfe fragen.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Viktoria LiSa



Neue Generation der Gesundheitskarte

Die G2 bietet noch mehr Datensicherheit und ist die Basis für künftige Anwendungen rund um Ihre Gesundheit



Ein Generationswechsel und zahlreiche Vorteile: Fünf Jahre nach ihrer Einführung gibt es nun eine neue Version der elektronischen Gesundheitskarte, kurz eGK genannt. Die „G2“ ist für kommende digitale Anwendungen vorbereitet – Notfalldaten, elektronischer Medikationsplan, Patientenakte und -fach sowie die Organspendeerklärung. Alle Informationen sind dank neuester Mechanismen optimal verschlüsselt.

Sicher in die Zukunft. Diese Neuerungen unterstreichen, dass die DAK-Gesundheit den Weg des

technologischen Wandels konsequent weiterverfolgt. „Damit setzen wir einen weiteren Meilenstein für unsere Versicherten“, betont Franz-Helmut Gerhards, Chief Digital Officer bei der DAK-Gesundheit. Er hebt hervor, dass die Karte mit den aktuellsten Sicherheitsmerkmalen ausgestattet ist, die für kommende Anwendungen in der Telematik-Infrastruktur im deutschen Gesundheitswesen zwingend notwendig sind. „Wir sind dadurch bestens für die Zukunft vorbereitet. Die neue Kartengeneration bringt uns somit auch dem Ziel einer bestmöglichen Versorgungsqualität mit einer

hohen Datensicherheit ein großes Stück näher.“

Ausgezeichnet und in neuem Design.

Als bundesweit erste gesetzliche Kasse hat die DAK-Gesundheit die Zulassung für die Ausgabe der neuen Karte von der „Gesellschaft für Telematikanwendungen der Gesundheitskarte“ (gematik) erhalten. Die eGK wird vom deutschen Smartcard Hersteller Giesecke & Devrient für die DAK-Gesundheit produziert und unterliegt höchsten Sicherheitsvorkehrungen. Dazu gehört auch die Zertifizierung durch das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI).

Die neue Kartengeneration, erkennbar durch die Markierung „G2“ und ein verändertes Design, wird schrittweise ausgegeben. Sie müssen nicht selbst aktiv werden – 2019 werden alle DAK-Versicherten mit der neuen Version ausgestattet sein. Anica Ebeling

Fragen zur eGK beantworten wir Ihnen gern unter der Hotline **040 325 325 600** zum Ortstarif, in einem unserer Servicezentren sowie im Internet auf www.dak.de/gesundheitskarte Detaillierte Informationen zu künftigen Anwendungen der eGK finden Sie unter www.gematik.de

Impressum

Herausgeber: DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

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

Leiter Unternehmenskommunikation;

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations;

Verantwortliche Redakteurin:

Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2396 1409, fit@dak.de;

Herstellung & Versand:

Marco Heitböhrer-Wünsch, Tel.: 040 2396 2318,

marco.heitboehmer-wuensch@dak.de;

Gestaltung & Bildredaktion:

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz;

Redaktionelle Mitarbeit: Helge Dickau, Anica Ebeling,

Sabine Langner, Annemarie Lüning, Nina Osmers,

Dagmar Schramm, Stefan Wandel, Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStockphoto | shironosov

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

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

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kosten-

los. 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: **22. Dezember 2016**

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von DocMorris, Joseph Witt GmbH, Weiden, Sieh an! und Wäschepur (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 und der Partner sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

Pflegereform 2017: jetzt richtig absichern.

Ein Pflegefall zu werden ist keine Frage des Alters. Jeder kann aufgrund von Krankheit oder Unfall pflegebedürftig werden. Die Pflegekasse der DAK-Gesundheit darf im Ernstfall aufgrund gesetzlicher Regelungen nur einen Teil der Kosten übernehmen.

Hohe Eigenanteile

Unabhängig von den umfangreichen Leistungsausweitungen, die ab 2017 durch das Pflegestärkungsgesetz II in Kraft treten, bleibt im Pflegefall eine Finanzierungslücke bestehen.

Um hohe Eigenbelastungen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen heute, **sich mit DAK Plus Förderpflege oder DAK Plus Zusatzpflege optimal abzusichern.**



Finanzielle Unabhängigkeit mit privater Pflegevorsorge

Die **Pflegetarife der HanseMerkur** ergänzen die Leistungen der DAK-Pflegekasse **optimal**. Das gilt sowohl für das staatlich geförderte Angebot DAK Plus Förderpflege als auch für den individuelleren Zusatzschutz DAK Plus Zusatzpflege. **Sie bestimmen selbst**, ob Sie sich stationär, zu Hause, durch die Familie oder durch qualifiziertes Pflegepersonal betreuen lassen möchten.

Ihre Vorteile

- Auch nach der Pflegereform sind Sie bestens abgesichert.
- Im Ernstfall sind Sie von anderen unabhängig.
- Kein Kostennachweis nötig.



15RA97

+++ www.dak.de/pluspflege +++ Jetzt online abschließen +++ www.dak.de/pluspflege +++

HanseMerkur Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfo@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/pluspflege

Ja, bitte senden Sie mir Informationen zu den Pflegeangeboten
DAK Plus Förderpflege und DAK Plus Zusatzpflege.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum* Telefon*

E-Mail-Adresse* *Diese Angaben sind freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift



Großer Umbruch in der Pflege

Die Pflegereform ist ein bedeutender Schritt: Menschen mit Demenz rücken in den Mittelpunkt. Ab Januar 2017 gibt es zudem zahlreiche weitere Neuerungen, die insgesamt als der größte Umbruch seit Einführung der gesetzlichen Pflegeversicherung gelten. Die wichtigsten Änderungen lesen Sie hier

Gut 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Demenz, und es werden ständig mehr. Darauf reagiert die Bundesregierung mit der Pflegereform: Demenzielle und andere psychische Krankheiten sind jetzt wichtige Faktoren bei der Begutachtung von Pflegebedürftigkeit. Das ist ein Paradigmenwechsel: weg von der sogenannten Minutenpflege, die erhoben hat, wie lange jemand für eine bestimmte Verrichtung wie Körperpflege braucht, hin zu einer Beurteilung der Selbstständigkeit. „Dieser neue Begriff von Pflegebedürftigkeit zeigt den Willen der Regierung, den Grundsatz ‚ambulant vor stationär‘ und damit

die Selbstbestimmtheit Pflegebedürftiger zu stärken“, sagt Milorad Pajovic, Leiter des Fachbereichs Pflege bei der DAK-Gesundheit.

Gleichzeitig wird das alte System aus drei Pflegestufen ersetzt. Ab Januar 2017 gibt es fünf Pflegegrade. Das wird den tatsächlichen Bedürfnissen von Pflegebedürftigen eher gerecht, weil das neue System feiner justierbar ist. Der Übergang ist einfach: Wer schon vorher eine Pflegestufe hatte, wird automatisch einen Pflegegrad höher eingestuft. Wer von Demenz oder anderen geistigen Einschränkungen betroffen ist, kommt zwei Grade höher (siehe Grafik).

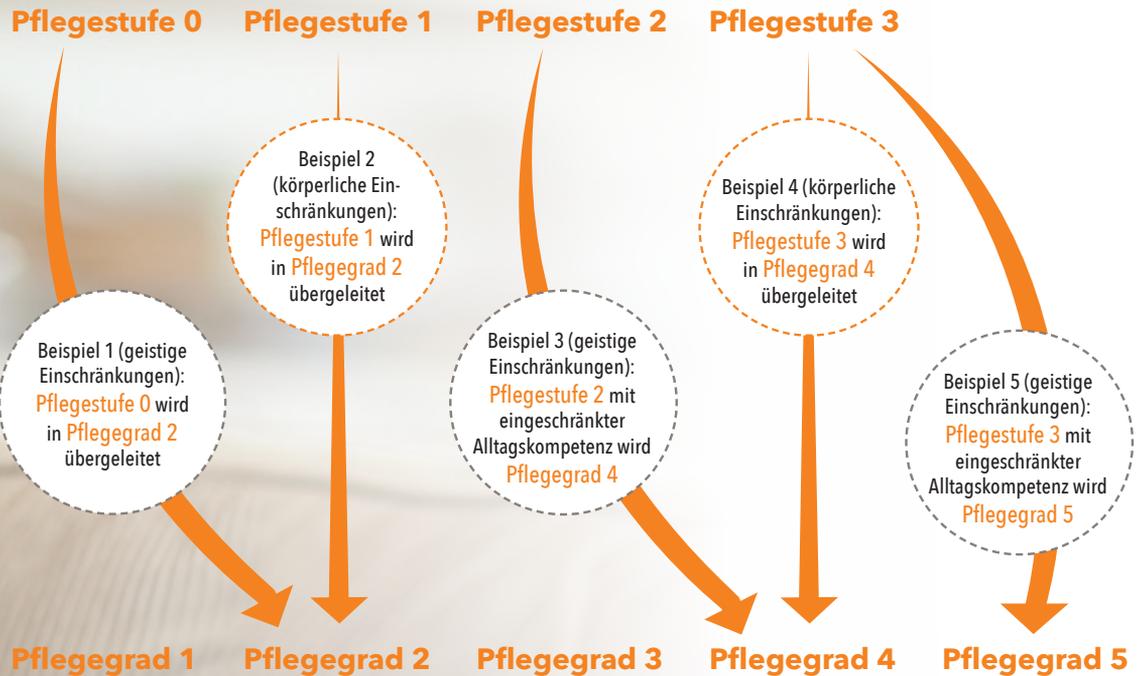


Bestehende Pflegestufen:

Änderungen auf einen Blick

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

Menschen mit **geistigen** Einschränkungen kommen automatisch zwei Pflegegrade höher.



Pflegegrade ab 2017:

Stationäre Pflege. Änderungen gibt es auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen: Die Eigenanteile, mit denen sich Pflegebedürftige an den Kosten stationärer Pflege beteiligen, sind für die Pflegegrade zwei bis fünf identisch. Im Vergleich zu den bislang geltenden Pflegestufen zahlen niedrige Grade nun mehr und höhere weniger Eigenanteil.

