

fit!

Das Gesundheits-Magazin

Gewinnen Sie ein
Kids-Urlaubspaket!

Deutschland schläft schlecht

Immer mehr Menschen haben Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport deckt die Ursachen auf. Wir zeigen, wie Sie leichter Schlaf finden und ausgeruht aufstehen

Neue Video-Serie

Hebamme Swantje gibt Tipps für werdende und junge Eltern

Die Ernährungs-Docs

So bekämpfen Sie Ihren Diabetes mit dem richtigen Speiseplan

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Wir sind auf dem richtigen Weg

Ihr Tipp ist uns
viel wert!



Voilà: VAOLA, der Online-Sportshop für Running, Outdoor, Lifestyle und mehr
Mit diesem 25-Euro-Gutschein sind Sie auf dem richtigen Weg: Bei VAOLA erwarten Sie ein breites Sortiment, erstklassige Preise, schnelle Lieferzeiten und ein freundlicher Kundenservice. Auf vaola.de/exklusiv können Sie ja schon mal etwas Passendes für alle aussuchen.

Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!

Es liegen so viele Wege vor uns. Erst gehen wir sie allein, dann zu zweit – dann kommen die Kinder und es gibt den gemeinsamen Weg als Familie. Wir begleiten unsere Kinder jahrelang, zeigen ihnen viele Richtungen und geben ihnen so lange Sicherheit, bis sie ihren Weg alleine gehen können. Die DAK-Gesundheit unterstützt uns dabei. Zum Beispiel mit dem **AktivBonusJunior**, der speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten ist.

Wenn Sie der Meinung sind, dass auch andere Familien auf diesem Weg besser durchs Leben kommen können* – empfehlen Sie uns einfach weiter. In der Kita, auf dem Bolzplatz oder auf der grünen Wiese. Für jedes neue Mitglied bedanken wir uns mit einer wegweisenden Prämie im Wert von 25 Euro.

* Die DAK-Gesundheit ist in der Bewertung des Magazins Focus Money (Heft 7/2017) die beste Krankenkasse für Familien.



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 30.09.2017 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 30.09.2017 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Andreas Storm
Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit

„Schlaf gut!“ wünschen wir unseren Lieben beim Zubettgehen. Doch die Nacht sieht oftmals anders aus: Deutschland schläft schlecht – immer schlechter sogar. Wie der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt, haben rund 80 Prozent der Arbeitnehmer Schlafprobleme. Wir kümmern uns nachts um volle Akkus bei unseren Smartphones, können aber unsere eigenen Batterien nicht mehr aufladen. Ganz schön paradox, oder? Wenn Sie sich ertappt fühlen, setzen Sie das Thema gesunder Schlaf doch gleich auf Ihre Agenda. Wissenswertes dazu sowie alles zu unserer neuen Schlaf-Hotline finden Sie ab Seite 8.

Außerdem präsentieren wir Ihnen vielfältige Beispiele dafür, weshalb die DAK-Gesundheit immer wieder als „Beste Krankenkasse für Familien“ ausgezeichnet wird. Etwa unsere neuen Video-Tipps im Internet, bei denen die junge Hebamme Swantje werdenden Eltern lebensnah zur Seite steht, ab Seite 20.

Bewegungsarmut bei Kindern, Alkoholkonsum von Jugendlichen oder die Sucht nach Online-Games liegen uns ebenfalls am Herzen und kommen in diesem Heft zur Sprache. Wo auch immer Sie stehen: Wir kümmern uns gern um die Gesundheit Ihrer Familie, ein Leben lang. So erklären wir Ihnen ab Seite 34 auch, wie Pflegebedürftigkeit neuerdings beurteilt wird.

In den kommenden Sommermonaten viel Freude und Elan sowie genügend Kraft zum Aufladen Ihrer inneren Batterien wünscht Ihnen



TESTSIEG

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



SPITZENPLATZ

Im aktuellen FOCUS-MONEY-Test von 65 Krankenkassen belegt unsere Kasse mit überdurchschnittlichen Leistungen einen Spitzenplatz



TESTSIEG

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

INHALT



Gesundheit & Beruf

06 News

Plakat-Wettbewerb „bunt statt blau“
Krankenstand 2016
Was ist eigentlich ... Fieber?
Gesundheitspolitischer Kompass 2017
Schulen für fit4future gesucht

08 Deutschland schläft schlecht

Endlich besser einzuschlafen, ist
manchmal schwerer, als man denkt.
Der DAK-Gesundheitsreport zeigt:
Vor allem unser Umgang mit Smart-
phone, Tablet & Co. bringt uns um
die Nachtruhe

16 Bloß nicht mischen!

Wussten Sie, dass die gesunde
Grapefruit in Kombination mit
Medikamenten krank machen kann?
Auch auf ein paar andere Mischungen
sollten Sie lieber verzichten

08

4
fit!

Hier geht's zum
Online-Magazin

Weiterlesen im Netz –
nutzen Sie unser Magazin
auch unterwegs:

www.dak.de/magazine





Beratung & Service

18 News

Der neue #fitwoch startet
Haushalt der DAK-Gesundheit
Was sind eigentlich ... Faszien?
Sozialwahl 2017
Neuerungen in der Pflege
Pflegehilfsmittel und Notruf für zu Hause

20 Hebamme Swantje

Lernen Sie das neue Gesicht der
DAK-Gesundheit zum Thema
Schwangerschaft und Baby kennen

22 Bei Anruf Arzt

Bei vielen akuten Erkrankungen gibt es
eine Alternative zur Notaufnahme

24 Gaming-Sucht

Experten der DAK-Hotline geben ratlosen
Eltern Tipps und Antworten

26 Diabetes: Chance auf Heilung

„Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl macht
Schluss mit Diabetes-Mythen

29 Fünf Extras für Diabetiker

Ein neues DAK-Programm unterstützt
Menschen mit Diabetes beim
Gesundbleiben

30 Brille gegen Angst

Die Zukunft ist virtuell! Ein Selbstversuch

32 Los, alle mitmachen!

Sozialwahl 2017: fit! beantwortet Fragen
von Jungwählern

34 Selbstständigkeit im Fokus

Die Beurteilung von Pflegebedürftigkeit
hat sich verändert. Ein Überblick



Familie & Freizeit

38 News

Willkommen Baby!
Einfach richtig essen
Gewinnspiel Küchengenie
Was ist ... ein Ohrwurm?
Väter betreuen oft kranke Kinder
Wenig Vegetarier
Vorsorge rettet Leben

40 Reisen mit Kindern

Entspannt abheben in den
Urlaub: Tipps für den Flug mit
der Familie. Inkl. Gewinnspiel!

42 Alkoholkonsum

Eltern sind Vorbilder –
auch beim Alkohol. Die
DAK-Gesundheit stellt umfang-
reiche Studien zum Rausch-
trinken bei Jugendlichen vor

44 Dance-Contest

Das Ziel heißt Titelverteidigung:
In Hamm trainieren die BEAT-
Kidz für das große Tanzfinale

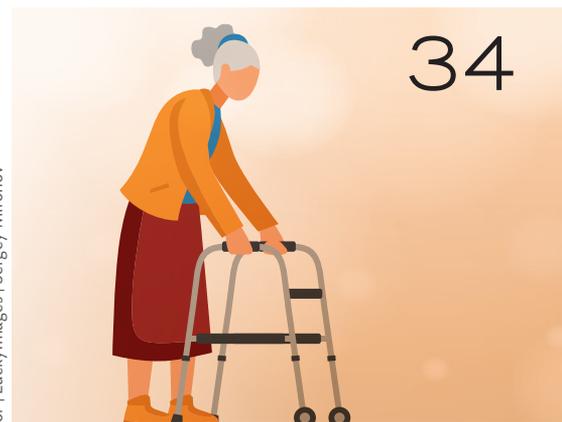
46 Max der DAKs

Das wird ein Spaß im Sommer!
Max zeigt, wie aus einem Wasser-
ball, kleinen Steinchen und Ästen
eine tolle Strandolympiade wird

29 Impressum



24



34



40

Bilder: iStockphoto | monkeybusinessimages; Shutterstock | Macrovector | LuckyImages | Sergey Mironov



DAK-GESUNDHEITSREPORT

Mehr Seelenleiden

Noch nie gab es so viele Ausfalltage im Job wegen psychischer Erkrankungen: Mit rund 246 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2016 auf dem Höchststand. Die Zahl der Fehltagetage hat sich in den letzten 20 Jahren damit mehr als verdreifacht (1997: 77 Tage). Vor allem Frauen waren betroffen. Das zeigt die aktuelle Analyse der DAK-Gesundheit zum Krankenstand 2016. Insgesamt meldeten sich Deutschlands Arbeitnehmer allerdings seltener krank. Der Gesamt Krankenstand sank von 4,1 auf 3,9 Prozent. Bei Frauen kamen seelische Leiden erstmals auf Platz eins, gefolgt von Muskel-Skelett-Erkrankungen mit 308 Fehltagen. Bei Männern lagen diese wie im Vorjahr mit 329 Fehltagen je 100 Versicherte an der Spitze.

GUTE FRAGE



Was ist ... Fieber?

Je nachdem, wo gemessen wird, spricht man ab 38° Celsius von Fieber, ab 39° Celsius von hohem, ab 40° Celsius liegt sehr hohes Fieber vor. Fieber beschleunigt Stoffwechselvorgänge und erhöht die Produktion von weißen Blutkörperchen, die Krankheitserreger abtöten. Zudem gedeihen viele Bakterien und Viren bei erhöhten Temperaturen weniger gut.



Plakat-Wettbewerb

„Ich freue mich, dass ich diese großartige Kampagne gegen das Komasaufen bei Jugendlichen unterstützen darf“, sagt Grace Capristo zum Auftakt der achten Runde von „bunt statt blau“. Die bekannte Sängerin (im Foto oben mit DAK-Chef Andreas Storm) unterstützt die bundesweite DAK-Kampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ gemeinsam mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Marlene Mortler. Seit dem Kampagnenstart 2010 haben sich mehr als 87.000 Jungen und Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren beteiligt. 2017 wird erstmals ein Sonderpreis in der Kategorie „Instagram“ verliehen. Im Juni werden die Sieger veröffentlicht auf: www.dak.de/buntstattblau. Mehr zum Thema Komasaufen lesen Sie auch ab Seite 42 in diesem Magazin.

Rund
22.000

Kinder und Jugendliche kommen jedes Jahr mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus.

Quelle: Statistisches Bundesamt

41 %

aller Minderjährigen haben bereits Alkohol getrunken.

Quelle: Studie der DAK-Gesundheit zum Umgang mit Alkohol





VERWALTUNGSRAT DER DAK-GESUNDHEIT BESCHLIESST POSITIONSPAPIER

Forderungen an die zukünftige Regierung

Die DAK-Gesundheit fordert Reformen von der zukünftigen Bundesregierung. Der DAK-Verwaltungsrat plädiert unter anderem für eine Stärkung der Selbstverwaltung, für neue Finanzierungsmodelle sowie für eine kluge Digitalisierung des Gesundheitswesens. Mit dem „Gesundheitspolitischen Kompass“ hat das Parlament der DAK-Gesundheit auf seiner Sitzung im März einstimmig ein umfassendes Positionspapier zur Bundestagswahl 2017 verabschiedet. Um das wertvolle stabilitäts-sichernde Solidarsystem der gesetzlichen Krankenversicherung auch für die Zukunft zu sichern, müsse es weiterentwickelt werden, hieß es in der Diskussion.

Der Anspruch der DAK-Gesundheit sei es, ihren Versicherten medizinische Leistungen auf hohem Niveau zur Verfügung zu stellen, sie optimal zu beraten und ihnen leicht zugänglichen Service anzubieten. Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit kritisierte Einschränkungen der sozialen Selbstverwaltung durch die Politik und verlangte eine Wiederherstellung früherer Rechte durch die zukünftige Bundesregierung.