Mehr zahlen als bisher muss aber niemand. Wer bereits vor der Reform im Heim gelebt hat, für den gelten die neuen Finanzierungsregeln nicht. „In diesen Fällen greift der Bestandschutz“, sagt Milorad Pajovic.

„Der Gesetzgeber hat das Ziel, dass niemand durch die Reform schlechter gestellt ist als vorher.“

Die neuen Eigenanteile schaffen Sicherheit, denn Pflegebedürftige müssen nicht mehr wie vorher fürchten, dass mit einer höheren Pflegestufe auch die Kosten steigen. Außerdem steckt dahinter ein solidarischer Gedanke: Niedrige Pflegegrade zahlen für höhere mit. So entsteht ein Umverteilungssystem, das schwerer Pflegebedürftige entlastet. Bislang war es so, dass ausgerechnet die Menschen mit dem höchsten Pflegebedarf am meisten zahlen mussten.

Hauptleistungsbeträge ab 1.1.2017 in Euro:

	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
Leistungsbetrag stationäre Pflege	125	770	1262	1775	2005
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



Der Wechsel von Pflegestufe zu Pflegegrad geschieht automatisch: Wer schon eine Pflegestufe hat, muss keinen neuen Antrag stellen. Alle Pflegebedürftigen wurden bereits von uns über ihren Pflegegrad informiert.

Ambulante Pflege. Im ambulanten Bereich gibt es Bewegung bei den Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Das sind Angebote, die ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu Hause unterstützen sollen, zum Beispiel Spaziergänge mit Pflegebedürftigen. Diese Leistungen heißen jetzt „Entlastungsbetrag“. Anspruch haben alle Pflegebedürftigen: Wer einen Pflegegrad hat, ist automatisch berechtigt, monatlich bis zu 125 Euro in Form bestimmter, festgelegter Leistungen in Anspruch zu nehmen. Neben dem Entlastungsbetrag werden viele weitere ambulante Leistungen großzügiger finanziert.

Und noch eine Änderung: Sachleistungen können flexibler in Anspruch genommen werden. Pflegebedürftige wählen je nach ihren Bedürfnissen aus dem Angebot zugelassener Pflegedienste. Dabei ist es egal, ob es sich um Pflegemaßnahmen, Betreuung oder Hilfe im Haushalt handelt.

Der Weg in Reha-Maßnahmen wird leichter, indem sie bereits im Pflegegutachten empfohlen werden. Die Information geht auf Wunsch direkt an einen Träger, der sie anbietet. „Auch damit werden Pflegebedürftige in ihrer Selbstständigkeit unterstützt“, sagt Milorad Pajovic.

Pflegende Angehörige. Nicht nur Pflegebedürftige sollen von der Reform profitieren, sondern auch deren Angehörige, Freunde und Nachbarn, die sich an der Pflege beteiligen. Wer die Pflege zu Hause übernimmt, profitiert von einem Ausbau der Pflegeberatung. Dort gibt es jetzt auch Informationen zu Pflegekursen und Pflegezeit. Letztere ist eine Auszeit vom Job, die ähnlich wie die Elternzeit geregelt ist.

„Unter Umständen zahlt die Pflegekasse nun auch Beiträge zur Rentenversicherung“, sagt Pajovic. „Der Mindestumfang der Pflege wird von 14 auf zehn Stunden pro Woche gesenkt. So wird die soziale Absicherung gestärkt.“ Pflegepersonen kommen in die Arbeitslosenversicherung, die Pflegekasse zahlt die Beiträge dafür. Wer also für die Pflege eine Auszeit vom Job nimmt, kann danach Arbeitslosengeld beantragen.



DAK Pflegeguide

Wir haben eine App für pflegende Angehörige entwickelt. Mit dem DAK Pflegeguide können Sie Leistungsansprüche berechnen und Antworten auf wichtige Fragen der Pflege finden. Die App erklärt Fachbegriffe und hilft Ihnen, sich mit Pflegeorganisationen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Region zu vernetzen. So helfen wir Ihnen, Pflege zu Hause zu organisieren. Die DAK-Gesundheit ist die erste Krankenkasse mit einem solchen Angebot. Der DAK Pflegeguide ist kostenlos und für iOS und Android erhältlich.

Pflege-TÜV. Was vorerst bleibt, ist der sogenannte Pflege-TÜV – das Notensystem, mit dem die Qualität von Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten transparent gemacht werden soll. Der Pflege-TÜV wurde 2009 eingeführt, ist aber sehr umstritten. Auch das Bundesgesundheitsministerium erklärt ihn für gescheitert.

Denn: Selbst gravierende Mängel in der Pflege können einfach ausgeglichen werden, zum Beispiel mit einem ausgewogenen Essensangebot oder einer gut lesbaren Speisekarte. Unterm Strich hat so fast jede Einrichtung ein gutes oder sehr gutes Ergebnis. Die Notenvergabe hat die Regierung zum Januar 2016 ausgesetzt, die Noten dürfen aber weiter veröffentlicht werden. Ein neues Konzept mit wissenschaftlich validen Prüfkriterien ist für 2018 geplant.

Helge Dickau

DAK Demenzcoach

Auch die DAK-Gesundheit nimmt Menschen mit Demenz stärker in den Blick. Der DAK Demenzcoach ist ein neues Modul unseres Pflegecoachs. Der Pflegecoach ist ein videogestützter, zertifizierter Pflegekurs, der online absolviert werden kann. Mit dem neuen Modul lernen pflegende Angehörige nun, körperlichen und seelischen Belastungen bei der Pflege dementer Menschen vorzubeugen und zu begegnen. Kursteilnehmer können über ein Kontaktformular mit qualifizierten Experten Kontakt aufnehmen, die alle Fragen rund um das Thema Pflege kompetent und verständlich beantworten.

Unter www.dak.de/pflegecoach können Sie sich kostenlos anmelden.

PFLEGE-HOTLINE

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

DAK Pflege-Hotline
040 325 325 955

+ DAK-SERVICE

Unser Service

Bei allen Fragen zur Pflege sind unsere 120 speziell geschulten Pflegeberaterinnen und -berater für Sie da. Hier bekommen Sie Tipps und Hilfe, individuell auf Ihre besondere Situation zugeschnitten. Melden Sie sich einfach in Ihrem DAK-Servicezentrum und vereinbaren Sie einen Termin zur Pflegeberatung. Unsere Fachleute kommen gerne auch zu Ihnen nach Hause.

Unser Online-Pflegeberater unter www.dak.de/pflegeberater gibt Ihnen weitere Informationen. Dort können Sie prüfen, auf welche Leistungen Sie Anspruch haben, finden wichtige Formulare und vieles mehr.

Allgemeine Informationen rund um Pflege und Pflegereform haben wir ebenfalls online unter www.dak.de/pflege und www.dak.de/pflegereform für Sie zusammengefasst. Oder Sie nutzen den Pflegelotsen, ein Online-Beratungsangebot des Verbands der Ersatzkassen (vdek), bei dem auch die DAK-Gesundheit Mitglied ist. Sie erreichen ihn unter www.pflegelotse.de

Bilder: iStockphoto | laiflor



Aufgeben? Auf keinen Fall!

Miriam Klein leidet an einer seltenen Stoffwechsel-
Erkrankung. Dank Gentherapie geht es ihr heute gut

Schmerzhafte Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Übelkeit und die Angst, dass ihre Stoffwechselkrankheit jederzeit wieder zuschlagen könnte – das bestimmte den Alltag von Miriam Klein. Die 44-Jährige leidet an einer extrem seltenen erblichen Fettstoffwechselstörung (LPLD), die sie zu regelmäßigen Dialysen und zahlreichen Aufenthalten im Krankenhaus zwang. Im vergangenen Jahr wurde sie als europaweit erste Patientin mit einer neuen Gentherapie behandelt: In der Berliner Charité wurde ihr ein Medikament gespritzt, das rund eine Million Euro kostet. Da die Behandlung mit Glybera® die einzige Chance auf Heilung war, hat die DAK-Gesundheit die Kosten übernommen (fit! berichtete).

Unbeschwerter Urlaub. Heute geht es Miriam Klein deutlich besser als vor der Gentherapie: Sie hatte keine Entzündungen mehr und verträgt das neuartige Medikament gut. „Meine Krankheit begleitet mich zwar weiterhin, aber sie steht nicht mehr im Mittelpunkt meines Lebens“, erklärt sie. „Dank der Behandlung muss ich mir nicht mehr so große Sorgen machen.“ Sie achtet weiterhin streng auf ihre Ernährung, unbeschwert über die Stränge schlagen kommt für sie nicht infrage.

Denn zu viel Fett ist im wahrsten Sinne des Wortes Gift für ihren Körper.

Liebevolle Unterstützung. Im Juni hat Miriam Klein ihren Partner geheiratet. Er unterstützt sie bei der Ernährungsplanung und stand auch während der Behandlung in Berlin immer an ihrer Seite. Das frischgebackene Ehepaar hat seine Flitterwochen in Schottland verbracht. „Wir sind gern in der Natur und haben uns alle möglichen Burgen, Schlösser und Ruinen angeschaut“, sagt Klein. „Es ist ein sehr schönes Gefühl, einfach verreisen zu können!“ Früher wäre das nicht möglich gewesen. Die lebensfrohe Frau hatte immer eine Liste von nahegelegenen Krankenhäusern mit Dialysestationen dabei – für den Fall der Fälle.

Nächste Schritte. Miriam Klein kann endlich wieder Pläne machen. Derzeit absolviert die gelernte Altenpflegerin eine Weiterbildung zur Intensivpflegekraft. Alle sechs Monate fährt sie zur Kontrolle ihrer Blutwerte in die Berliner Charité. „Ich habe noch viel vor“, sagt sie. „Wenn die Krankheit das ganze Leben beherrscht, denkt man schon über das Aufgeben nach. Heute kann ich ganz optimistisch in die Zukunft schauen.“ Dagmar Schramm



EXKLUSIV – 50 % GESPART:

Eintauchen und aufleben: Wohlfühlurlaub zum halben Preis!

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

Grandios entspannen im Bayerischen Thermenland

5 Tage Bad Birnbach (Bayerisches Thermenland),
Best Western Aparthotel Birnbachhöhe***



Eintauchen und aufleben: Bad Birnbach zählt zu den Entspannungs-Highlights im Bayerischen Golf- und Thermenland, Europas beliebtester Gesundheitsregion, und bietet eine breite Vielfalt von Wohlfühl- und Wellness-Attraktionen inmitten ländlicher Idylle. Viele Attraktionen – die Gemütlichkeit Oberösterreichs, die Dreiflüssestadt Passau oder auch der Nationalpark Bayerischer Wald – liegen in Ausflugsnähe. Das Hotel begeistert durch seine traumhafte Lage nur 250 m von der berühmten Rottal Terme®.

nur
229,- €
für 2 Pers.

* Reisezeit: 8.1.-24.2.2017 (nach Verfügbarkeit)
Buchungs-Nr.: V-QLG44464-4669

inklusive

- + 4 Übernachtungen, Frühstück
- + 1 x Rückenmassage (ca. 20 Min.) pro Zimmer
- + 1 x kuscheliger Leihbademantel p. P.
- + 1 Flasche Wasser zur Begrüßung auf dem Zimmer
- + Spätabreise bis 12.00 Uhr am Abreisetag (nach Verfügbarkeit)
- + Endreinigung des Apartments
- + bis zu 20 % Ermäßigung auf die gängigsten Eintrittspreise in die nur 250 m entfernte Rottal Terme®
- + Gratis-Shuttle vom Hotel zur Rottal Terme® und zurück



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.

* Reisezeit: 8.1.-31.3., 5.11.-21.12.2017 (nach Verfügbarkeit)
Buchungs-Nr.: V-RLG44437-4614

nur
289,- €
für 2 Pers.

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 oder Büffet nach Wahl des Küchenchefs am 1. Abend
- + garantiertes Upgrade in ein Deluxe-Doppelzimmer
- + 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer
- + Bademantel und Badeschuhe auf dem Zimmer



Entspannende Auszeit in der Eifel

3 Tage Biersdorf am See – Dorint Seehotel
und Resort Bitburg Südeifel****



Bereits die Römer und die Kelten waren von dieser Landschaft begeistert. Der Naturpark Südeifel unmittelbar an der Grenze zu Luxemburg ist das malerische Aushängeschild im urig-schönen Nationalpark Eifel. Große Laub- und Nadelwälder, durchzogen von kleinen Flüssen und Bächen, gekrönt von historischen Burgen und Schlössern verströmen ein faszinierend erholungsflair. Die komfortable und familienfreundliche Hotelresortanlage liegt im malerischen Prümatal, umgeben von Wiesen und Wäldern.

nur
259,- €
für 2 Pers.

* Reisezeit: 1.1.-31.3.2017 (nach Verfügbarkeit)
Buchungs-Nr.: V-QK044413-4766

inklusive

- + 2 Übernachtungen, Frühstück
- + wahlweise 1 Stunde Tennis, Squash oder Bowling pro Zimmer
- + 1 x Abendessen im Rahmen des Dinnerarrangements am Anreisetag
- + Begrüßungsgetränk
- + 10 % Rabatt auf zusätzlich gebuchte Wellnessanwendungen



Information, Buchung & weitere Angebote:

0941 / 64 64 470** * Mo.-Fr. 9-18 Uhr, ortsübliche Telefongebühren,
Mobilfunkgebühren anbieterabhängig

www.gesundheitsplusreisen.de



DAK Wohlfühl-Programm 2017 – jetzt einfach und bequem per Internet oder per Telefon anfordern!

NEU!

Veranstalter: gesundAktivReisen
(eine Marke der Dr. Holiday AG),
Laberstraße 46-48, 93161 Sinzing

**gesund
AktivReisen**



Super- wahljahr 2017

Bundestagswahl, Landtagswahlen und die Sozialwahl: Lesen Sie, was die ehrenamtlichen Vertreter der Versicherten und ihrer Arbeitgeber vom Superwahljahr 2017 für die DAK-Gesundheit erwarten



Walter Hoof
für die DAK Mitglieder-
gemeinschaft

Wir haben uns dafür eingesetzt, dass sich der Beitragssatz 2017 nicht verändert. Beitragsstabilität ist vor dem Hintergrund der steigenden Ausgaben im Gesundheitsbereich nicht selbstverständlich. Wir setzen uns dafür ein, dass da gespart wird, wo Potenzial vorhanden ist, und gleichzeitig unsere Versicherten die Leistungen bekommen, die für eine gute Versorgung wichtig sind. Wir bemerken bei unseren Versicherten eine zunehmende Online-Affinität. Diese müssen wir mit modernen webbasierten Angeboten beantworten nach der Devise: Schnelligkeit und ein erstklassiger Service über alle Kanäle! Wichtig ist uns von der DAK Mitgliedergemeinschaft, dass die Versicherten beispielsweise schnell Auskunft bekommen über den genauen Stand bei komplizierten Antragsverfahren. Unter anderem dafür werden wir 2017 gemeinsam mit dem Vorstand noch an einzelnen Stellschrauben unserer Unternehmensorganisation drehen.



Rainer Schumann
für die DAK-Versicherten-
und Rentnervereinigung

Die DAK-Gesundheit startet mit neuem hauptamtlichen Vorstand in das Wahljahr 2017. Unsere Fraktion hat die Dreierspitze in der Überzeugung gewählt, dass sie zum Wohl unserer Kasse, ihrer Mitglieder und Beschäftigten tätig wird. Wir werden darauf achten, dass der Vorstand seine Versprechen einhält und mehr als bisher viele neue Mitglieder für unsere Krankenkasse begeistert. Wir erwarten, dass künftig noch stärker alle Leistungs- und Serviceangebote aus Sicht der Kunden gedacht und umgesetzt werden. Die DAK-VRV hält am System der wohnortnahen Präsenz fest, das durch betriebliche Beratung und Gesundheitsförderung ergänzt wird. Wir machen uns für die paritätische Finanzierung des Krankenkassenbeitrags durch Arbeitnehmer und Arbeitgeber stark. Unsere Vereinigung unterstützt Bestrebungen, die gesetzliche Krankenversicherung auf alle Personenkreise auszuweiten.



Annemarie Böse
für die BfA DRV-Gemeinschaft

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran: Versicherte der DAK-Gesundheit können per Video-Chat mit einem Facharzt sprechen, eine Zweitmeinung einholen oder Fragen klären, die im Anschluss an einen Arztbesuch aufkommen. Dieser fachärztliche Rat erfolgt selbstverständlich nach dem Datenschutzgesetz und völlig anonym. Und das Beste ist: Die für die DAK-Gesundheit aktiven Video-Chat-Fachärzte recherchieren alles medizinisch Wissens-

werte in umfangreichen Datenbanken, etwa alternative Behandlungsmethoden oder Wechselwirkungen bei Medikamenten. Verunsicherte Patienten könnten sogar eine empfohlene Therapie oder Operation hinterfragen und das Chat-Ergebnis als Vorbereitung für das nächste Gespräch bei ihrem behandelnden Arzt nutzen. Dieser webbasierte Service vermittelt einen Eindruck, was künftig möglich sein wird. Wir alle sollten ihn nutzen!

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto | Peterfactors



Für Sie im Verwaltungsrat

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartnerin: Margret Arndt

Steinackerstr. 19, 53840 Troisdorf
☎ 02241 9050451, ☎ 02241 9050462
✉ info@dak-mitgliedergemeinschaft.de
www.dak-mitgliedergemeinschaft.de

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

Ansprechpartnerin: Elke Holz

Reekamp 8, 22415 Hamburg
☎ 040 5323837, ☎ 040 5323837
✉ elke.holz.vr@dak.de

BfA DRV-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartner: Rolf-Dieter Aschenbeck

Birkenweg 23, 25721 Eggstedt
☎ 04830 200
✉ rolf.aschenbeck@t-online.de
www.bfa-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungs- gewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens

c/o ver.di-Landesbezirk Bayern
Schwanthaler Straße 64, 80336 München
☎ 089 59977-2100, ☎ 089 59977-2222
✉ lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

Ansprechpartner: Wilhelm Breher

c/o Kolpingwerk Bayern
Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München
☎ 089 599969-10, ☎ 089 599969-99
✉ info@kolpingwerk-bayern.de

Versicherten- und Arbeitgeber- vertreter der bisherigen BKK Gesundheit

Ansprechpartner: Kurt Haigis

Tieringer Straße 48, 72336 Balingen
☎ 07433 3315, ✉ kurt.haigis@t-online.de

Gemeinsame Adresse der Selbstverwalter

c/o DAK-Gesundheit, Geschäftsstelle des VR
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
☎ 040 2396-1691, ☎ 040 2396-1996

Nächste VR-Sitzung: 30.03.2017 in Hamburg.

Infos: www.dak.de/verwaltungsrat



Armin Wick

für die Versichertenvertreter der
bisherigen BKK Gesundheit

Bei der Bundestagswahl werden die Wähler mit ihren Stimmen auch über die Gesundheitspolitik von Hermann Gröhe urteilen. Er hat uns unter anderem ein Präventionsgesetz beschert, das wir befürworten. Aber auch eine Milliarden teure Klinikreform, die für die Krankenhauspatienten kaum etwas verbessert. Dabei brauchen wir mehr Qualität in der Versorgung und vor allem mehr Effizienz. Damit die Ausgaben der Krankenkassen nicht schneller steigen als ihre Einnahmen.



Horst Zöller

für die Arbeitgebervertreter der
bisherigen BKK Gesundheit

2017 ist das Jahr der Sozialwahl. Wir Arbeitgeber rufen unsere bei der DAK-Gesundheit versicherten Mitarbeiter auf, bei dieser Wahl mitzumachen: Für einen starken Verwaltungsrat, der sich eine verbesserte betriebliche Gesundheitsförderung auf Grundlage des neuen Präventionsgesetzes auf die Fahne schreibt. Gesundes Arbeiten in den Betrieben zu fördern, muss unser Ziel und für alle Verwaltungsräte eine immerwährende Verpflichtung sein. Jede Wahlentscheidung zählt!