GRUND- UND FÖRDERSCHULEN: JETZT BEWERBEN!

1.000 Schulen für fit4future gesucht

Nach den Sommerferien startet **fit4future** an 1.000 weiteren Grund- und Förderschulen bundesweit. Unsere Präventionsinitiative motiviert Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren zu mehr Bewegung, gesunder Ernährung und konzentriertem Lernen – mit viel Spaß und ohne erhobenen Zeigefinger.

Die **fit4future**-Schulen bekommen eine ganze Tonne voller Spielsachen für bewegte Pausen. Dazu gibt es Materialien für den Unterricht, Broschüren für die Eltern und persönliche Beratung für die Lehrkräfte. Mitmachen lohnt sich! Weitere Infos und das Anmeldeformular gibt es im Netz:

www.dak.de/fit4future



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.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Lipskiy | Marco Prati



Endlich wieder besser schlafen...

... ist manchmal schwerer, als man denkt. Der DAK-Gesundheitsreport 2017 zeigt auf: Vor allem unser Umgang mit Smartphone, Tablet & Co. bringt uns um die Nachtruhe. Worauf warten Sie noch? Stecker raus, sofort!

Es gibt Nächte, da tickt der Sekundenzeiger des Weckers lauter als sonst und das Mondlicht wirkt wie ein greller Scheinwerfer. Man wälzt sich im Bett von links nach rechts und im Kopf springt das Gedankenkarussell an: „Wenn ich jetzt nicht endlich einschlafe, werde ich morgen so gerädert sein, dass ich die wichtige Präsentation in den Sand setze. Und abends auch noch dieser blöde Elternabend, wie soll ich das durchhalten?“ Panik, Herzklopfen. Dabei möchte man doch nur eins: ins Kissen sinken, die Augen schließen, einschlummern – doch je mehr wir den Schlaf herbeisehnen, desto schwieriger wird es, ihn zu finden.

Solche Nächte kennt jeder. Manchmal ist es ein Streit vom Tag, der uns abends wach hält. Oder man hat auf einer Party zu tief ins Glas geschaut. Oft haben wir es selbst in der Hand, die Situation zu verbessern. Aber etwa 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland fühlen sich laut DAK-Gesundheitsreport von Schlafstörungen betroffen. 80 Prozent! Kann man hier schon von einer Volkskrankheit sprechen? Die Folgen für die Gesundheit jedenfalls reichen von einem erhöhten Risiko für Angststörungen über Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Demenz, Herzkrankheiten bis hin zum Schlaganfall. Im Alltag fühlen sich Betroffene schlapp, leiden unter Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel und Verdauungsbeschwerden. Wer nicht richtig schläft, hat keine Energie mehr, sich im beruflichen und sozialen Leben zu engagieren. Und – Hallo, Teufelskreis! – liegt nachts wieder wach, weil er sich Sorgen macht.

Schlafstörungen werden oft nicht ernst genommen. Laut des aktuellen DAK-Gesundheitsreports melden sich nur 0,29 Prozent aller Betroffenen bei ihrem Arbeitgeber krank. Vielleicht schämen sie sich, vor ihrem Chef zugeben zu müssen: „Ich schlafe schlecht.“ Das klingt ja fast ein bisschen wie „leichter Schnupfen“. Kann man das ernst nehmen? Aber unbedingt!



Tipps für einen gesunden Schlaf

Schaffen Sie Rituale. Ein Spaziergang, eine Tasse Tee, Musik hören. Versuchen Sie, das Zubettgehen jeden Abend gleich zu gestalten.

Auch **Nacht-Notizen** vor dem Schlafen könnten eine schöne Gewohnheit werden. Schreiben Sie auf, was Sie gerade beschäftigt, dann ist es aus dem Kopf.

bleiben Sie tagsüber viel in Bewegung, steigen Sie vom Auto aufs Fahrrad um. Körperliche Ausdauer gewährleistet tiefen Schlaf.

Essen Sie abends gesunde, fettarme und kohlenhydratfreie Kleinigkeiten, die den Magen nicht überfordern.

Gehen Sie rechtzeitig ins Bett. Das „Schönheitshormon“ HGH baut Fett ab, strafft die Haut und hilft, die Organe zu regenerieren. Es wird vermehrt in den ersten Nachtstunden ausgeschüttet, darum zählt der Schlaf vor Mitternacht „doppelt“.

Ruhe, bitte! Ob Verkehrslärm oder die Musik vom Nachbarn – sperren Sie störende Geräusche möglichst aus. Im Notfall helfen Ohrstöpsel.

Laptop und Smartphone halten uns wach.

Nicht selten wird erwartet, dass wir rund um die Uhr erreichbar sind. Und wir sind es tatsächlich: Viele Menschen sitzen tagsüber vor dem Computer und klappen zu Hause gleich wieder ihren Laptop auf oder schauen eben nur noch einmal kurz aufs Diensthandy. 68 Prozent der Befragten des DAK-Reports gaben an, vor dem Schlafengehen auf ein IT-Gerät zu gucken. Ganz egal, ob sie bis Mitternacht auf Nachrichtenseiten surfen oder sich drei Folgen ihrer Lieblingsserie anschauen, der Effekt auf das Gehirn bleibt der gleiche. Wir kommen einfach nicht zur Ruhe.

Schuld ist das blaue Licht. LED-Bildschirme sorgen dafür, dass wir wacher bleiben und uns besser konzentrieren können. Dafür gibt es einen Grund. LED-Licht unterdrückt das Hormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen steuert. Wenn es dunkel wird, schüttet der Körper vermehrt Melatonin aus und bereitet sich so auf den Schlaf vor. Wer bis zum Schlafengehen auf einen blauen Bildschirm guckt, überspringt diese Phase und schläft schlechter ein. Das gilt übrigens auch für das Lesen mit beleuchtetem eBook Reader. Spricht doch dafür, mal wieder ein echtes Buch mit ins Bett zu nehmen, oder?



Dinge, die die Nachtruhe stören

Smartphone & Co müssen eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden. Dauervernetzung und Info-Stress halten uns sonst die ganze Nacht wach.

Treiben Sie spätabends keinen Sport mehr. Eine späte Joggingrunde putscht den Körper erst recht auf. Lieber tagsüber mehr bewegen!

Verzichten Sie auf Alkohol. Ein Glas Rotwein abends macht müde? Kann sein. Aber dann muss der Alkohol vom Körper verarbeitet werden – und das hält ihn vom Durchschlafen ab.

Finger weg von Schlafmitteln in Eigenregie! Sie können schnell süchtig machen. Also immer nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen.

Schauen Sie nicht auf die Uhr, wenn Sie nachts aufwachen, das stresst Sie nur.

**GUTER RAT****Hunde müssen leider draußen bleiben**

Nicht alles, was gemütlich ist, lädt auch zum Schlafen ein. Unsere Tipps, wie Sie aus Ihrem Schlafzimmer die perfekte Schlummeroase machen:

Tipp 1

Ja, es ist niedlich, wenn Mieze oder Waldi zum Kuscheln aufs Kissen springen. Trotzdem: Tiere entsprechen nicht der Bettygiene und stören den Schlaf.

Tipp 2

Wie man sich bettet, so schläft man. Über ergonomisch sinnvolle Matratzen und Zubehör können Sie sich im zertifizierten Fachhandel informieren.

Tipp 3

Wer Wert auf eine erholsame Nacht legt, sollte auf pastellfarbene oder weiße Bettwäsche setzen. Knallfarben – besonders Rot – stören, weil sie zu sehr die Sinne anregen.

Tipp 4

In überheizten Räumen findet man keinen Schlaf, aber auch in zu kalten Räumen klappt es nicht. Mediziner empfehlen für das Schlafzimmer 18 bis 20 Grad Celsius.

Schnarcht der Partner? Technische Geräte halten uns nicht nur vom Schlaf ab, sie können auch helfen. 16 Prozent der Befragten des DAK-Reports gaben an, Apps und andere Geräte zur Schlafoptimierung zu nutzen. Die Möglichkeiten sind groß: Aufnahmen wie Meeressrauschen oder Regenprasseln sollen uns in wohlige Stimmung versetzen und entspannt in den Schlaf gleiten lassen. Sogenannte Sleeptracker analysieren unser Schlafverhalten: Das Handy neben dem Bett stellt anhand von Geräuschen und Bewegungen des Schläfers fest, in welcher Schlafphase er sich befindet und wie tief der Schlaf gerade ist. Mit den aufgezeichneten Daten kann man den idealen Weckzeitpunkt festlegen. Auch akustische Störungen (Spricht man im Schlaf? Schnarcht der Partner? Knallt da ein Garagentor?) können so aufgezeichnet und ergründet werden.

Licht weckt uns sanft auf. Immer beliebter werden Lichtwecker, die eine halbe Stunde vor dem Aufstehen einen künstlichen Sonnenaufgang simulieren. Gerade in den finsternen Wintermonaten, wenn der Körper morgens noch voller Melatonin steckt, eine echte Wohltat. Vor allem für diejenigen, die es hassen, mit einem schrillen Klingeln aus den Träumen gerissen zu werden.

Eule oder Lerche? Ein anderer, simpler Grund, der für müde Augen am Morgen sorgt: Schule und Arbeit beginnen für die meisten einfach zu früh. Das liegt daran, dass zwei Drittel der Deutschen sogenannte „Eulen“ sind. Sie können aufgrund ihres biologischen Schlaf-Wach-Rhythmus am Abend nicht früh ein-

schlafen und kommen morgens schwer in die Gänge. Der andere Schlaftyp wird „Lerche“ genannt: das sind die Frühaufsteher, die abends als erste die Fahnen streichen. Die innere Uhr ist dabei der biologische Taktgeber – und wie diese Uhr tickt, bestimmen vor allem die Gene. Viele Schlafforscher plädieren für flexible Arbeitszeiten, weil ausgeschlafene Menschen einfach leistungsfähiger sind. Aber in unserer Gesellschaft gilt ja immer noch die Regel „Morgenstund hat Gold im Mund“. Und der Kollege, der die Mittagspause zum kleinen Schläfchen nutzt, wird garantiert schief angeschaut. Dabei haben Studien ergeben, dass so ein Nickerchen das Arbeitspensum erhöht.

Morgen ist alles wieder gut. Manchmal hilft es auch zu wissen, was genau einen um den Schlaf bringt. Viele kennen doch das Phänomen: Probleme, über die sie tagsüber lächeln, wirken in der Nacht plötzlich riesig und unlösbar. Das liegt am Glückshormon Serotonin, das gerade in den frühen Morgenstunden auf dem niedrigsten Stand ist. In solchen Momenten muss man sich einfach sagen: „Okay, ich empfinde das jetzt so, aber morgen ist alles wieder gut“, um wieder schneller einzuschlafen.

Guter Schlaf ist wichtig. Der Körper nutzt ihn, um zu wachsen, das Immunsystem zu reparieren und das Gehirn aufzuräumen. Wir müssen nur lernen, Grenzen zu ziehen, und zwar am besten direkt an der Schlafzimmertür: Laptop bleibt draußen, Buch darf mit rein. Grübeleien über den Job? Ab jetzt verboten. Kuscheln mit dem Schatz? Ausdrücklich erlaubt. Und dann: Licht aus und Gute Nacht!

Iris Soltau



Alternative Einschlafhilfen

Autogenes Training, Meditationsübungen und progressive Muskelentspannung bieten sich zur Unterstützung an. Besonders letztere, auch „Jacobsen“ genannt, ist schnell erlernbar und ohne Hilfsmittel anzuwenden. Im Internet gibt es viele Videos, die autogenes Training oder geführte Schlafmeditationen vorstellen. Das passive Zuhören hilft nicht nur beim Einschlafen, es stärkt auch das vegetative Nervensystem. Wichtig: den Bildschirm möglichst abdunkeln und etwaige Wiederholungsschleifen deaktivieren. Schlafmeditationen gibt es alternativ auch für CD-Player.