Luise Klemens

für ver.di – Vereinte
Dienstleistungsgewerkschaft

2017 werden Pflegebedürftige, die psychische oder kognitive Einschränkungen haben, endlich denjenigen gleichgestellt, die körperlich pflegebedürftig sind. Mehr Menschen werden einen Anspruch haben, und Pflegeeinrichtungen mehr Personal brauchen. Leider fehlt eine gesetzliche Regelung zur Personalbemessung und damit zur Verpflichtung, neu einzustellen.

Die Bundesregierung muss aktiv werden, damit nicht schon jetzt überlastete Pflegekräfte die Mehrarbeit übernehmen müssen.



Wilhelm Breher

für die Arbeitsgemeinschaft Christlicher
Arbeitnehmerorganisationen

Krankheit darf kein Armutsrisiko sein. Vor allem chronisch Kranke müssen vor höheren Zuzahlungen und weiter steigenden Eigenbeteiligungen geschützt werden. Auch 2017 bleibt es unsere Hauptaufgabe, die Solidarität bei Krankheit zu stärken. Dazu müssen wir auch auf Wirtschaftlichkeit und Bedarfsgerechtigkeit achten. Aber die neue Bundesregierung muss genauso dafür sorgen, dass die ökonomischen Grundlagen der gesetzlichen Krankenversicherung nachhaltig gesichert werden.



Beiträge 2017

Die finanzielle Lage der DAK-Gesundheit bleibt für das Jahr 2017 weiterhin stabil. Nach Beschluss des Verwaltungsrates vom 22. Dezember 2016 beträgt der gesamte Beitragssatz der DAK-Gesundheit ab dem 1. Januar 2017 daher weiterhin 16,1 Prozent. In der Renten- und Arbeitslosenversicherung geht es ebenfalls mit stabilen Beitragssätzen ins neue Jahr. Dagegen wird der Beitragssatz der Pflegeversicherung zur Finanzierung der Reform (siehe Seite 24) um 0,2 Prozentpunkte auf 2,55 Prozent (für Kinderlose auf 2,8 Prozent) erhöht. Außerdem hat die Bundesregierung die Beitragsbemessungsgrenzen sowie die Jahresarbeitsentgeltgrenze angehoben.

Die aktuellen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2017 entnehmen Sie bitte unserer Beitragstabelle (Stand bei Redaktionsschluss). Ergeben sich aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen, informieren wir Sie aktuell auf:

www.dak.de/beitrag

Beitragssätze

Krankenversicherung			Pflegeversicherung	
- allgemeiner Beitragssatz ¹⁾	16,1 v. H.		- allgemeiner Beitragssatz	2,55 v. H.
- ermäßigter Beitragssatz ¹⁾	15,5 v. H.		- inkl. Zuschlag für Kinderlose	2,80 v. H.
			Rentenversicherung	18,70 v. H.
			Arbeitslosenversicherung	3,00 v. H.
Krankenversicherungspflichtgrenze/ Jahresarbeitsentgeltgrenze		Monat	4.800,00 Euro	Jahr 57.600,00 Euro
Beitragsbemessungsgrenzen		Monat		Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung			4.350,00 Euro	52.200,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	(West)		6.350,00 Euro	76.200,00 Euro
	(Ost)		5.700,00 Euro	68.400,00 Euro
Geringfügigkeitsgrenze: 450,00 Euro				
Beiträge für geringfügige Beschäftigten				
Krankenversicherung	13,0 v. H.	Pauschalbeitrag des Arbeitgebers (AG)		
Rentenversicherung	18,7 v. H.	Beitragsanteil des Arbeitgebers 15 v. H. bzw. 5 v. H. bei Beschäftigung im Privathaushalt, Beitragsanteil des Arbeitnehmers 3,9 v. H. bzw. 13,9 v. H. bei Beschäftigung im Privathaushalt		
Rentenversicherung	15,0 v. H.	Pauschalbeitrag des AG bei Befreiung auf Antrag von der RV-Pflicht		
Bezugsgröße		Monat		Jahr
Kranken- und Pflegeversicherung			2.975,00 Euro	35.700,00 Euro
Renten- und Arbeitslosenversicherung	(West)		2.975,00 Euro	35.700,00 Euro
	(Ost)		2.660,00 Euro	31.920,00 Euro

Beitragssätze und Beiträge für freiwillige Mitglieder

Personenkreis/beitragspflichtige Einnahmen	Krankenversicherung		Pflegeversicherung ²⁾	
	kassenindividueller Beitragssatz ¹⁾	monatlicher Beitrag	allg. monatlicher Beitrag	monatlicher Beitrag inkl. Zuschlag
Beschäftigte (nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze)				
ohne Krankengeldanspruch ³⁾	15,5 v. H.	674,25 Euro	110,93 Euro	121,80 Euro
mit Krankengeldanspruch	16,1 v. H.	700,35 Euro	110,93 Euro	121,80 Euro
Selbstständige ⁴⁾				
ohne Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	674,25 Euro	110,93 Euro	121,80 Euro
mit Krankengeldanspruch	16,1 v. H.	700,35 Euro	110,93 Euro	121,80 Euro
Rentner				
Beitragssatz für inländische Renten/Versorgungsbezüge	16,1 v. H.		2,55 v. H.	2,8 v. H.
Beitragssatz für ausländische Renten	8,8 v. H.		2,55 v. H.	2,8 v. H.
Selbstständige ⁴⁾⁵⁾				
mit Einkommensnachweis mindestens 2.231,25 Euro ohne Krankengeldanspruch	15,5 v. H.	mind. 345,85 Euro	mind. 56,90 Euro	mind. 62,48 Euro
mit Krankengeldanspruch	16,1 v. H.	mind. 359,23 Euro	höchst. 110,93 Euro	höchst. 121,80 Euro
Sonstige Mitglieder ⁴⁾ (z. B. Beamte, Nichterwerbstätige)				
mindestens 991,67 Euro	15,5 v. H.	mind. 153,71 Euro	mind. 25,29 Euro	mind. 27,77 Euro
höchstens 4.350,00 Euro	15,5 v. H.	höchst. 674,25 Euro	höchst. 110,93 Euro	höchst. 121,80 Euro
Familienversicherung				
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder	415 Euro			
Einkommensgrenze bei geringfügiger Beschäftigung	450 Euro			

Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.

¹⁾ Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen individuellen Beitrag. Der Arbeitgeberanteil wurde vom Gesetzgeber auf 7,3 v. H. festgeschrieben. Der Arbeitnehmeranteil ergibt sich aus der Differenz zum kassenindividuellen allgemeinen bzw. ermäßigten Beitragssatz.

²⁾ Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,275 v. H.), ggf. zusätzlich Zuschlag für Kinderlose (0,25 v. H.).

³⁾ Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.

⁴⁾ Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen beträgt der kassenindividuelle Beitragssatz 16,1 v. H. Für ausländische Renten findet ein Beitragssatz von 8,8 v. H. Anwendung.

⁵⁾ Über besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit den Gründungszuschuss, den Existenzgründungszuschuss (Ich-AG) oder Einstiegsgeld erhalten, sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 2.231,25 Euro mtl.) informiert Sie Ihr Team der DAK-Gesundheit vor Ort.



Auf dem Programm steht Lebensqualität!

Das Leben genießen – trotz chronischer Erkrankung. Die DAK-Gesundheitsprogramme unterstützen Sie dabei mit mehr Leistungen und einer besseren Behandlung

Wer früher zum Arzt geht, bleibt länger gesund. Besonders deutlich wird das bei einer chronischen Erkrankung wie zum Beispiel Diabetes mellitus. Damit die gefürchteten Folgeschäden der „Zuckerkrankheit“ so weit wie möglich ausbleiben, gibt es das DAK-Gesundheitsprogramm. Im sogenannten Disease Management Programm (DMP) stimmen Ärzte, Fachärzte, Krankenhäuser und andere Gesundheitsprofis ihre Arbeit optimal aufeinander ab. Das Ergebnis ist eine besonders intensive und qualitativ hochwertige medizinische Betreuung nach gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen – optimale Voraussetzungen, um trotz einer chronischen Erkrankung weitgehend gesund zu bleiben. Studien

zeigen klar: Wer an einem DAK-Gesundheitsprogramm teilnimmt, verhindert oder verringert Folgeschäden – beim genannten Beispiel Diabetes etwa an Augen, Nieren, Blutgefäßen, Nerven oder anderen Organen.

Die Teilnahme am Programm ist kinderleicht. Am besten machen Sie gleich einen Termin bei Ihrem Arzt! Denn um an einem DAK-Gesundheitsprogramm teilzunehmen, sind lediglich ein Gespräch mit Ihrem Arzt und Ihre Teilnahmeerklärung erforderlich. Ihr behandelnder Arzt hält die Unterlagen für Sie bereit. Gleich danach können Sie die vielen Vorteile des Programms nutzen. Ausführliche Infos zu den DAK-Gesundheitsprogrammen finden Sie unter: www.dak.de/dmp

Klare Sicht?

Eine diabetische Netzhauterkrankung kann im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Indem der Blutdruck und die Blutzuckerwerte nahe am Normalbereich eingestellt werden, lässt sich die diabetische Netzhauterkrankung verhindern.

Ist das normal?

Bluthochdruck liegt vor, wenn zwei oder mehr Messungen an zwei unterschiedlichen Tagen Werte ab 140 mmHg systolisch und/oder 90 mmHg diastolisch ergeben.

+ DAK-SERVICE

Ein Programm - viele Vorteile!

Zum Beispiel die regelmäßigen Untersuchungen, Mitbehandlung von Spezialisten oder die individuellen Patientenschulungen, deren Teilnahmegebühren die DAK-Gesundheit für Sie

übernimmt. Ein Team von Fachärzten und Gesundheitsberatern steht bereit, um ergänzend zu Gesprächen mit dem Arzt Ihre Fragen rund um Ihre Erkrankung, Medikamente, Therapiemög-

lichkeiten und vieles mehr zu beantworten. Auch bei der Suche nach Haus- und Fachärzten, Kliniken und anderen Therapieeinrichtungen unterstützen wir Sie gerne.