Die 4-7-8- Atemübung

Wenn Sie das nächste Mal hellwach im Bett liegen, probieren Sie doch mal die 4-7-8-Atemtechnik. Und so funktioniert's: Durch die Nase einatmen und bis vier zählen. Den Atem anhalten und bis vier zählen. Durch den Mund ausatmen und bis acht zählen. Dabei die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne an den Gaumen legen, sodass die Luft rechts und links von der Zunge entweichen kann. Die Übung wirkt beruhigend, senkt den Puls und bringt uns sanft in den Schlaf.



Neue DAK-Hotline

Als Reaktion auf die Ergebnisse der aktuellen Studie und die zunehmenden Schlafstörungen bieten wir ab sofort eine spezielle Schlafberatung an. Sie erreichen unsere Experten zum Ortstarif rund um die Uhr unter:

DAK Schlaf-Hotline
040 325 325 720



Müdes Deutschland

Schlafstörungen nehmen immer mehr zu. Das zeigt der neue DAK-Gesundheitsreport. Hier die interessantesten Zahlen und Fakten im Überblick



Forscher der Uni Wien fanden heraus:

Frauen schlafen ohne ihren Partner besser.

Bei Männern verhält es sich umgekehrt: Ihr Schlaf ist erholsamer, wenn sie die Nacht neben ihrer Partnerin verbringen.



28 Prozent

der Erwerbstätigen haben laut Umfrage Einschlafstörungen.

In der Nacht von **Sonntag auf Montag** schlafen die meisten Menschen am schlechtesten. Das liegt daran, dass sie sich gedanklich bereits mit der Arbeitswoche auseinandersetzen.

Quelle: stern.de



22 Prozent

der Erwerbstätigen geben in der DAK-Befragung an, nachts maximal fünf Stunden zu schlafen.



Mehr Informationen ...



... und wertvolle Tipps sowie ein Schlaftagebuch (Rubrik Schlafstörungen) finden Sie im Schlaf-Special auf:

www.dak.de/schlaf



Bei den 35- bis 65-jährigen
Erwerbstätigen hat sich der Anteil
derjenigen, die Schlafmittel nehmen,
seit 2009 nahezu

verdoppelt.



Weltweit leiden ungefähr
500 Menschen unter dem
„Dornröschen-Syndrom“ (offiziell: Kleine-Levin-Syndrom).
Diese Krankheit lässt die Patienten oft wochenlang schlafen.

Quelle: FOCUS Online



15,4 Prozent

der Erwerbstätigen zwischen 35 und
65 Jahren sind wegen Schlaf-
störungen in ärztlicher Behandlung.



83 Prozent

schauen vor dem Schlafengehen
Filme oder Serien.



Die Deutschen wechseln
im Durchschnitt alle
13,5 Jahre
ihre Matratze. Empfohlen wird
dies alle 10 Jahre.

Quelle: Die Welt



11 Prozent

beschäftigen sich vor dem
Schlafengehen mit dienst-
lichen Dingen.



Gesund im Job

Laut einem neuen Gesetz soll Prävention verstärkt bei der Arbeit stattfinden. Wie das funktioniert, erklärt unser Präventionsexperte Uwe Dresel



Bild: DAK-Gesundheit

Herr Dresel, verordnet die Bundesregierung jetzt per Gesetz mehr Gesundheit bei der Arbeit? Nein, das sogenannte Präventionsgesetz schreibt weder Unternehmen noch Beschäftigten etwas vor. Es regelt aber, wie gesundheitsfördernde Angebote in die Lebens- und Arbeitswelt der Menschen gebracht werden sollen. Die Krankenkassen dürfen und sollen mehr Geld für die Gesundheitsförderung ausgeben. Wir als DAK-Gesundheit haben ohnehin schon etablierte Angebote für Unternehmen und sind auch aufgrund unserer regionalen Reichweite gut auf diese Aufgaben vorbereitet.

Ist Gesundheit nicht ein Thema, das eher ins Privatleben der Menschen gehört?

Fakt ist: Einen Großteil des Tages verbringen wir im Job und setzen uns vielen Gesundheitsrisiken aus. Stress im privaten und beruflichen Umfeld, unregelmäßige Mahlzeiten, wenig Bewegung – das sind Faktoren, die das Risiko erhöhen, krank zu werden. Hinzu kommt, dass die moderne Arbeitswelt zwar viele Dinge einfacher und bequemer macht, dafür aber auch schneller und komplexer. Seit Jahren registrieren wir bei Arbeitnehmern eine Zunahme an Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund psychischer Krankheiten. Viele davon könnten mit Unterstützung des Arbeitgebers und entsprechender Prävention verhindert werden.

Manche Unternehmen bieten ja schon Aktivitäten an, wie zum Beispiel Gesundheitstage oder die Teilnahme an Firmenläufen. Sollten das nun alle machen? Ein Gesundheitstag im Firmenfoyer trägt sicher dazu bei, grundsätzlich über Prävention und Gesundheit zu informieren. Beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) geht es hingegen um mehr – um strukturelle, nachhaltige Änderungen am Arbeitsplatz. Unsere BGM-Mitarbeiter sind geschult, im persönlichen Gespräch mit den Verantwortlichen im Unternehmen die richtigen, bedarfsorientierten Maßnahmen zu finden. Sie müssen zum Betrieb und den Mitarbeitern passen.

Wie sieht denn ein solches Programm aus?

Wir haben zum Beispiel ein Programm unter dem Titel „Arbeit in psychischer Balance“. Hier lernen die Führungskräfte und Mitarbeiter unter anderem praktische Tricks, mit stressigen Situationen umzugehen, Arbeitsunterbrechungen erfolgreich zu umgehen und im Feierabend abschalten zu können. Wir haben hier mehrfach von Teilnehmern das Feedback bekommen, dass dadurch ihre Arbeit entspannter und effektiver wurde.

Angenommen, Mitarbeiter eines Unternehmens möchten in ihrer Firma Betriebliches Gesundheitsmanagement anstoßen. Wie gehen sie vor? Sie sollten sich an

einen Entscheider im Betrieb wenden, der sich mit dem Thema Gesundheit befasst. Das kann ein Mitarbeiter der Personalabteilung, der Betriebsrat oder der Betriebsarzt sein. Weitere Informationen erhält dieser dann in unserer telefonischen Erstberatung (siehe unten). Auf Wunsch werden Interessenten an unsere BGM-Experten in der Region weitergeleitet, die umgehend Kontakt mit dem Unternehmen aufnehmen.

Was ist, wenn Chefs als Erstes die Frage nach Kosten und Nutzen aufwerfen?

Die Antwort kann man ebenso betriebswirtschaftlich geben: Ein Investment für die Gesundheit der Mitarbeiter zahlt sich aus. Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass sich jeder investierte Euro statistisch gesehen mehr als doppelt bezahlt macht. Zusätzlich führen die Maßnahmen in der Regel zu einem besseren Betriebsklima und mehr Motivation bei der Arbeit.

Interview: Reinhild Haacker



Mehr Informationen

Sie möchten das Thema Gesundheit in Ihren Betrieb holen? Unsere bundesweite Hotline zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) erreichen Sie zum Ortstarif unter:

DAK BGM-Hotline 040 325 325 720

Egal, wie Sie ihn tragen, Hauptsache, Sie haben ihn:



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de



Bloß nicht mischen!

Wussten Sie, dass die gesunde Grapefruit in Kombination mit Medikamenten krank machen kann? Auch auf ein paar andere Mischungen sollten Sie lieber verzichten



Kaffee und Tee

Unruhe und Schlafstörungen nach der Antibiotika-Einnahme? Das ist ein häufiges Phänomen, denn die Arzneimittel verhindern, dass Koffein abgebaut wird. Wer sogenannte Gyrasehemmer einnimmt, verzichtet also besser auf Kaffee und schwarzen Tee.



Müsli

Jeder vierte Deutsche isst morgens Müsli. Angerührt werden die Getreideflocken meist mit Milch oder Joghurt. „Müsli ist eine gesunde Alternative zum Wurstbrot, hemmt aber die Wirksamkeit einiger Schmerzmittel, Antibiotika und Penicilline“, warnt DAK-Apothekerin Dr. Stefanie Schellhammer. Dafür gibt es zwei Gründe: Die Ballaststoffe quellen im Magen auf und behindern die Aufnahme der Wirkstoffe. Das in Milchprodukten enthaltene Kalzium kann außerdem das Aus für einige Antibiotika, Mittel gegen Osteoporose und Schilddrüsenerkrankungen sowie bestimmte Krebsmedikamente bedeuten. Das Mineral verbindet sich mit den Arzneimolekülen, die dann aufgrund ihrer Größe nicht mehr durch die Darmwand passen. Die wichtigen Medikamente wirken somit nicht mehr richtig.



Grünes Gemüse

Avocado, Spinat, Brokkoli – grünes Gemüse ist gesund. Es enthält viel Vitamin K, das gut für die Knochen und das Herz-Kreislauf-System ist. Wer Blutverdünner einnimmt, sollte es damit nicht übertreiben. Zu viel Vitamin K schwächt den Effekt der Medikamente. „Sie müssen keinesfalls auf grünes Gemüse verzichten, das gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu“, erklärt unsere Arzneimittelexpertin Dr. Stefanie Schellhammer. „Aber Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin K sind nicht für Sie geeignet.“



Salami, Parmesan und Schokolade

Salami, Hartkäse, Kakao und Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Soja enthalten viel Eiweiß. Das braucht der Körper für Muskeln, Knochen und das Immunsystem. Eiweiß setzt sich aus Aminosäuren wie beispielsweise Tyramin und Histamin zusammen. „Für depressive Menschen, die mit sogenannten MAO-Hemmern behandelt werden, sind eiweißhaltige Nahrungsmittel mitunter lebensgefährlich“, warnt Dr. Stefanie Schellhammer. So können Salami und Co. in Kombination mit den Medikamenten Herzrasen und Bluthochdruck auslösen. Im schlimmsten Fall drohen sogar Hirnblutungen.



Grapefruit

Die Vitaminbombe ist in puncto Wechselwirkungen ein echtes Problemkind: Die Früchte können die Wirkung von Arzneimitteln drastisch verstärken, aber auch abschwächen. Das gilt für Blutdrucksenker, Schmerz- und Schlafmittel sowie Cholesterinsenker. „Lassen Sie Grapefruits lieber weg, wenn Sie Medikamente nehmen“, empfiehlt unsere Arzneimittelexpertin.



Mineralwasser

Fast 150 Liter Mineralwasser trinkt der Durchschnittsdeutsche pro Jahr. „Vorsicht ist bei kalziumreichem Mineralwasser geboten“, sagt die DAK-Apothekerin. „Genau wie Milchprodukte hemmt es die Wirkung einiger Medikamente.“ Wer seine Tabletten mit Leitungswasser herunterschluckt und eine Stunde vor- bzw. zwei Stunden nachher keine kalziumreichen Lebensmittel zu sich nimmt, geht auf Nummer sicher.



Arzneimittel-Hotline 040 325 325 842*

Die Liste der Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln ist lang. „Fragen Sie Ihren Arzt ganz gezielt danach“, rät DAK-Apothekerin Dr. Stefanie Schellhammer. „Auch in der Apotheke oder über unsere Arzneimittel-Hotline bekommen Sie kompetente Antworten auf Ihre Fragen.“ 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 auf:

www.dak.de/arzneimittel-hotline

*zum Ortstarif



IM WEB

Medikamente im Test

Ob Erkältungsmittel oder Blutdrucksenker – Stiftung Warentest informiert Sie zuverlässig über die Wirkung rezeptfreier und verschreibungspflichtiger Medikamente. Über 8.000 Produkte haben die Warentester analysiert und in einer einfach zu bedienenden Datenbank zusammengefasst. Sie finden wichtige Erklärungen zu Nebenwirkungen und Hinweise zu Wechselwirkungen, die durch die Kombination verschiedener Arzneimittel auftreten können. Außerdem gibt es einen Preischeck, mit dem Sie in der Apotheke bares Geld sparen können, wenn Sie rezeptfreie Medikamente benötigen.

Das Beste daran: Sie als DAK-Versicherter können die Datenbank von Stiftung Warentest kostenfrei nutzen. Melden Sie sich einfach in unserer Online-Filiale „Meine DAK“ an. Dort finden Sie neben dem Medikamenten-Test von Stiftung Warentest viele weitere Angebote, die Sie beim Gesundbleiben und Gesundwerden unterstützen: www.dak.de/meinedak

Bilder: Shutterstock | Syda Productions



HAUSHALT DER DAK-GESUNDHEIT

Kostentransparenz

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit erhielt 2016 eine Vergütung in Höhe von 264.829,48 Euro. Bis zum 30. Juni 2016 erhielt der stellv. Vorstandsvorsitzende 124.893,12 Euro, sein Nachfolger ab dem 1. Juli 127.500,00 Euro. Das dritte Vorstandsmitglied erhielt 229.298,52 Euro. Allen stand ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung zur Verfügung, die Abrechnung erfolgte über Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung. Nach Ablauf der Amtszeit gibt es eine Übergangsregelung nach beamtenrechtlichen Regelungen bzw. in Höhe von max. sechs Monatsgehältern. Die Vorstände sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert und haben eine Versorgungszusage unter Anrechnung der gesetzlichen Rente entsprechend dem ruhegeldfähigen Gehalt. Weitere Zuschüsse für private Versorgungsleistungen oder Sonderregelungen gab es nicht. Bei den 2016 ausgeschiedenen Vorständen wurde bei Amtsentbindung nach beamtenrechtlichen Regelungen verfahren; mit dem stellv. Vorstandsvorsitzenden ab 1. Juli wurde hierfür eine einvernehmliche Lösung vereinbart, das dritte Vorstandsmitglied erhält ein Übergangsgeld von max. sechs Monatsgehältern. Bei Amtsenthebung gibt es keine Leistungen. Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2016 247.500 Euro, der stellv. Vorstandsvorsitzende 242.500 Euro, das dritte Vorstandsmitglied 239.500 Euro. Es gab keine variablen Bestandteile der Vergütung oder Dienstwagen zur privaten Nutzung. Die Vorstände sind nicht gesetzlich rentenversichert. Die Versorgung ist vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8. Die Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen erhielt 2016 eine Vergütung von 202.999,98 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung sowie betriebliche Altersvorsorge gemäß Tarifvertrag.



Der neue #fitwoch

Ein träger Mittwoch mit langem Sitzen am Schreibtisch und fettigen Fritten zum Fernsehen gehört der Vergangenheit an. Zumindest für alle, die sich von Patric Heizmann mitreißen lassen. Der bekannte Coach und Bestsellerautor ruft den fitten Mittwoch aus, kurz: den **#fitwoch**. Er postet als Coach der DAK-Gesundheit auf Facebook und Instagram zur Wochenmitte regelmäßig einen **#fitwoch**-Tipp. Ob er gesundes Essen oder eine neue Fitness- oder Entspannungsübung präsentiert, immer gibt Patric Heizmann auf unterhaltsame Weise Denkanstöße. Seine Ratschläge sind einfach umzusetzen und wissenschaftlich-medizinisch fundiert. Einfach die Tipps und Infos unter www.dak.de/fitwoch nachlesen und jeden Mittwoch zum **#fitwoch** machen! Entdecken Sie die DAK-Gesundheit auf Facebook: www.facebook.com/dakgesundheit

GUTE FRAGE



Was sind eigentlich ... Faszien?

Im Wesentlichen das, was Sie bisher unter „Bindegewebe“ kannten. Die Faszien bilden eine helle, fast durchsichtige Hülle um unsere Muskeln und Organe und stecken voller kleiner Nervenenden. Durch Fehlhaltungen oder wenig Bewegung können die Faszien weniger elastisch werden, und es kann zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen kommen. Ihre genaue Rolle wird derzeit noch erforscht. Es gibt viele Möglichkeiten, um die Elastizität der Faszien zu fördern, zum Beispiel Faszienrollen oder bestimmte Übungen, die Sie auch in einem Kurs erlernen können. Zur Kurssuche geht's auf: www.dak.de/praevention



Mehr als
21 Mrd. €

hat die DAK-Gesundheit in
ihrem Haushalt 2017 für
die Versorgung der
Versicherten eingeplant.

Weltweit sterben
3,2 Mio.
Menschen pro Jahr
vorzeitig, weil sie sich
zu wenig bewegen.

Quelle: WHO



Sozialwahl
2017

Für Gesundheit & Rente



Demokratie in Reinform

Für eine rege Beteiligung an den Sozialwahlen wirbt die Bundessozialwahlbeauftragte Rita Pawelski. Sie besucht Redaktionen regionaler Zeitungen, um aufzuklären. Sozialwahl sei Mitbestimmung pur. „Das ist Demokratie in Reinform.“ Die Selbstverwaltung, über die abgestimmt werde, sei alternativlos. Weder eine Staatsverwaltung noch eine Privatisierung könnten Vergleichbares leisten.



Das ausführliche Interview mit Rita Pawelski und ihrem Stellvertreter Klaus Wiesenhügel finden Sie unter www.sozialwahl.de im Internet.

+ DAK-SERVICE

Pflegehilfsmittel und Notruf für zu Hause

Sie sind pflegebedürftig, leben allein und möchten sich für den Notfall absichern? Unser Notrufsystem für zu Hause hilft dabei. Sie bekommen einen kleinen Sender, den Sie als Brosche, Kette oder Armband ständig bei sich tragen können – auch unter der Dusche. Ein einfacher Knopfdruck stellt den Kontakt zum Notdienst her. Die DAK-Gesundheit bietet ihren Kunden noch einen besonderen Service: Über den Hausnotruf können Sie auch jederzeit Kontakt zu unserer Experten-Hotline aufnehmen. So lassen sich zum Beispiel medizinische Fragen schnell und kompetent klären.

Unter unserer **Service-Rufnummer 040 325 325 956** (bundesweit zum Ortstarif) beraten wir Sie gern zu den Voraussetzungen und organisieren alles Weitere für Sie. Diese Nummer können Sie auch jederzeit nutzen, um Pflegehilfsmittel zu bestellen, die Sie im Pflegealltag brauchen: zum Beispiel Einweg-Handschuhe oder Desinfektionsmittel. Sie erreichen uns montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 20 Uhr.

DAK-GESUNDHEIT ZAHLT RENTENBEITRÄGE AB ZEHN STUNDEN PFLEGEAUFWAND PRO WOCHE

Hilfreiche Neuerungen in der Pflege

Wer Angehörige zu Hause pflegt, bekommt jetzt unter Umständen Beiträge der Rentenversicherung von der Pflegekasse gezahlt. Mit der Pflegereform haben sich die Voraussetzungen dafür geändert – viele pflegende Angehörige, die bislang keinen Anspruch hatten, erfüllen jetzt die Voraussetzungen. Zum Beispiel ist die Zeit, die mindestens für die Pflege aufgewendet werden muss, auf zehn Stunden gesenkt worden. Pflegende Angehörige sollten sich daher von der Pflegekasse des Pflegebedürftigen beraten lassen. Die Höhe der Zahlungen hängt von Pflegegrad und -leistungen ab. Neue Voraussetzungen gelten auch für die Unfallversicherung pflegender Angehöriger. Zusätzlich haben Pflegende Anspruch auf Arbeitslosenversicherung – auch hierzu berät die Pflegekasse. Mehr Infos zur Pflegereform finden Sie auf: www.dak.de/pflege

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | greenphile



Swantje wird das Baby schon schaukeln

Vorhang auf für Hebamme Swantje: Lernen Sie das neue Gesicht der DAK-Gesundheit zum Thema Schwangerschaft und Baby kennen



Swantje ist stolz auf das Video-Projekt

Wer beim Stichwort Hebamme an eine mittelalte Dame denkt, die resolut nach heißem Wasser und Handtüchern verlangt, könnte mit unserer neuen Expertin nicht falscher liegen: Swantje ist 26, und man kann mit ihr ganz locker und ungezwungen über Geburtsverläufe plaudern. Seit Februar gibt die Hamburger Hebamme bei der DAK-Gesundheit ihr Wissen an Schwangere und junge Eltern weiter, auf der DAK-Website (siehe www.dak.de/hebammeswantje) ebenso wie auf Facebook und YouTube. „Ein tolles Projekt, das mir viel Spaß macht.“

Hebamme vs. Google. Aus ihrer beruflichen Praxis, die von Geburtsvorbereitung über Geburtshilfe bis hin zur Nachsorge reicht, weiß Swantje, wie viele Fragen Schwangere und frisch gebackene Eltern haben. „Statt bloß den dicken Bauch zu streicheln, recherchieren heute alle immerzu im Internet, das macht es nicht unbedingt einfacher.“

Einfühlsam und pragmatisch. Ob es darum geht, das Risiko für Geburtsverletzungen zu verringern, der Säugling Schnupfen hat oder der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei gefragt ist: Swantje weiß Rat. Einfühlsam, dabei aber sehr pragmatisch versteht es die gebürtige Dithmarscherin, ihrem Gegenüber Sicherheit zu geben. Dabei hilft ihr, dass sie selbst Mutter ist. Ihr Sohn feiert dieser Tage seinen zweiten Geburtstag.

Profi vor der Kamera. Für die Aufnahme neuer Video-Clips mit dem drei Monate alten Kalle, Kind einer DAK-Versicherten, wird Swantje geschminkt und frisiert. Sie genießt es: „Da bin ich ganz Mädchen.“ Ihr Outfit für Geburten sieht – natürlich – anders aus als in den DAK-Filmen: „Ich trage einen blauen Kasack, das ist eine Art Kittel, mit Hose.“ Das helfe ihr, in ihre Rolle zu schlüpfen und auch dramatische Momente zu meistern. Zum Beispiel eine blitzartige Spontangeburt in der 25. Woche, bei der die Schwangere mit „Rückenschmerzen“ in die Ambulanz kam. Als

jetzt die Kamera läuft und die junge Frau mit DAK-Baby Kalle das Wickeln demonstriert, wird aber schnell klar: Swantje ist auch in Jeans und Bluse Profi.

Aufklären, nicht überreden. Welches sind nach ihrer Erfahrung die häufigsten Ängste werdender Eltern? „Unter der Geburt eindeutig, dass es zu spät für eine PDA sein könnte.“ Bei der Periduralanästhesie sorgt eine Spritze in die Wirbelsäule dafür, dass Schwangere vom Schmerz der Geburt oft kaum mehr etwas mitbekommen. Gerade bei Erstgebärenden fackelt Swantje nicht lange: „Ich dränge niemanden dazu, das ohne durchzustehen.“ Grundsätzlich spiele die Psyche eine große Rolle. Die Hebamme macht Mut, sagt aber auch klar: „Eine Entbindung ohne Schmerzen gibt es nicht.“ Insbesondere über die Konsequenzen, die ein Kaiserschnitt haben könne, seien sich viele nicht im Klaren. Ein weiteres ganz zentrales Thema in ihren Gesprächen mit werdenden oder frischgebackenen



Zwei, die sich gut verstehen:
Swantje und Kalle



Wie man Babys Ohren richtig
säubert



Vorm Videodreh noch schnell
in die Maske

Müttern ist das Stillen. „Viele fürchten, nicht stillen zu können oder zu wenig Milch zu haben. Dabei kann man das vorher gar nicht wissen.“

Keine Schokolade. Ursprünglich sollte Swantjes Ausbildung der Auftakt für ein Medizinstudium sein. Durch Doku-Soaps wie „Mein Baby“ kam sie auf den Bereich der Geburtshilfe. Um herauszufinden, wie es in einem Kreißsaal wirklich zugeht und „ob ich das kann“, machte sie zunächst ein zweiwöchiges Praktikum auf einer Berliner Geburtsstation. „Dort habe ich schon viel gesehen, unter anderem einen Kaiserschnitt mit Zwillingen und eine Zangen- geburt.“ Mittlerweile hat sie ihre Studienpläne aufgegeben. „Ich habe den perfekten Beruf für mich gefunden.“ Stört sie auch etwas daran? „Nur die ganze Schokolade, mit der sich die betreuten Familien oft bedanken, die mag ich nicht so gern.“

Annemarie Lüning

Mehr Infos auf:

www.dak.de/hebammeswantje

GEWINNSPIEL

Vielseitig und kuschelig

Ob für eine entspannte Haltung beim Stillen, als kuscheliges Nest fürs Baby oder auch vorab beim Schlafen mit Babybauch – Stillkissen sind vielseitig einsetzbar. Um ein solches Kissen zu gewinnen, beantworten Sie einfach unsere Preisfrage: Wie heißt das Baby aus unserer Geschichte? Mailen Sie Ihre Antwort mit Betreff „Stillen“ bitte an:

fitgewinnspiel@dak.de

Einsendeschluss:

15. Juli 2017



TIPPS VON SWANTJE

Wann spürt man sein Baby zum ersten Mal?