Profitieren Sie von unseren Angeboten, indem Sie alle vorgesehene Arzttermine wahrnehmen! Gesundheitsprogramme gibt es für folgende Erkrankungen:

- Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2
- Koronare Herzkrankheit (KHK)/ Herzinsuffizienz
- Asthma bronchiale
- COPD
- Brustkrebs



Künstliche Gelenke im Check

Info für Teilnehmer am Endoprothesenregister

Wurde Ihnen nach Oktober 2012 ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk (Endoprothese) eingesetzt und haben Sie der Teilnahme am Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) zugestimmt? Dann haben Sie eingewilligt, dass Ihr behandelndes Krankenhaus Daten über die bei Ihnen implantierten Hüft- oder Knieprothesen und eventuelle Voroperationen an die Registerstelle des EPRD pseudonymisiert übermitteln darf, wo sie gespeichert und ausgewertet werden ohne Kenntnis Ihrer Identität.

In der Vergangenheit war das BQS Institut für Qualität und Patientensicherheit als Registerstelle des EPRD ausgewiesen. Inzwischen hat das EPRD die Verantwortung für den Betrieb der Registerstelle selbst übernommen. Alle Daten werden vor der Übermittlung an die Registerstelle durch Einbeziehung der sogenannten „Vertrauensstelle“ pseudonymisiert. Das EPRD hat mit dem Betrieb der Vertrauensstelle ein vom EPRD unabhängiges und nicht weisungsgebundenes Unternehmen betraut. Dies ist ab dem 1. Januar 2017 die Firma Schütze Consulting AG in Berlin.

Aus Datenschutzgründen ist es notwendig, Sie über den Wechsel der Verantwortung für den Betrieb der Registerstelle und der Vertrauensstelle des EPRD zu informieren, was wir hiermit tun möchten. Sofern Sie damit nicht einverstanden sein sollten, haben Sie das Recht, Ihre Einwilligung zur Teilnahme am EPRD zu widerrufen. Wenn Sie Ihre Einwilligung widerrufen möchten, wenden Sie sich bitte an ein beim EPRD registriertes Krankenhaus. Nur diese sind in der Lage, Anträge auf Widerrufe entgegenzunehmen, da die Registerstelle des EPRD Versichertendaten ausschließlich pseudonymisiert erhält. Bitte wenden Sie sich vorzugsweise an das Krankenhaus, in dem Sie zuletzt behandelt wurden. Ihre weiteren Fragen beantwortet gern:

Dr. med. Andreas Hey
EPRD – Deutsche
Endoprothesenregister gGmbH
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin
Telefon: 030 340 60 36 40*,
Telefax: 030 340 60 36 41*,
E-Mail: info@eprd.de
www.eprd.de

*Telefongebühren anbieterabhängig



Noch Fragen?

Ein Team von Fachärzten und Gesundheitsberatern ist rund um die Uhr an 365 Tagen für Sie da:

DAK Medizin-Hotline
040 325 325 800

bundesweit zum Ortstarif

& KURZ+KOMPAKT

Wozu gibt es das EPRD?

Das EPRD wurde gegründet, um zu ermitteln, wie lange implantierte Hüft- oder Kniegelenkendoprothesen halten, bevor sie ausgewechselt werden müssen. Mit dem EPRD wird es erstmals möglich

sein, bundesweit die Haltbarkeit von Endoprothesen zu erfassen und die Gründe für Wechseloperationen zu analysieren. Es trägt so dazu bei, die Sicherheit für alle zu erhöhen. Das EPRD arbeitet auf

freiwilliger Basis. Es wird aber bereits von über 700 Krankenhäusern, vielen Herstellern von Endoprothesen sowie den Krankenkassen des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) unterstützt. Nur wenn auch

möglichst viele Patientinnen und Patienten der Teilnahme am EPRD zustimmen, kann das Register seine Aufgabe erfüllen. Deshalb bitten wir auch um Ihre weitere Unterstützung. Vielen Dank!

»Ein wunderbarer Massagesessel«

Erika B. im April 2016

Komfort Fernbedienung



ANZEIGE



um 90° drehbar

2 Rollen zum leichten Verschieben

Fußteil um 360° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!

1 Massagesessel »Komfort Deluxe«

Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!
Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd

- ✓ 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
- ✓ Rollenmassage im Nacken-/Schulter- & Rückenbereich!
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich und Wärme im Rückenbereich zuschaltbar
- ✓ Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar bis zur Liegeposition
- ✓ 4 Massagetechniken
- ✓ 10 Luftkissen,
- ✓ 3 Vibrationsmotoren & 8 Massageköpfe
- ✓ Kopfkissen abnehmbar
- ✓ Gewicht: 75 kg

Nicht für Träger von Herzschrittmachern geeignet.

- Schilf**
Best.-Nr. **UW 22540**
- Braun**
Best.-Nr. **UW 22177**
- Schwarz**
Best.-Nr. **UW 21600**
- Creme**
Best.-Nr. **UW 21602**
- Rot**
Best.-Nr. **UW 21601**
- Sie sparen 1.200,-€**
UVP € 2.199,-
nur € 999,-

4 Multi-Positions-Liegestuhl

Wirbelsäule entlasten – Durchblutung fördern – Entspannung genießen



Druckentlastung & perfekte Körperanpassung durch Visko



Platzsparend faltbar!

8-fach verstellbar – perfekter Liegekomfort

- ✓ Komfortable Kopfstütze
 - ✓ Füllung aus Visko-Mineralschaum – für punktelastische, genaue Anpassung
 - ✓ Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
 - ✓ Stabil, klappbar und leicht zu verstellen
 - ✓ Belastbar bis 120 kg
- Sie sparen € 150,-**
UVP € 349,-
 Best.-Nr. **UW 22005**
nur € 199,-

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



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

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Sie sparen € 80,-
UVP € 279,-
 Best.-Nr. **UW 10910**
nur € 199,-

5 Ergometer aktiv »comfort«

- Training nach Pulsvorgabe
- Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls, Körperperfekt und Programme
- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
 - ✓ 15-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
 - ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
 - ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
 - ✓ 12 Programme
 - ✓ Belastbar bis 120 kg

Hohe Anzeigengenauigkeit und gleichmäßiges Laufverhalten

Sie sparen € 100,-
UVP € 329,-
 Best.-Nr. **UW 11156**
nur € 229,-



Handpuls-messung

Transportrollen vorne
7 kg Schwungmasse
Bodenhöhenausgleich

6 Heimtrainer X-Bike Aktionspreis!

- Faltbar und platzsparend
- Displayanzeige:** Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 × 1,5V AA, enthalten)
- ✓ Magnet-Bremssystem
 - ✓ 2,5 kg Schwungmasse
 - ✓ Stufenlose Widerstandverstellung
 - ✓ Bequemer breiter Sattel, höhenverstellbar
 - ✓ Belastbar bis 100 kg

Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,-
UVP € 199,-
 Best.-Nr. **UW 11151**
nur € 99,-



Handpuls-messung

3 Fußreflexzonenmatte

- Fußmassage, wo und wann Sie möchten
- Praktisch überall anzuwenden**
- Sie sparen € 20,-**
UVP € 39,99
 Best.-Nr. **UW 21235**
nur € 19,99



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



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt!

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

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. **UW 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.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

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



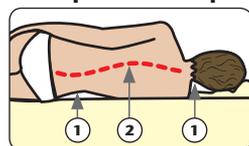
Washbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

- 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

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



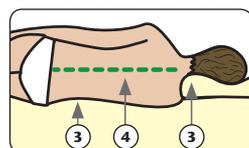
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher HohUWaum im Nacken & an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Visko-Mineralschaum

Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

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

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. **UW 20453**
 Maße: B 60 x L 35 cm

Internet Gutscheincode: 129HA1

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

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

ÖKO-TEST

aktivmed Best-Schlaf Visko-Matratzenauflage* **gut**
 Ausgabe 10/15

*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 Knopfzellen

Sie sparen € 40,-
UVP € 49,99

Best.-Nr. **UW 22424**
nur € 9,99



Aktionspreis!

Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

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!⁸⁾

Artikel	Best.-Nr.	Preis ⁵⁾
1	Schliff	UW 22540 999,00 €
	Braun	UW 22177 999,00 €
	Schwarz	UW 21600 999,00 €
	Creme	UW 21602 999,00 €
	Rot	UW 21601 999,00 €
2	Laufband aktiv »Vital«	UW 10910 199,00 €
3	Fußreflexzonenmatte	UW 21235 19,99 €
4	Multi-Positions-Komfort-Liegestuhl	UW 22005 199,00 €
5	Ergometer aktiv »comfort«	UW 11156 229,00 €
6	Heimtrainer X-Bike	UW 11061 99,00 €
7	Drehkissen	UW 90508 19,95 €
8	Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm	UW 20453 Gratis*
	Kissen »Premium« 60 x 35 cm	UW 21317 49,95 €
	Kissen »Premium« 50 x 35 cm	UW 21316 39,95 €
	Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. UW 21303 89,95 € 2 Stck. UW 21366 149,00 €
	Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. UW 21304 99,95 € 2 Stck. UW 21367 169,00 €
	Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. UW 21305 109,95 € 2 Stck. UW 21368 189,00 €
	Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. UW 21306 139,95 € 2 Stck. UW 21369 249,00 €
	Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. UW 21307 169,95 € 2 Stck. UW 21370 299,00 €
	Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. UW 21302 89,95 € 2 Stck. UW 21365 149,00 €
	Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. UW 21301 79,95 € 2 Stck. UW 21364 129,00 €
9	Hörverstärker 2er-Set »Premium«	UW 22424 9,99 €
10	Murmeltier Salbe	UW 31560 4,99 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter 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**

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

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 Massageessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.
 8) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Kein Mindestbestellwert!

10 Murmeltier Salbe

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

Best.-Nr. **UW 32199**
nur € 4,99

Sie sparen € 8,-
UVP € 12,99
 Inhalt: 200 ml



Aktionspreis!

Mit hochwertigem Murmeltierfett



B2RUN - FIRMLAUFSERIE 2017

Laufen fürs Team

Über 180.000 Teilnehmer aus rund 8.700 Unternehmen haben in der Saison 2016 bei B2RUN, der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft, mitgemacht. In 17 deutschen Städten wurden so viele Menschen wie noch nie zuvor zum Laufen gebracht. Auch B2RUN-Botschafterin Magdalena Neuner zeigte sich begeistert: „Die Energie der vielen Teilnehmer erleben zu dürfen und sie während der gesamten B2RUN Saison zu unterstützen, war mir eine große Freude.“ Die DAK-Gesundheit unterstützt B2RUN als Presenter und wurde dafür mit dem Health Media Award 2016 ausgezeichnet. Der Preis wird seit neun Jahren für besonders gelungene Gesundheitskommunikation vergeben.