„In der 15. bis 22. Schwangerschaftswoche. Die meisten Frauen merken es so um die 18. Woche, wobei manchmal auch Blähungen oder die Darmtätigkeit mit Kindsbewegungen verwechselt werden. Frauen, die mit dem zweiten Kind schwanger sind, spüren ihr Baby häufig einen Tick früher.“

Was hilft bei Sodbrennen?

„Gegen Sodbrennen hilft es, viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen sowie fettige, sehr scharfe oder saure Speisen zu meiden. Ein Glas Milch, Ingwertee oder das Kauen von Mandeln lindern akute Beschwerden. Gut ist auch, den Oberkörper nachts etwas höher zu lagern als sonst. Dass Sodbrennen dadurch ausgelöst wird, dass Kinder besonders viele Haare haben, ist aber nur ein Gerücht.“

Kann jede Frau ihr Kind stillen?

„Grundsätzlich ja. Ausgenommen sind Frauen, die eine Brustoperation hatten oder Medikamente einnehmen, die das Stillen leider nicht möglich machen. Viele Frauen setzen sich heute in puncto Stillen sehr unter Druck. Das kann die Milchbildung beeinträchtigen. Hilfreich ist es, viel Hautkontakt mit dem Baby zu haben, es sich zu Hause gemütlich zu machen und sich bedienen zu lassen.“

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Anna Grigorjeva



Bei Anruf Arzt

Fieber, Bauchschmerzen, Durchfall – bei vielen akuten Erkrankungen gibt es eine Alternative zur Notaufnahme

116 117



– sagt Ihnen diese Telefonnummer etwas? Falls nicht, geht es Ihnen wie vielen Menschen in Deutschland. Dabei ist diese Nummer fast so wichtig wie die 112: Denn wer die kostenlose und bundesweit einheitliche Rufnummer 116 117 wählt, erreicht den sogenannten ärztlichen Bereitschaftsdienst. Wenn Sie abends oder am Wochenende krank werden und der Arztbesuch nicht bis zum nächsten Werktag warten kann, bekommen Sie über diesen Weg schnelle und kompetente Hilfe. Sie schildern, was Ihnen fehlt. Anschließend macht sich ein Arzt auf den Weg zu Ihnen nach Hause oder bestellt Sie in eine nahegelegene Praxis ein. Er untersucht Sie gründlich und kann Ihnen bei Bedarf Medikamente verschreiben. Die Kosten übernehmen wir, Sie müssen nur Ihre elektronische Gesundheitskarte vorlegen.

Mit Schnupfen in die Notaufnahme? Leider kennen viele Menschen den ärztlichen Bereitschaftsdienst noch nicht. Sie fahren lieber direkt in die Notaufnahme des nächstgelegenen Krankenhauses – obwohl die eigentlich für schwerkranke Patienten gedacht ist, bei denen es oft um Leben oder Tod geht. Die Folgen sind dramatisch: Die Notaufnahmen platzten aus allen Nähten, die Patienten warten manchmal stundenlang und die Ärzte und Krankenpfleger arbeiten am Limit. Das gilt übrigens nicht nur für die Wochenenden: Eine DAK-Analyse zeigt, dass viele Patienten auch werktags ohne Überweisung ins Krankenhaus kommen, obwohl

die meisten Arztpraxen unter der Woche von morgens bis abends geöffnet sind.

Hilfe für schwere Fälle. Wenn mehr Menschen den ärztlichen Bereitschaftsdienst nutzen, entlastet das die Notaufnahmen, aber auch die Krankenhäuser und Kassen. Einer wissenschaftlichen Studie zufolge könnten so 4,8 Milliarden Euro jährlich eingespart werden – und den Patienten an anderer Stelle zugutekommen. Das Wichtigste: Schwer Erkrankte, die sofort Hilfe brauchen, können im Krankenhaus schneller und besser behandelt werden, wenn die Notaufnahmen nicht mehr so voll sind.

Dagmar Schramm

Zahlen und Fakten

Knapp 900.000 DAK-Versicherte wurden 2015 in Notaufnahmen ambulant behandelt. Dazu kommen weitere 80.000 Versicherte, die nach ihrem Besuch in der Notaufnahme für maximal drei Tage stationär aufgenommen wurden. Viele Patienten kamen mit chronischen Erkrankungen, zum Beispiel Asthma, Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Andere hatten Infekte wie Magen-Darm-Beschwerden, Bronchitis oder Mittelohrentzündungen – Erkrankungen, die in der Regel von einem niedergelassenen Arzt gut behandelt werden können.



DREI FRAGEN AN



Dr. Mark Dankhoff,
Arzt bei der
DAK-Gesundheit

1 Wann sollten Patienten den ärztlichen Bereitschaftsdienst rufen?

Ob Grippe, Fieber, Bauchschmerzen oder Durchfall: Wer akut, aber nicht lebensbedrohlich erkrankt ist, ruft besser den ärztlichen Bereitschaftsdienst, anstatt in die Notaufnahme zu fahren.

2 Für wen ist die Notaufnahme oder die 112 die bessere Wahl?

In der Notaufnahme werden schwer kranke Menschen behandelt. Wenn etwa der Verdacht auf einen Schlaganfall oder Herzinfarkt besteht, bitte sofort über die 112 einen Krankenwagen rufen. Das Gleiche gilt beispielsweise auch für Komplikationen in der Schwangerschaft, starke Atembeschwerden oder Verletzungen mit hohem Blutverlust. In solchen Fällen zählt jede Minute.

3 Wie lang ist die Wartezeit bis zum Hausbesuch?

In der Regel warten die Patienten ein bis zwei Stunden, bis ein Arzt zu ihnen nach Hause kommt. Manchmal geht es auch schneller. In der Notaufnahme sind die Wartezeiten meistens deutlich länger – es sei denn, der Patient ist so schwer krank, dass er sofort Hilfe benötigt.



DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen zum Angebot:
scannen und mehr erfahren!

Top-Leistungen im In- und Ausland.

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Und zu einer optimalen Planung gehört auch die richtige Absicherung. Mit dem Zusatzschutz DAK Plus Gesundheit SPEZIAL ergänzen Sie die Vorteile der DAK-Gesundheit optimal: Sie reisen als **Privatpatient ins Ausland** und **reduzieren zu Hause Ihre Eigenanteile** beim Zahnarzt, Brillenkauf und im Krankenhaus.

Ihre Vorteile bei Auslandsreisen

- Weltweit gültige Auslandsreise-Krankenversicherung
- 100 Euro für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen

Umfangreiche Leistungen auch im Inland

- 30 % Erstattung Ihrer Zahnersatz-Rechnung, bis zu 90 % der Gesamtkosten
- 180 Euro für Brillen, alle 24 Monate
- Krankenhausleistungen nach einem Unfall: 1-Bett-Zimmer und Chefarztbehandlung plus die Erstattung der gesetzlichen Zuzahlungen



**Umfangreicher
Schutz
für Sie!**

So viel können Sie in 2 Jahren erhalten (Beispiel)

Erstversorgung im Urlaub, ca.	+ 250 €
Schutzimpfungen vor Auslandsreisen	+ 100 €
30% Zahnersatz*	+ 180 €
Erstattung für eine neue Brille	+ 180 €
Übernahme der Zuzahlung im Krankenhaus bei Unfall	+ 280 €

**Mit DAK Plus Gesundheit SPEZIAL
erhalten Sie Leistungen in Höhe von**

990 €

* Gesamtkosten einer Krone: 600 Euro.

Sichern Sie sich diese erstklassigen Vorteile zu sympathisch günstigen Beiträgen – **ab 10,90 Euro im Monat.**

+++ Jetzt informieren +++ **DAK Plus Gesundheit SPEZIAL** +++ Jetzt informieren +++

HanseMerkur Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak.de/zusatz-gesundheit

Ja, ich möchte im In- und Ausland bestens abgesichert sein.
Bitte senden Sie mir Informationen zu DAK Plus Gesundheit SPEZIAL.

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





Spielende Kinder – machtlose Eltern?

Ob am Rechner oder am Handy – viele Jugendliche sind ständig „on“. Vor allem Jungen sind von Gaming-Sucht betroffen. Experten der DAK-Hotline gaben ratlosen Eltern Tipps und Antworten

Ein Besprechungsraum im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters. Zehn Ärztinnen, Sozialpädagogen und Therapeuten des Universitäts-Klinikums Hamburg-Eppendorf sitzen um einen Tisch. Am Kopfende dessen Leiter, Professor Dr. Rainer Thomasius.

Es ist 17.30 Uhr. Sieben Stunden war die Hotline der DAK-Gesundheit geschaltet. In zwei Schichten haben die Ärztinnen und Therapeuten telefoniert. Um die Anonymität der Anrufer zu wahren, ist fit! erst bei der Auswertung dabei. Die Hotline war eine Reaktion auf die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage der DAK-Gesundheit. Diese hatte jüngst ergeben, dass rund jeder zwölfte Junge

und junge Mann bis 25 Jahre von einer Gaming-Sucht betroffen ist.

Manche Kinder hörten mit. Im Gespräch werten die Expertinnen die Telefonate anonym aus. Ihre Notizen zeigen, dass vor allem Mütter anriefen, aber auch Väter und andere Angehörige. Sorgen machten sie sich um ihre Söhne und Töchter im Alter von 10 bis 26 Jahren. Manche Anrufer hatten das Telefon laut gestellt und die Kinder mit zum Gespräch gebeten.

„Viele Eltern fühlen sich überfordert – und machtlos“, resümiert Diplom-Psychologin Bettina Moll. Sie rangen zum Teil seit Jahren mit ihren Kindern. Wo und wie Grenzen setzen – wenn das Internet über Smartphone und PC ständig verfügbar ist?

Einige Anruferinnen hätten sogar am Telefon geweint. Ihre Kollegen nicken zustimmend. Durchschnittlich 20 Minuten telefonierten sie pro Anrufer: „Es ging nicht nur um Aufklärung, sondern auch darum, zu beraten und zu trösten.“

Ohne Smartphone zum Außenseiter. Auch Ärger auf die Schule drückten die Anruferinnen aus. Etwa auf Lehrer, die Kinder über WhatsApp-Gruppen auf dem Laufenden halten. „Ein Kind ohne Smartphone wird zum Außenseiter“, habe eine Mutter geklagt.

Professor Rainer Thomasius hat die DAK-Studie geleitet. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und beschäftigt sich seit Jahren mit Suchtfragen.

„Ich möchte das Spielen kontrollieren“

Die Gesellschaft müsse erst lernen, mit den Herausforderungen und Reizen des Internets umzugehen, sagt er.

Die ständige Verfügbarkeit und Interaktivität mache dem echten Leben Konkurrenz. Viele psychisch und sozial belastete Jugendliche nutzten Spiele und Foren zur Problembewältigung. „Wir stehen erst am Anfang einer ungünstigen Entwicklung“, prognostiziert er.

Online beim Zähneputzen. Gleichwohl ging es den Experten am Telefon nicht darum, Computerspiele zu verteufeln. Häufiger „on“ zu sein, ist aus ihrer Sicht kein Manko, wenn ein Jugendlicher Freunde und Hobbys hat und gut in der Schule zurechtkommt. Eltern, die sich nicht ganz sicher waren, verwiesen sie an eine Erziehungsberatungsstelle vor Ort.

Und sie empfahlen, sich so früh wie möglich über Regeln zu verständigen. So kann es für jüngere Teenager ratsam sein, das Handy beim Zubettgehen abzugeben und zum Klingeln eines herkömmlichen Weckers aufzustehen. „Sonst checken sie spätestens beim Zähneputzen ihren Instagram-Account“, sagt Bettina Moll. „Und darunter leidet auf Dauer die Konzentrationsfähigkeit.“

Dass die Hotline direkt wirkte, zeigte der Anruf einer Mutter. Sie hatte den Apparat auf laut gestellt und gemeinsam mit ihrem Sohn telefoniert. Zwanzig Minuten nachdem sie aufgelegt hatte, rief sie erneut an und bedankte sich: Der Sohn hatte sein Zimmer aufgeräumt und sich draußen mit einem Freund verabredet. Das Handy lag zu Hause.

Sabine Henning

Er zockte rund um die Uhr. Als seine Mutter ihn vor die Tür setzen wollte, begann Tom (18) eine stationäre Therapie. fit! hat er von seiner Gaming-Sucht erzählt – und von seinen neuen Zielen.

Nach dem Hauptschulabschluss habe ich nur gespielt, vor allem „League of Legends“. In der virtuellen Welt fühlte ich mich wohl. Ich hatte Ziele und Aufgaben. Was ich mit meinem Leben anfangen wollte? Keine Ahnung.

Nach zweieinhalb Jahren drohte mir meine Mutter mit Rausschmiss. Mir wurde klar: Wenn ich so weiter mache, lande ich auf der Straße. Ich ließ mich auf die Jugend-Suchtstation des UKE einweisen. Seit zehn Wochen bin ich hier.

Mein Leben hat sich verändert. Der alte Tom hat gezockt. Einen neuen gibt es noch nicht.

Aber das erste Mal habe ich Wünsche und Ziele für mein Leben. Erst einmal werde ich ein Freiwilliges Soziales Jahr absolvieren und unsere Wohnung renovieren.

Das Spielen wurde mir quasi in die Wiege gelegt. Meine Großeltern hatten immer die neuesten Games. Dort haben meine beiden Brüder und ich meistens gezockt. Ich hatte keine anderen Hobbys und kaum Freunde. Meine Mutter hatte keine Kraft, mir Grenzen zu setzen.

Hier in der Klinik sind mir viele Menschen ans Herz gewachsen. Mein Leben hat Struktur. Ich habe sogar angefangen, Bass zu spielen! Angst vor einem Rückfall habe ich schon. Einmal ist mir das passiert, als ich am Wochenende bei meiner Mutter war. Ich möchte lernen, mich zu kontrollieren. Auf einer Liste habe ich meine neuen Ziele notiert. Sie hängt an meiner Zimmertür und hilft mir, meinen Weg zu finden.

Mehr Informationen

- Das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters hat eine „Sprechstunde für problematischen Mediengebrauch“ eingerichtet. Telefon: **040 7410 54217***
- Unter **computersuchthilfe.info** erhalten Sie online wertvolle Tipps und Infos zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe.
- Die wichtigsten Fragen und Antworten von Suchtexpertin Bettina Moll zu Regeln und Grenzen gibt's online auf: **www.dak.de/internetsucht**

* ortsübliche Telefongebühren





Diabetes: Chance auf Heilung

„Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl macht Schluss mit Diabetes-Mythen. Er zeigt, wie Betroffene die Krankheit in den Griff bekommen können



„Sie können gut und genussvoll essen und dabei Ihre Blutzuckerwerte senken.“

Dr. Matthias Riedl

Einmal Insulin, immer Insulin – diese Regel gilt in der modernen Diabetestherapie nicht mehr. Neue Studien zeigen, dass Diabetes mellitus Typ 2 in vielen Fällen sogar heilbar ist: mit einer Ernährung, bei der die Betroffenen weder hungern noch auf Genuss verzichten müssen. Dr. Matthias Riedl ist Diabetologe und Ernährungsmediziner. Er macht Betroffenen Mut: „Sie können gut und genussvoll essen und dabei Ihre Blutzuckerwerte senken. So lässt sich Ihr Insulinbedarf deutlich reduzieren“, erklärt der aus der NDR-Sendung „Ernährungs-Docs“ bekannte Arzt. „Dafür müssen Sie keine komplizierte Diät halten, ich empfehle Gesunden tatsächlich genau die gleiche Kost. Es geht darum, ungesunde Gewohnheiten zu erkennen und durch gesündere zu ersetzen. Damit haben Sie schnell Erfolg!“

Satt essen. Erfolg bedeutet, den Blutzuckerspiegel langfristig im Lot zu halten und zu senken. Tatsächlich gibt es viele Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel kaum beeinflussen. Dazu gehören Gemüse, Salat, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie Fleisch und Fisch. Darüber hinaus sind sogenannte komplexe Kohlenhydrate aus Reis, Vollkornbrot oder -nudeln empfehlenswert. „Der Trick ist, sich richtig satt zu essen. Ein Salat ohne Fisch-, Käse- oder Fleischbeilage zum Mittagessen führt nach zwei Stunden zu Heißhunger auf einen meist ungesunden Snack“, so Riedl.

Mehr Eiweiß. Eiweiß ist echtes Kraftfutter für den Stoffwechsel. Pro Kilogramm Körpergewicht benötigen wir ein gutes Gramm Eiweiß, um den Bedarf zu decken. „Vor allem Frauen essen hierzulande zu proteinarm“, kommentiert Riedl.

„Männer hingegen verzehren häufig den kompletten Bedarf in einer einzigen Mahlzeit.“ Optimal sind drei Eiweißportionen am Tag: etwa ein Fruchtequark zum Frühstück, ein Salat mit Nüssen und Vollkornbrot zum Mittagessen und ein gedünstetes Fischfilet mit Gemüse am Abend.

Keine Angst vor Fett. Die Zeiten der fettarmen Ernährung sind vorbei. „Von tierischen Fetten wurde jahrelang abgeraten. Zu Unrecht, wie sich jetzt herausgestellt hat“, erklärt der Diabetes-Experte. „Gesunde Fette sind wichtig.“ Dazu gehören Oliven- und Leinöl, aber auch fetter Seefisch, Butter und Sahne – natürlich in Maßen: Ein Drittel der Tageskalorien dürfen aus gesunden Fetten stammen.

Hinterfragen. Wer bei Chips und Schokolade regelmäßig schwach wird, hinterfragt am besten kritisch die Gründe dafür. Esse ich aus Langeweile oder Stress? Suche ich Trost? „Wenn man einmal erkannt hat, was man wirklich braucht, kann man die ungesunden Gewohnheiten leichter ablegen“, sagt Riedl.

Konkret werden. Zum Start in ein gesünderes Leben empfiehlt der Ernährungs-Doc ein Ernährungsprotokoll. „Dann sehen Sie auf einen Blick, was und wie viel Sie zu welcher Tageszeit essen. Das ist eine gute Grundlage für ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt oder Diabetologen. Gemeinsam können Sie dann ein konkretes Ziel formulieren, zum Beispiel Ihr Wunschgewicht festlegen oder einen besseren HbA_{1c}-Wert – das schafft Verbindlichkeit.“

Dagmar Schramm

GEWINNSPIEL

Inspiration für Ihren Speiseplan

Gewinnen Sie ein Exemplar des neuen Kochbuchs „Die Ernährungs-Docs – Diabetes“ aus dem ZS Verlag. Senden Sie einfach eine Mail mit dem Betreff „Diabetes“ an fitgewinnspiel@dak.de

Einsendeschluss:

15. Juli 2017.

Viel Glück!





Mit 7 Regeln durch den Tag

- Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate zu jeder Hauptmahlzeit: Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Vollkorn sättigen prima und bremsen den Blutzuckeranstieg.
- Essrhythmus einhalten: Essen Sie regelmäßig und maximal drei Hauptmahlzeiten am Tag. Wenn Sie eine Zwischenmahlzeit brauchen, sind Nüsse und Knabbergemüse die beste Wahl.
- Zeit nehmen und satt essen: Gut kauen, langsam essen – genießen!
- Richtige Menge pro Mahlzeit: zwei Handvoll Gemüse, Salat oder Rohkost, ein Handteller Beilage wie Reis, Brot, Nudeln oder Kartoffeln, eine Handfläche Fisch, Fleisch, Tofu, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte.
- Perfektes Frühstück: Haferbrei, selbst gemischtes Müsli, Low-Carb-Brot oder Früchtequark – statt Marmeladenbrot oder Fertigmüsli.
- Selbst kochen: Bringt mehr Nährstoffe und mehr Kontrolle. Pures Tiefkühlgemüse spart Zeit und ist genauso gesund wie frisches.
- Leichte Kost am Abend: Mit einem Omelett mit Gemüse oder gedünstetem Fisch starten Sie in den Ruhemodus. Bitte immer zwölf Stunden Esspause einhalten.

DAK-Angebote für Diabetiker im Netz:
www.dak.de/diabetes



Schon gewusst? Insulin macht dick!

Insulin dirigiert den Zuckerstoffwechsel im Blut. Das Hormon wird nach dem Essen von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Wenn das nicht mehr richtig funktioniert, entsteht eine Insulinresistenz: Die Bauchspeicheldrüse produziert besonders viel Insulin, weil die Zellen schlechter auf das Hormon reagieren. Ist viel Insulin im Körper, nimmt man zu. Denn der Botenstoff stoppt die Fettverbrennung. Übergewicht wiederum erhöht das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Teufelskreis, der sich mit der richtigen Ernährung durchbrechen lässt.





Fünf Extras für Diabetiker

Mehr Vorsorge, weniger Angst vor Spätfolgen:
Ein neues DAK-Programm unterstützt Menschen mit Diabetes beim Gesundbleiben

Nierenschäden, Herzinfarkte, Amputationen – die Liste der Spätfolgen von Diabetes ist lang und bedrohlich. Mit fünf neuen Vorsorgeuntersuchungen wollen wir das Risiko für die Betroffenen senken und ihnen die Angst vor den mitunter dramatischen Folgen der Zuckerkrankheit nehmen. Bisher gibt es das Angebot in neun Bundesländern. Im Laufe des Jahres kommen weitere Regionen dazu.

Besondere Blutdruckmessung. Mit einer besonderen Blutdruck-Messmethode werden Verstopfungen in den Arterien früh erkannt. So können Schlaganfälle und Herzinfarkte verhindert werden. Ab sofort gehört die sogenannte ABI-Methode zu unserem Angebot für Diabetiker und muss nicht mehr privat bezahlt werden.

Tolles Testpflaster. Ein spezielles Testpflaster warnt rechtzeitig vor Nervenschädigungen an den Füßen. Innerhalb weniger Minuten misst das Pflaster die Hautfeuchtigkeit am Zehenballen. Ist die Haut zu trocken, kann das ein erster Hinweis auf eine beginnende Schädigung sein. Der Test mit dem Pflaster ist viel genauer als herkömmliche Untersuchungen. Besteht ein Risiko, können die Ärzte sofort gegensteuern.

Nein zu Nierenschäden. Nierenschäden bleiben lange unentdeckt, weil sie sich erst spät bemerkbar machen. Deshalb

gehören Urintests mit besonders hochwertigen Teststreifen zum neuen Vorsorgeangebot für Diabetiker. Damit können eventuelle Erkrankungen früh erkannt und engmaschig beobachtet werden.