Natürlich geht es in diesem Jahr weiter! Hier – **unter Vorbehalt** – die Termine für die Läufe 2017. Sie werden regelmäßig auf unserer Internetseite aktualisiert: www.dak.de/b2run

Aachen	4. Mai
Hamburg	11. Mai
Kaiserslautern	18. Mai
Dortmund	23. Mai
Freiburg	1. Juni
Bremen	15. Juni
Karlsruhe	20. Juni
Düsseldorf	22. Juni
Dillingen/Saar	29. Juni
Frankfurt	11. Juli
München	13. Juli
Berlin	18. Juli
Stuttgart	20. Juli
Nürnberg	27. Juli
Hannover	31. August
Gelsenkirchen	5. September
Köln	7. September



Stress lass nach

Weniger Stress – mehr Zeit für die Familie. Das wünscht sich mehr als jeder Zweite fürs neue Jahr. Belastungen im Job und familiärer Streit führen häufig zu stressigen Situationen. Das zeigt eine repräsentative Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit. Auch gesundheitliche Sorgen setzen vielen zu. Unser Rat: Das wichtigste Credo, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen, sind realistische Ziele. Egal ob im Job oder in der Freizeit, wer sich zu viel vornimmt und zu hohe Erwartungen an sich und andere hat, steht schneller unter Strom. Hilfreich ist auch ein gutes Zeitmanagement. Mehr zum Thema finden Sie auf: www.dak.de/stress

GUTE FRAGE

Was ist eigentlich ... ein Schluckauf?

Lästig, aber überwiegend harmlos: Ein zu hastig verschluckter Bissen reizt den Zwerchfellnerv, das Zwerchfell zieht sich zusammen, die Stimmritze zwischen den Stimmbändern schließt reflexartig. Wird gleichzeitig eingeatmet, stößt die Luft auf die geschlossenen Stimmbänder. Resultat: ein Hicks. Wer wiederholt oder länger Schluckauf hat oder sich häufiger verschluckt, sollte dies allerdings von einem Arzt abklären lassen.



DAK ONLINE-TEST

Welcher Motivationstyp sind Sie?

Kennen Sie das auch? Mit schöner Regelmäßigkeit versuchen Sie, Ihren Lebensstil zu ändern: mehr Obst und Gemüse zu essen, regelmäßig Sport zu treiben, anstelle des Autos öfters mal das Fahrrad zu nehmen. Egal, ob Sie sich nun gesünder ernähren, das Rauchen aufgeben oder gelassener bleiben möchten: Die eigene Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Können Sie sich selbst motivieren oder fällt Ihnen das eher schwer? Wenn Ihnen beim Umsetzen Ihrer guten Vorsätze immer der innere Schweinehund dazwischen kommt, können Sie mit unserem Online-Test Ihr Verhalten unter die Lupe nehmen: Beantworten Sie einfach unsere elf Fragen. Am Ende wissen Sie mehr über Ihre Ziele und erfahren, was sich ändern muss, damit Sie dauerhaft gesund und motiviert bleiben. Den Test finden Sie unter: www.dak.de/motivation



Rauchfreie Pflege

Die Zahlen sind deutlich: Die Mehrheit der Pflegeschüler raucht. Drei von vier Pflegeschülern erleben, dass das Rauchen in der Pflege weitgehend akzeptiert ist. Es bringt scheinbar sogar Vorteile, denn es bietet Rückzugsmöglichkeiten aus dem stressigen und belastenden Alltag der Pflegeeinrichtungen. Fakt ist aber auch: Jeder zweite rauchende Pflegeschüler möchte mit dem Rauchen aufhören oder es zumindest einschränken. Genau hier setzt das astra-Programm für aktive Stressbewältigung an, das die DAK-Gesundheit und das Deutsche Netzwerk rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. jetzt gemeinsam mit zahlreichen Kliniken und Krankenpflegeschulen gestartet haben. Es beinhaltet drei Module, die aufeinander aufbauen und in den Ausbildungsplan integriert werden können. Die DAK-Gesundheit ist die erste Krankenkasse, die das neuartige Programm unterstützt.

Rund **300.000**
Beinbrüche werden
jährlich in deutschen
Krankenhäusern
behandelt.



Jeder **4.** Deutsche
leidet laut einer
DAK-Umfrage unter
der Umstellung von
der Sommer- auf die
Winterzeit.

GEWINNSPIEL



Vier-Wochen-Workout für alle zu gewinnen!

Maria Höfl-Riesch ist eine der erfolgreichsten Skirennfahrerin der Welt. Für die DAK-Gesundheit ist sie seit 2016 als Gesundheitsbotschafterin aktiv. Auch nach Beendigung ihrer Laufbahn trainiert sie regelmäßig und hat ein Fitnessprogramm entwickelt, das man überall anwenden kann, mit Übungen, die den Fokus auf Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer legen. „Maria macht dich fit“ eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene. Es geht nicht um den Traumbody in vier Wochen, sondern um ganzheitliche Fitness. Gewinnen Sie ein Exemplar ihres bei GRÄFE UND UNZER erschienenen Buches. **Unsere Preisfrage:** Wie viele olympische Goldmedaillen errang die Skirennfahrerin in ihrer Karriere? Die Antwort mit Betreff **Maria** senden Sie an fitgewinnspiel@dak.de Einsendeschluss: **28.2.2017**. Ein ausführliches Interview mit der Sportlerin gibt's auf www.dak.de/marias-rueckentipps

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Andrey_Popov; Thinkstock | WillseeCole



Das perfekte Team für Ihre Gesundheit

Wie Sie Ihrem Körper mit cleveren Lebensmittel-Kombinationen etwas Gutes tun

Manche Lebensmittel schmecken nicht nur richtig gut zusammen – ihre Kombination ist auch ein echtes Plus für unsere Gesundheit, da die enthaltenen Nährstoffe erst auf diese Weise ihre volle Wirkung entfalten beziehungsweise vom Körper einfacher aufgenommen werden. Auch können diese cleveren Verbindungen verhindern, dass gesundheitsschädigende Substanzen im Körper entstehen. Nicht zuletzt kann das eine Lebensmittel das andere unterstützen, bekömmlicher zu sein. Auf den Folgeseiten stellen wir fünf dieser Powerkombis vor. Anica Ebeling





Viva l'Italia: Tomaten mit Olivenöl

Wer an Italien denkt, hat gewiss auch sofort herrlich aromatische Tomaten mit Olivenöl im Sinn. Schon allein das Öl hat einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit: Es erhöht den Spiegel des HDL-Cholesterins und mindert das LDL-Cholesterin, was sich schützend auf unser Herz auswirkt. Zudem kann das fettlösliche Lycopin durch das Öl herausgelöst und vom Körper einfacher aufgenommen werden. Lycopin ist in Tomaten, aber auch in Rotkohl, Karotten und Früchten enthalten. Es schützt die Gefäßwände und hilft dem Körpergewebe bei der Regeneration. Darüber hinaus kann es einen Schutz gegenüber bestimmten Krebserkrankungen bilden.



Tipp: Bruschetta ist eine leckere Möglichkeit, Tomaten und Olivenöl zu kombinieren. Beides kann aber auch sehr gut mit dem Eiweißlieferanten Mozzarella sowie Basilikum verzehrt werden, das unter anderem Entzündungen und Gelenkschmerzen lindert, aber auch den Magen beruhigt. Je nach Saison versorgen auch klassische Winteressen wie Rotkohl mit Gänsebraten oder Grünkohl mit gebratenem Lachs den Körper mit viel Lycopin.



Hauptsache knackig: Wurstchen mit Senf

Ob bei Feierlichkeiten oder als schnelle Mahlzeit unterwegs – Wurstchen mit Senf sind sehr beliebt und werden erst als Duo für viele zum besonderen Geschmackserlebnis. Die Kombination ist darüber hinaus auch für unseren Körper wichtig: Durch den Senf kann nämlich die eher fettreiche Speise schneller verdaut werden, weil der Senf die Ausschüttung von Verdauungsenzymen anregt.

Tipp: Die Senföle, die übrigens auch in Kohlgemüse enthalten sind, schwächen krankmachende Keime ab, was uns nicht nur in der Erkältungszeit zugutekommt.

Ein cleveres Trio: Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln

Schnell zubereitet und richtig gesund: Durch das Vitamin C aus der Kartoffel kann der Körper das Eisen aus dem Spinat und dem Ei besser aufnehmen. Eisen spielt eine entscheidende Rolle für den Sauerstofftransport im Blut und ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem und unsere Leistungsfähigkeit. Zugleich kann das Vitamin C in der Kartoffel verhindern, dass sich das im Spinat enthaltene Nitrat beim Verzehr in einen für den Körper schädlichen Stoff wandelt.

Tipp: Zum Gericht können geschmolzene Butter oder auch Olivenöl serviert werden. Dadurch werden die in den Lebensmitteln enthaltenen fettlöslichen Vitamine herausgelöst.





Sauer und herzhaft: Fisch mit Zitrone

Kaum ein Schnitzel oder Fischfilet wird ohne Zitrone serviert. Dies liefert nicht nur einen geschmacklichen, sondern auch einen gesundheitlichen Mehrwert: Beide sind reich an Eiweiß und Eisen, das durch das in der Frucht enthaltene Vitamin C vom Körper besser aufgenommen und verdaut werden kann.

Tipp: Ein ähnlicher Effekt ergibt sich, wenn beispielsweise eine Gans mit Äpfeln gefüllt wird. Alternativ kann das Obst auch in der Bratensoße mitgekocht und dann püriert werden.



Ein süßes Duo: Grießbrei mit Apfelkompott

Ob als Nachspeise oder für zwischendurch: Grießbrei, vor allem wenn Vollkorngrieß verwendet wird, ist reich an Mineralstoffen. Verbunden mit dem Apfelkompott können diese besser vom Körper verwertet werden. Mit Milch zubereitet wird das im Grieß enthaltene Eiweiß für den Körper aufgewertet.