Leber unter der Lupe. Mit zusätzlichen Ultraschall- und Laboruntersuchungen der Leber wird eine Verfettung des Organs rechtzeitig bemerkt. Eine entsprechende Behandlung reduziert das Risiko für ernste Folgen wie Leberkrebs oder Zirrhose.

Blase beobachten. Probleme mit der Blase treten bei Diabetikern häufig auf. Ein sogenanntes Miktionstagebuch gibt Aufschluss über die Funktion der Blase: Die Patienten notieren über einige Tage, wie viel sie trinken und wie oft sie Wasserlassen müssen. Der Arzt oder die Ärztin beurteilt anschließend die Aufzeichnungen und kann einschreiten, falls sich eine Inkontinenz anbahnen sollte.
Dagmar Schramm



Profitieren Sie vom DAK Spezialisten-Netzwerk

Mehr Informationen

Detaillierte Informationen zum Angebot und zu den Bundesländern, in denen es bereits verfügbar ist, bekommen Sie auf unserer Webseite:

www.dak.de/diabetes-extras

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 & Autoren: Helge Dickau,
Hannah Elisabeth Görnitz, Sabine Henning,
Annemarie Lüning, Nina Osmers, Dagmar Schramm,
Iris Soltau, Stefan Suhr, Dorothea Wiehe
Titelfoto: iStockphoto | Wavebreakmedia
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 kostenlos. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung gestattet. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: **13. April 2017**

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Joseph Witt GmbH, Weiden (Teilaufgabe). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit und der Partner sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Brille gegen Angst

Wer seine Höhenangst loswerden will, muss bald nicht mehr mit dem Therapeuten auf einen Kirchturm steigen. Die Zukunft ist virtuell! Ein Selbstversuch

Die Therapeutin setzt mir die schwarze 3D-Brille auf, die kaum größer ist als eine Ski-Brille. Ich bin sofort in einer anderen Welt: Statt im gemütlichen Behandlungszimmer befinde ich mich mitten in der Großstadt. Es ist ein schöner Tag, die glänzenden Fassaden der Bürogebäude reflektieren das Sonnenlicht. Ich fahre mit einem gläsernen Aufzug an der Fassade eines Hochhauses nach oben.

Angst schränkt ein. Erster Stock. Ich bin entspannt und genieße den Blick von oben. Im dritten Stock sieht es schon anders aus: Mein Magen sinkt Richtung Knie und meine Hände schwitzen. Jetzt nach unten schauen? Auf keinen Fall! Menschen, die an Höhenangst leiden, kennen dieses Gefühl. Fahrstuhlfahren,

über eine Brücke gehen oder einen Turm besteigen – was für viele ganz normal ist, löst bei ihnen Panik aus und kann zu massiven Problemen im Alltag führen.

Eine Verhaltenstherapie hilft. Neben Gesprächen gehört die sogenannte Exposition zur Behandlung: Die Betroffenen setzen sich gemeinsam mit einem Psychotherapeuten ihrer Angst vor der Höhe, vor engen Räumen, Spinnen, dem Autofahren oder dem Fliegen aus. Mit professioneller Begleitung lernen sie, dass ihnen nichts Schlimmes passiert. So wie eine Phobie irgendwann „erlernt“ wurde, kann man sich die panische Angst Schritt für Schritt wieder abtrainieren.

Kontrolliert konfrontieren. „Das Prinzip von solchen Expositionen ist einfach, aber die Umsetzung umso schwerer“, erklärt Dr. Gitta Jacob, Psychotherapeutin und Klinische Leitung des DAK-Partners Veovita. „Wer an einer Phobie leidet, versucht die vermeintliche Gefahr zu meiden. Regenwetter reicht aus, um den Termin mit dem Therapeuten auf der Brücke abzusagen.“ Expositionen sind für die Patienten und ihre Therapeuten zeitaufwändig und logistisch schwer umzusetzen. Die Folge: Die Betroffenen werden ihre Angst nicht los.

Digitales DAK-Angebot. Veovita zeigt, dass es auch anders geht. Das Team um Gitta Jacob entwickelt gemeinsam mit 3D-Spezialisten erkrankungsspezifische, virtuelle Welten, um den Betroffenen zu helfen. Die Fahrt mit dem gläsernen Aufzug ist eine davon. Dafür reichen ein Laptop und eine spezielle 3D-Brille. Der Selbstversuch zeigt: Obwohl die Exposition nur virtuell und in der geschützten Atmosphäre einer therapeutischen Praxis stattfindet, ist meine Angst echt. Obwohl ich weiß, dass ich auf festem Boden stehe, würde ich niemals den Schritt über die Kante des Fahrstuhls wagen. „Die Höhenillusion ist nahezu perfekt“, sagt Gitta Jacob. Sie bewertet die moderne Technik als Quantensprung für die Behandlung. „Ich bin überzeugt, dass Virtual Reality künftig vielen Menschen dabei helfen wird, ihre Ängste zu bewältigen.“

Derzeit können DAK-Versicherte in Hamburg die 3D-Therapie im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Behandlung bei Veovita nutzen. Das Angebot wird nach und nach ausgedehnt. Gitta Jacob ist sicher: „Die Zukunft der Verhaltenstherapie ist auch virtuell.“

Dagmar Schramm





+ DAK-SERVICE

Depressionen, Angst, Burn-out: Therapie ohne Wartezeit

Das DAK-exklusive Programm Veovita hilft bei Phobien, Depressionen, Angststörungen oder Burn-out. Und das ohne lange Wartezeiten.

Rufen Sie einfach die kostenfreie Rufnummer **0800 836 84 82** an und schildern Sie, worum es

geht (Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr). Wenn Veovita für Sie infrage kommt, leiten die Experten für psychische Erkrankungen sofort die nächsten Schritte ein: Ihr persönlicher Ansprechpartner sorgt dafür, dass Sie gründlich untersucht werden und anschließend

genau die Behandlung und Begleitung bekommen, die Sie brauchen. Dafür arbeitet Veovita mit Psychotherapeuten, Fachärzten und Allgemeinmedizinerinnen in ganz Deutschland zusammen. Das Ziel ist es, Sie schnell wieder auf die Beine zu bringen – mit einer modernen

verhaltenstherapeutischen, ganzheitlichen Versorgung, die zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem Alltag passt.

Erfahren Sie mehr im Internet: www.veovita.de



Sozialwahl

2017

Für Gesundheit & Rente



Los, alle mitmachen!

Bei der Sozialwahl wählen Mitglieder das Parlament der DAK-Gesundheit. Mitmachen geht schon ab 16 Jahren. fit! beantwortet Fragen von Jungwählern

Bei der DAK-Gesundheit können alle wahlberechtigten Mitglieder ihre Vertreter in den Verwaltungsrat wählen – auch junge Leute ab 16 Jahren. Wer eine eigene Mitgliedschaft besitzt, etwa als Azubi, darf mitbestimmen. Tatsächlich ist es nicht egal, wer in den Verwaltungsrat kommt, denn das Parlament hat wichtige Aufgaben: Es wählt und kontrolliert den Vorstand und wacht über den 21-Milliarden-Haushalt der Kasse. Fünf Auszubildende haben ihre Fragen zur Sozialwahl an die fit!-Redaktion geschickt. Wir beantworten die Fragen gerne, denn jede Stimme zählt!

Dorothea Wiehe

Alina Kiok

Azubi, Hannover



Was muss ich tun, wenn ich selbst kandidieren will?

„Wer für die nächste Sozialwahl 2023 kandidieren möchte, kann sich an einen Listenträger wenden und sein ehrenamtliches Engagement anbieten. Es besteht auch die Möglichkeit, selbst eine sogenannte freie Liste zu gründen und über diese zu kandidieren. Neue Listen werden dann zur Wahl zugelassen, wenn es eine bestimmte Anzahl von Unterstützer-Unterschriften gibt.“

Regina Bart

Azubi, Gießen



Wie viele Menschen sind wahlberechtigt?

„Insgesamt gibt es rund 51 Millionen Wahlberechtigte, ein Rekord! Nie war die Anzahl der Wahlberechtigten bei einer Sozialwahl höher: Über 30 Millionen Versicherte und Rentner bei der Rentenversicherung und 21 Millionen Mitglieder bei den Ersatzkassen, zu denen auch die DAK-Gesundheit gehört. Somit ist die Sozialwahl nach der Bundestags- und der Europawahl die drittgrößte Wahl in Deutschland.“



Amal Kansour

Azubi, Hannover

Wer trifft wichtige Entscheidungen bei der DAK-Gesundheit?

„Die DAK-Gesundheit ist selbstverwaltet. Das heißt, die Mitglieder haben ihr eigenes Parlament. Es entscheidet in ihrem Auftrag über die wichtigsten Fragen, etwa über den Haushalt der Krankenkasse und zusätzliche Leistungen. Im vergangenen Jahr hat der Verwaltungsrat beispielsweise beschlossen, dass es bei der DAK-Gesundheit Zuschüsse zu Reiseimpfungen geben soll, besonders wichtig vor einer Fernreise.“



Francesco Tallarico

Azubi, Gießen

Wie werden die Kandidaten aufgestellt?

„Bei der Bundestagswahl sind es die politischen Parteien, die die Kandidaten aufstellen, bei der Sozialwahl die sogenannten Listenträger. Gewerkschaften beispielsweise und andere Arbeitnehmervereinigungen stellen die Listen zusammen. Bei der DAK-Gesundheit stehen sieben Listen zur Wahl. Im Internet präsentieren sie sich unter www.dak.de/sozialwahl, damit sich die Wählerinnen und Wähler ein Bild machen können.“



Andreas Bült

Azubi, Hannover

Wie hoch ist die Wahlbeteiligung bei einer Sozialwahl?

„Bei der Sozialwahl 2011 hat ungefähr jeder dritte Wahlberechtigte mitgemacht. Damit ist die Wahlbeteiligung vergleichbar mit der vieler Landratswahlen. 2017 gibt es allein bei der DAK-Gesundheit 4,7 Millionen Wahlberechtigte. Der Wahlauschuss rechnet mit rund 1,4 Millionen Wahlbriefen, die eingehen. Sie müssen bis zum 31. Mai 2017 bei der DAK-Gesundheit vorliegen, damit die Stimmen gültig sind.“



Sozialwahl-Hotline 040 325 325 640*

Sie erreichen unsere Sozialwahl-Hotline täglich rund um die Uhr unter **040 325 325 640** zum Ortstarif. Antworten finden Sie auch im Netz auf: www.dak.de/sozialwahl

Übrigens: Der aktuelle Verwaltungsrat tagt letztmalig am **6. September 2017 in Hamburg**. Dann endet seine Amtsperiode, denn am **7. September 2017** konstituiert sich der neu gewählte Verwaltungsrat. Weitere Information zur Arbeit des Verwaltungsrates online auf: www.dak.de/verwaltungsrat

*zum Ortstarif

So machen Sie alles richtig:

Wahlunterlagen:

Seit dem 25. April 2017 hat die DAK-Gesundheit die Wahlunterlagen verschickt. Wenn Sie bis 11. Mai noch keine erhalten haben, dann rufen Sie bitte die Info-Hotline **040 325 325 640*** an. Sie bekommen Ihre Wahlunterlagen dann zugesandt.

Stimmzettel und Wahlschablone:

Grundsätzlich muss jeder seinen Stimmzettel persönlich ankreuzen. Wenn das nicht geht, weil Sie beispielsweise schwer krank sind, dürfen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens helfen lassen. Für blinde oder sehbehinderte Wählerinnen und Wähler gibt es bei der DAK-Gesundheit eine kostenlose Wahlschablone. Sie kann telefonisch unter **040 325 325 640*** bestellt werden.