Tipp: Gerade in der kühleren Jahreszeit ist diese Kombination eine gute Wahl, da sie den Körper von innen wärmt. Für Schulkinder, die im Winter morgens leicht frösteln und nur schwer in den Tag kommen, ist diese Speise ideal. Denn sie fördert zudem die Leistungsfähigkeit und das Lernen.



Foodpairing: Aromen bewusst kombiniert

Ursprünglich geht der Begriff Foodpairing auf die Idee oder Erkenntnis zurück, dass Lebensmittel, die die gleichen Schlüsselaromen tragen, besonders gut zusammenpassen. Diese bestimmen maßgeblich das Aroma eines Lebensmittels. Dadurch sollen offenbar besonders gute Geschmackserlebnisse erzeugt werden, die wir durch Geruchsrezeptoren wahrnehmen. Hierbei entstehen Kombinationen, die für uns zunächst fremd klingen und vermeintlich geschmacklich nicht zueinanderpassen – jedoch in zahlreichen Menükarten von Restaurants zu finden sind. Empfohlene Kombinationen sind dabei zum Beispiel Blumenkohl mit Kakao, Garnelen mit Zimt und Vanille sowie ein Apfel-Gurkendrink.

Insgesamt ist es allerdings eine recht schwierige Disziplin. Denn die für den Menschen wahrnehmbaren Aromaschwelen in Lebensmitteln sind sehr unterschiedlich und schwer zu definieren. Es ist ratsam, sich auf seine Geschmacksnerven zu verlassen und zu schauen, was man selbst als lecker empfindet. Seien Sie also einfach mutig beim Kochen und Zubereiten!

GEWINNSPIEL

So bringt der Nicer Dicer Ihre Speisen in Form

Mit jedem Dreh ein neuer Schnitt – mit dem Genius Nicer Dicer lassen sich frische Speisen schnell und einfach zubereiten. Möchten Sie ein Exemplar des cleveren Küchenhelfers gewinnen? Dann beantworten Sie die folgende Frage: Welcher Eiweißlieferant wird in Italien häufig zusammen mit Tomate und Basilikum serviert? Senden Sie Ihre Antwort per Mail mit dem Betreff „Powerkombi“ an fitgewinnspiel@dak.de
Einsendeschluss: **28. Februar 2017**. Viel Glück!
Ausführliche Produktinfos gibt's auf www.genius.tv





Hits for Kids – gesund kombiniert

Sie wollen Kinderlieblingsspeisen einen Extra-Vitamin-Kick verleihen?
So geht's am besten:

Spaghetti Bolognese

Möhren, Sellerie, Tomaten und Zucchini reichern den Pasta-Klassiker mit wichtigen Vitaminen an. Zudem bieten Linsen die Möglichkeit, die „Bolo“ vegetarisch zuzubereiten. Gegarte Linsen lassen sich leicht zu Veggie-Klopsen verarbeiten. Sie sind ein guter Eiweißlieferant und können mit einer leckeren Tomaten- oder Möhrensoße serviert werden.

Milchreis

Wer hier zur Vollkornvariante greift und den Milchreis mit Äpfeln ergänzt, schafft so eine ballaststoff- und vitaminreiche Süßspeise. Dazu einfach die geschälten Äpfel raspeln und mit dem Reis einkochen. Mit einem Löffel Apfelmus und Zimt verfeinern – fertig.



Noch mehr ...

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

www.dak.de/ernaehrung



DREI FRAGEN AN



Silke Willms,
DAK-Ernährungsexpertin

1 Wie muss man sich die „Entdeckung“ von Lebensmittelpaaren vorstellen - durch die Auswertung von quasi zufällig gewonnenen Erfahrungswerten oder durch die gezielte Suche anhand des Wissens um die Wirkstoffe der einzelnen Nahrungsmittel?

Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit beides. Als es noch nicht so viele oder keine industriell hergestellten Lebensmittel gab, haben die Menschen intuitiv die richtigen Nahrungsmittel gegessen, wenn sie ausreichend vorhanden waren. Auch geben bestimmte Ernährungstrends oder -formen Anlass, gezielt nach solchen Lebensmittelpaaren zu suchen, die sich mit ihren Inhaltsstoffen optimal ergänzen.

2 Warum wird noch relativ wenig durch Ärzte und Ernährungsberater über solche Lebensmittel-Kombinationen informiert - oder geschieht dies schon zunehmend?

In der qualifizierten Ernährungsberatung wird mindestens die vollwertige Ernährung empfohlen. Ein bestimmtes Lebensmittel steht normalerweise nicht im Fokus, sondern immer die ganze Mahlzeit beziehungsweise immer alle Mahlzeiten pro Tag. Dadurch werden immer Lebensmittelkombinationen empfohlen.

3 Können diese Lebensmittelpaare möglicherweise einen Beitrag im Kampf gegen Nahrungsmittel-unverträglichkeiten oder Allergien leisten?

Bei einer Allergie reagiert der Körper abwehrend auf körperfremde Substanzen. Beschwerden werden am besten verhindert, indem man diese sogenannten Allergene meidet, was natürlich nicht immer möglich ist. Hier können Medikamente, bei bestimmten Allergien auch eine Hypo- oder Desensibilisierung, helfen. Eine gute Kombination von Lebensmitteln kann bei Unverträglichkeiten, wie etwa bei der von Fruchtzucker, schon eher nützlich sein. In diesem Fall sollte Obst, wie zum Beispiel ein Apfel, nicht allein gegessen werden, sondern in Kombination mit Fett – also mit Schmand, einem Käsebrot oder Naturjoghurt.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto | gphoo7 | BackyardProduction | monkeybusinessimages



Camping auf die glamouröse Art

„Glamping“ wird immer beliebter:
ein großes Abenteuer für Kinder
und Erholung pur für die Eltern



Raus in die Natur, Körper und Seele etwas Gutes tun, sich frei fühlen – danach sehnen sich viele, die ihren Urlaub planen und dabei an Camping denken. Vor allem Kinder können sich im Grünen bestens austoben, auf Entdeckungsreise gehen und schnell neue Spielkameraden finden. Die oft fehlenden hygienischen Standards und der mangelnde Platz im Zelt erschweren Eltern jedoch mitunter den Familienurlaub auf dem Campingplatz. Für all diejenigen, die auf Komfort und Sauberkeit nicht verzichten wollen, ist Glamping – die Kombination aus glamourös und Camping – die passende Variante der Outdoor-Freizeit.

Zeit für Himmelbett und Schaumbad. Konkret bedeutet Glamping: bequeme Betten statt Isomatte, komplette Küche statt Abspülwanne, ein eigenes Bad statt Gemeinschaftsdusche – alles inmitten der Natur in Mobilheimen und Luxus-Zelten auf ausgewählten Campingplätzen. Der Klassiker des Glampings ist das Safari-Zelt, das an Zelte britischer Entdeckungsreisender erinnert und mit einer kleinen Sitzecke und Küche sowie richtigen Betten ausgestattet ist. Noch gehobener ist die Einrichtung in Lodge-Zelten oder einer Lodgesuite, die mit einer kompletten Küche, Dusche sowie WC, Himmelbett oder auch einem separaten Bereich für Kinder aufwartet. Besonders viel Platz bietet die Airlodge – ein Zelt, das in den Himmel ragt und über zwei Etagen geht.



Direkt in die Erholung eintauchen. In Europa ist die glamouröse Form des Campings schon lange Trend, und auch in Deutschland findet sie immer mehr Anhänger – zum Beispiel beim Glamping in der Eckernförder Bucht, am Brombachsee in Franken oder am Niederrhein. Viele Urlauber wollen sich vor dem Start in die freie Zeit nicht mit umfangreichen Vorbereitungen abmühen, sondern direkt Erholung mit der Familie abseits des Stadtrubels erleben. So können sich eingefleischte Camping-Fans mit der nobleren Unterkunft ein großes Reise-Equipment und den Zelt-Aufbau ersparen. Und diejenigen, die früher eine Ferienwohnung aufgrund der besseren Ausstattung bevorzugten und das Campen bislang scheuten, lockt jetzt womöglich die Verbindung von unmittelbarer Natur und neuem Luxus.

Gemütlichkeit im Wohnwagen. Wer dem Trend des Glampings nicht folgen möchte, ist beim Campingurlaub mit kleineren Kindern auch in einem Wohnmobil gut aufgehoben. Hier kann man es sich mit der Familie bequem machen, es gibt genügend Platz zum Spielen (bei schlechtem Wetter), Wickeln, Waschen, Kochen und Essen. Auch werden Nachbarn nicht vom nächtlichen Geschrei des Kindes gestört



und Utensilien wie Kinderwagen, Reisebett oder Reisehochstuhl können leicht verstaut werden.

Traditionelles Campen mit Kind. Wird der Urlaub mit Kindern in einem normalen Zelt verbracht, sollte die Wahl auf eines mit mehreren Kabinen fallen, sodass genügend Platz für alle zur Verfügung steht. Gut beraten ist außerdem, wer nicht nur den Schlaf-, sondern auch den Wohnbereich mit einer Plane auslegt, um diesen – und somit auch den Nachwuchs – bestmöglich vor Schmutz zu schützen. Auf kinderfreundlichen Campingplätzen gibt es mitunter die Möglichkeit, Betten oder auch Kinderwagen zu leihen und eine Küche zu nutzen. Auch ein Familienbad mit Wickelplatz und Badewanne sowie ein Restaurant und Supermarkt in der Nähe erleichtern den Aufenthalt ungemein. Zudem sollten ausreichend Platz zum Spielen und Toben in gefahrenfreien Zonen sowie eine Auswahl an Freizeitangeboten gegeben sein. So wird der Campingurlaub für die ganze Familie spannend – und entspannend zugleich.

Anica Ebeling

GUTER RAT

Wo ist Glamping möglich?

Wer einen Glamping-Urlaub buchen möchte, findet beispielsweise auf www.vacanceselect.de oder www.glamping.info eine Übersicht über zahlreiche Angebote in vielen Ländern Europas. Die Preise für eine Woche Familienurlaub reichen je nach Saison von 300 bis 2.000 Euro – abhängig von der Unterkunft. Die schönsten Glamping-Spots und geprüfte Glamping-Qualität finden Sie hier: www.glamping-inspektor.de

Wie finde ich einen guten Campingplatz?

Saubere sanitäre Anlagen (warmes Wasser inklusive) schaffen ein Wohlgefühl auf dem Campingplatz. Auch die Möglichkeit zum Wäsche- und Geschirrspülen sollte gegeben sein. Auf der ADAC-Internetseite www.campingfuehrer.adac.de können Interessierte nach einem geeigneten Campingplatz suchen und unter anderem nach den Kriterien „besonders kinderfreundlich“ oder „ADAC BestCamping 2016“ filtern.

Bilder: Vacanceselect; Shutterstock | AlexGreenArt

GEWINNSPIEL

Familienurlaub in der Toscana im Wert von 500 € gewinnen!

Genießen Sie eine Airlodge mit eigenem Badezimmer und Doppelbett mit Blick in den Sternenhimmel, fertig aufgebaut auf Camping „Orlando“ in Chianti. Oder blicken Sie von der romantischen Lodgesuite auf Camping „Weekend“ auf den Gardasee! Der Gewinnutschein gilt zur Buchung einer Glamping-Unterkunft aus dem Programm von www.vacanceselect.de inkl. Strom/Gas/Wasser. Wählen Sie aus allen jeweils tagesaktuell verfügbaren, freien Reisetagen aus dem Glamping-Programm von [Vacanceselect](http://www.vacanceselect.de) in der Reisezeit 2017 oder 2018. **Unsere Frage:** Wie heißt der Glamping-Klassiker, der an die Unterkunft britischer Entdeckungsreisender erinnert? Senden Sie Ihre Antwort per Mail mit dem Betreff **Glamping** an fitgewinnspiel@dak.de Einsendeschluss: **28. Februar 2017**. Viel Glück!*

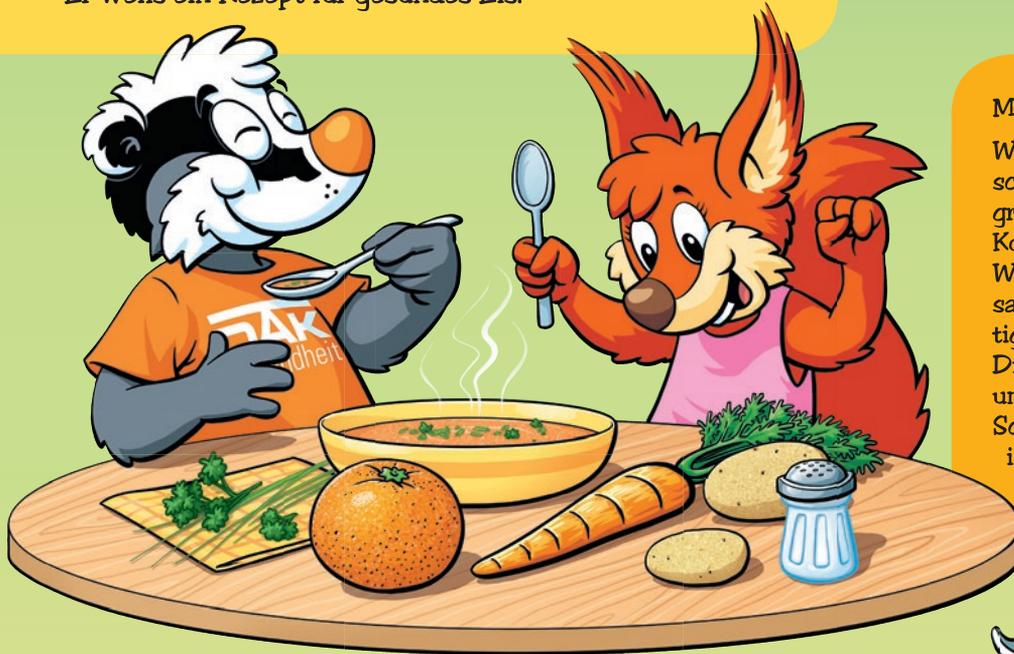


*An- und Abreise, evtl. Kurtaxe sowie die Verpflegung sind nicht enthalten. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg, Weiterveräußerung, Weitergabe und Barauszahlung, auch anteilig, sind ausgeschlossen. Ihre Angaben werden nicht weitergegeben und nicht für Werbezwecke verwendet. Der Gewinn wurde von unserem Partner Vacanceselect zur Verfügung gestellt und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

GESUNDER REZEPTSPASS



Max und seine Freunde bereiten gern ihre Lieblingsrezepte zu. Sie verraten dir, was sie gern essen und was gesund ist. Koche nach, was dir am besten gefällt. Eddie ist das Leckermäulchen in der Gruppe und nascht am liebsten. Er weiß ein Rezept für gesundes Eis.



MÖHRENSUPPE MIT ORANGE

Wasche 5 große Möhren gründlich und schneide sie in jeweils 5 Stücke. Schäle 3 große Kartoffeln und zerteile sie ebenfalls. Koche die Möhren und Kartoffeln statt mit Wasser mit zwei kleinen Tassen Orangensaft weich. Dann püriere alles ganz vorsichtig mit einem Stab und würze es mit Salz. Die Suppe kannst du in Schälchen servieren und mit klein geschnittener Petersilie oder Schnittlauch dekorieren. Besonders lecker ist die Suppe, wenn du noch ein paar klein gehackte Walnüsse darüberstreust.

GURKENSCHLANGE

Schneide eine Gurke in dicke Scheiben und lege sie mit etwas Abstand ganz vorsichtig aufrecht auf einen großen Teller. Zwischen jede Scheibe kommt dann eine kleine Tomate. Die Augen der Schlange kannst du mit Majo oder einer Olivenscheibe gestalten. Für die Zunge schneidest du ein kleines Stück Paprika wie auf dem Bild zurecht.



ROTES UND GELBES EIS

Eddie liebt Himbeeren und Mango. Püriere mit dem Stab eine Packung von deinem liebsten tiefgefrorenen Obst und einen Teelöffel Zucker. Dann kommen 10 Esslöffel Quark oder Joghurt hinzu. Püriere alles noch einmal. Spannend wird es, wenn du Himbeer- und Mango-Eis getrennt zubereitest und beides dann in einer kleinen Schale ganz leicht und vorsichtig vermischt. Dann kannst du Marmor-Eis mit gleich zwei leckeren Fruchtsorten genießen.

Kostenlos kennen lernen:

Sichern Sie sich den **Gratis-Test!**
PC-Wissen für Senioren jetzt **6 Wochen testen:**

Unsicher am PC? Fragen über Fragen? Damit ist jetzt Schluss!

Ab sofort werden Sie um Rat gefragt! **PC-Wissen für Senioren** ist die erste wirklich verständliche Bedienungsanleitung für Ihren PC – und die Einzige, die Sie ab jetzt noch brauchen werden! Einfach einschalten und sofort starten. Auch ohne große PC-Vorkenntnisse.



**Bekannt
aus Funk und
Fernsehen!**

Endlich für Sie da!

- › Aktuelles Praxis-Handbuch speziell für Senioren
- › Leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen in klarem Deutsch
- › Inklusive telefonischer Redaktions-Sprechstunde für Ihre Fragen (zum Ortstarif)
- › Soforthilfe bei Pannen
- › Sicher im Internet unterwegs
- › Seit fast 15 Jahren die renommierte Beratung für PC-Späteinsteiger



Sichern Sie sich Ihr exklusives Begrüßungs-Geschenk!

Als Dankeschön fürs Kennenlernen erhalten Sie zusammen mit Ihrer 2. Ergänzungslieferung diese hochwertige Digitalkamera **GRATIS** direkt nach Hause!
Was immer Sie gerade erleben – mit unserer Digitalkamera im Westentaschenformat bannen Sie den Augenblick und erinnern sich so noch lange daran.

Einfach ausfüllen, abtrennen und abschicken



**Jetzt 6 Wochen kostenlos testen
und Gratis-Digitalkamera reservieren!**

Einfach anrufen: 0228/95 50 190
Oder faxen: 0228/36 96 350
Oder per Internet: www.pc-wissen-senioren.de

100% Vertrauensgarantie

Kein Kleingedrucktes – alles fair im Überblick

Ja, ich will die erste wirklich verständliche Bedienungsanleitung für meinen PC! Schicken Sie mir *PC-Wissen für Senioren* zum kostenlosen 6-Wochen-Test zu!

Bei Gefallen habe ich Anrecht auf den ermäßigten Startpreis: Ich erhalte das 448 Seiten umfassende Handbuch zum Preis von **nur 14,95 €** (statt 24,95 €). Porto und Versandkosten übernimmt der Verlag für mich. Um die Aktualisierung meines Werks muss ich mich nicht kümmern. Ich nehme automatisch am Ergänzungs- und Aktualisierungsservice des Verlags teil. Diesen Service, der mein Handbuch und mich auf dem neuesten Stand hält, erhalte ich alle 4-6 Wochen für nur 24,97 € pro Ausgabe (Versandkosten inklusive). **Ich kann den Bezug von *PC-Wissen für Senioren* jederzeit ohne Angabe von Gründen stoppen.** Es gibt keine Mindestlaufzeit. Eine kurze Mitteilung per Telefon, Fax oder E-Mail genügt.

Bei Nichtgefallen schicke ich das Praxis-Handbuch innerhalb der 6 Wochen Testzeit einfach wieder zurück an den Verlag. Die Kosten übernimmt der Verlag für mich. Damit ist die Angelegenheit für mich erledigt.

Ja, ich möchte *PC-Wissen für Senioren* 6 Wochen lang kostenlos testen.

Vorname und Nachname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Datum

Unterschrift

Per Post an: *PC-Wissen für Senioren*,
Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53177 Bonn

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst



Anzeige

Mehr als ein Brief: Unsere Wahl für Rente und Gesundheit

Mitbestimmen bei Rente und Gesundheit – bei der Sozialwahl 2017.
Einfach Brief öffnen, Kreuz machen und abschicken.

www.sozialwahl.de

Sozialwahl

2017

Für Rente & Gesundheit



Weil es unsere Wahl ist