Wahlbriefumschlag:

Der rote Wahlbriefumschlag trägt ein verschlüsseltes Kennzeichen, das Sie als wahlberechtigtes Mitglied der DAK-Gesundheit ausweist. Nutzen Sie auf alle Fälle diesen roten Umschlag für Ihren Stimmzettel der DAK-Gesundheit. Stecken Sie nicht zusätzlich den Stimmzettel eines anderen Trägers, beispielsweise der Deutschen Rentenversicherung Bund, in diesen Umschlag, sonst ist Ihre Stimme ungültig! Die Wahlumschläge werden von Personen geöffnet, die keine Kenntnisse von dem Verschlüsselungsverfahren haben. Das Wahlgeheimnis ist gewahrt.

Bilder: DAK-Gesundheit

**Stichtag für Briefwahl:
31. Mai 2017**



Selbstständigkeit im Fokus

Das Pflegesystem hat sich grundlegend verändert. Pflegebedürftigkeit wird jetzt anders beurteilt. Wir erklären Ihnen, wie

Fünf Pflegegrade statt drei Pflegestufen: Dieser Wechsel ist ein Kernelement der Pflegereform, die zum 1. Januar in Kraft trat. Die Umstellung ist tiefgreifend, denn Pflegebedürftigkeit wird jetzt grund-

legend anders bewertet. Betroffene werden noch immer vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) besucht und in einen Pflegegrad eingestuft. Maßstab ist nun jedoch allein die Selbstständigkeit. Das

ist ein weiter und komplexer Begriff – daher besteht das Bewertungsverfahren aus sechs Modulen, in denen jeweils Punkte vergeben werden. Je mehr Punkte zusammenkommen, desto höher ist der Pflegegrad.

Mobilität

Selbstständig ist nur, wer sich bewegen kann. Darum geht es im Modul „Mobilität“. Kann ich mich allein in der Wohnung bewegen? Schaffe ich die Treppe? Komme ich aus dem Bett, vom Schlafzimmer ins Bad – oder brauche ich dabei Hilfe?



Kognition und Kommunikation

Im Modul „Kognitive und kommunikative Fähigkeiten“ geht es ums Sprechen und Verstehen. Bringen mich zeitliche Abläufe im Gespräch durcheinander? Kann ich Gesprächen folgen und verstehe ich, worum es geht? Kann ich Risiken, die mir beschrieben werden, erfassen und richtig einschätzen – zum Beispiel eine rutschige Badewanne oder eine brennende Kerze?



Verhalten

Dieses Modul bezieht sich auf das Verhalten bei psychischen Problemen, etwa einer Demenz. Viele Betroffene sind zum Beispiel nachts unruhig, leiden unter Ängsten oder reagieren aggressiv – auch auf Hilfe von Angehörigen oder Pflegediensten. Auch dies sind Faktoren, die Einfluss auf den Pflegegrad haben.



Einstufung in einen der fünf neuen Pflegegrade

1

12,5 - unter 27 Punkte

2

ab 27 - unter 47,5 Punkte

3

ab 47



„Das neue Bewertungssystem setzt die richtigen Schwerpunkte“, sagt Milorad Pajovic, Pflegeexperte bei der DAK-Gesundheit. „Es betrachtet die Selbstständigkeit als Ganzes – die Einteilung in einen Pflegegrad bildet die Lebenswirklichkeit Betroffener viel besser ab, als das vorher der Fall war.“ Mit dem neuen System wird nun auch erstmals eine Demenz berücksichtigt.

Wer bereits vor dem Jahreswechsel eine Pflegestufe hatte, muss trotz des Wechsels auf Pflegegrade keinen neu-

en Antrag stellen. Betroffene rücken automatisch einen Grad auf, bei einer Demenz sind es zwei Grade. „Somit ist sichergestellt, dass niemand schlechter gestellt ist als vorher – im Gegenteil“, sagt Pajovic. „Vielen Menschen stehen jetzt umfassendere Pflegeleistungen zur Verfügung.“

Alle DAK-Kunden mit Pflegestufe haben bereits im Dezember eine schriftliche Information über ihren neuen Pflegegrad bekommen.

Helge Dickau



Pflege-Hotline

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

DAK Pflege-Hotline
040 325 325 955

Selbstversorgung

Neben der Mobilität ist auch wichtig, ob sich Betroffene im Alltag selbst versorgen können. Kann ich mich selbstständig anziehen, mich duschen und mir die Zähne putzen? Brauche ich Unterstützung beim Essen und Trinken? Falls ja, muss mir jemand helfen oder reicht vielleicht spezielles Besteck?



Umgang mit Krankheiten

Dieses Modul heißt „Selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen sowie deren Bewältigung“. Gemeint ist: Können Kranke das tun, was ihre Krankheit erfordert – zum Beispiel drei Mal täglich die richtige Tablette nehmen, Blutzucker messen oder Verbände wechseln?



Alltag und soziale Kontakte

Teil eines selbstständigen Lebens ist auch der Kontakt zu anderen. Deshalb wird in diesem Modul bewertet, wie Betroffene ihr soziales Leben ausfüllen können. Das reicht von der generellen Gestaltung des eigenen Tagesablaufs bis hin zum aktiven Kontakt zu anderen Menschen und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – sei es auf einem Straßenfest oder bei der wöchentlichen Skatrunde.



Bilder: Shutterstock | Macrovector

,5 - unter 70 Punkte

4

ab 70 - unter 90 Punkte

5

ab 90 - 100 Punkte

»Ein wunderbarer Massagesessel«
Erika B. im April 2016

Komfort Fernbedienung



ANZEIGE

2 Rollen zum leichten Verschieben

um 90° drehbar

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 Herschrittmachern geeignet.

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

4 Schlafessel Nimmerland Besonders platzsparend – ideal für kleine Räume Lehne 5-fach höhenverstellbar: bis in die Waagerechte



Ideal auch als Liege oder Sessel

Bezug: grau-meliert

- ✓ 3in1: als Sessel, Liege und Gästebett nutzbar
- ✓ Stabiler Metallrahmen & Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- Sie sparen € 150,-**
UVP € 399,-
Best.-Nr. XV 22802
nur € 249,-
- ✓ Maße: H 80 × B 73 × T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche 65 x 187 cm

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
- ✓ Laufläche: 36 × 97 cm
- ✓ Belastbar bis 105 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Sie sparen € 200,-
UVP € 399,-
Best.-Nr. XV 10910
nur € 199,-

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit
Transportrollen

Rutschfeste Laufläche



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

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

5 Ergometer aktiv »comfort« Training nach Pulsvorgabe

Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls, Körperfett 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. XV 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 × 1,5 V 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. XV 11151
nur € 99,-



Handpuls-messung

3 Fußreflexzonenmatte

Fußmassage, wo und wann Sie möchten

Praktisch überall anzuwenden

Sie sparen € 20,-
UVP € 39,99
Best.-Nr. XV 21235
nur € 19,99

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



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

Kiesstein-Imitation: Für einen willigen Massageeffekt!

7 Drehkissen Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe Für mehr Sitzkomfort

- ✓ Für Auto, Stuhl, Bett & Sofa
- ✓ ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- Sie sparen € 10,-**
UVP € 29,95
Best.-Nr. XV 90508
nur € 19,95



Um 360° drehbar

Max. belastbar bis 150 kg

8 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko für Ihren erholsamen 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 (milben-resistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



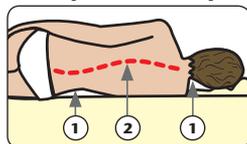
Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

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

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

3 Jahre Garantie

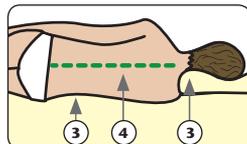
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher 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 € 198,95
nur bei uns ab € 79,95

Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart noch 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 erholtos Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

Geschenk im Wert von € 49,95

Ideal für Rücken & Bandscheiben



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

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

Internet Gutscheincode: 14TAB19

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



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. **XV 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!⁵⁾

Artikel	Best.-Nr.	Preise ⁶⁾
1 Schilf	XV 22540	999,00 €
1 Massagesessel »Komfort Deluxe« ⁷⁾	Braun XV 22177	999,00 €
	Schwarz XV 21600	999,00 €
	Creme XV 21602	999,00 €
	Rot XV 21601	999,00 €
2 Laufband aktiv »Vital«	XV 10910	199,00 €
3 Fußreflexzonenmatte	XV 21235	19,99 €
4 Schlafessel Nimmerland	XV 22802	249,00 €
5 Ergometer aktiv »comfort«	XV 11156	229,00 €
6 Heimtrainer X-Bike	XV 11061	99,00 €
7 Drehkissen	XV 90508	19,95 €
8 Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm	XV 20453	Gratis*
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	XV 21317	49,95 €
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	XV 21316	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. XV 21303	89,95 €
	2 Stck. XV 21366	149,95 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. XV 21304	99,95 €
	2 Stck. XV 21367	169,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. XV 21305	109,95 €
	2 Stck. XV 21368	189,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. XV 21306	139,95 €
	2 Stck. XV 21369	249,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. XV 21307	169,95 €
	2 Stck. XV 21370	299,95 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. XV 21301	79,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. XV 21364	129,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. XV 21302	89,95 €
	2 Stck. XV 21365	149,95 €
9 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	XV 22424	9,99 €
10 Marmelkier Salbe	XV 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 Massagesessel 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 Marmelkier Salbe

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

Best.-Nr. **XV 32199**

nur € 4,99

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



Aktionspreis!

Mit hochwertigem Marmelkierfett



GESUNDE ERNÄHRUNG

Einfach richtig essen

Fit-Food zu sich zu nehmen, also eine Kost, die uns fit, zufrieden und gesund erhält, müsste eigentlich ganz leicht sein. Schließlich ist die Auswahl an Lebensmitteln hierzulande gigantisch. Wir können täglich die ganze Welt auf das Laufband an der Supermarktkasse legen: Bio-Eier aus der Region, Mangos aus Brasilien, Basmatireis aus Indien. Doch wonach sollte man beim Einkauf greifen und welcher Verlockung lieber widerstehen? Und ist Fit-Food nicht eher etwas fade und freudlos? Die DAK-Broschüre „Fit-Food. Einfach richtig essen.“ widerlegt alle Vorurteile auf das Schönste: mit über vierzig Rezepten für schmackhafte, gesunde Abwechslung in Ihrer Küche! Hier geht´s zum Download: www.dak.de/ernaehrung

GEWINNSPIEL

Küchengenie

Klein, aber oho: Die digitale Küchenwaage Genio passt in jede Besteckschublade und stellt sich auf alle Schlüsselgrößen ein. Das Platzspargenie punktet mit Kompaktheit. Schnappt der Magnetverschluss an den ausklappbaren Wiegearmen zu, bleibt sie für die Aufbewahrung sicher verschlossen. Perfekt für Ihre Küche? Beantworten Sie unsere Frage und gewinnen Sie eine von fünf Genio-Waagen: Wie heißt die DAK-Ernährungsbroschüre? Senden Sie Ihre Antwort per Mail mit dem **Betreff Waage** an fitgewinnspiel@dak.de Einsendeschluss: **15. Juli 2017**. Viel Glück!



Willkommen Baby

Sie sind federleicht und haben es schwer: 7,7 Prozent der 2015 in Deutschland geborenen Kinder waren Frühchen oder „Mangelgeburten“ unter 2.500 Gramm – 67 Prozent mehr als im Jahr 2000. Dagegen will die DAK-Gesundheit mit „Willkommen Baby!“ die Weichen für termingerechte Geburten stellen – mit einem Paket von zusätzlichen Vorsorgeleistungen, etwa einer frühzeitigen Risikoanalyse. Frühgeburten werden unter anderem durch Eisenmangel, Schilddrüsenerkrankungen, Nikotin- und Alkoholkonsum sowie vaginale Infektionen ausgelöst. Was unser Angebot „Willkommen Baby!“ sonst noch umfasst und wie Sie teilnehmen, lesen Sie unter: www.dak.de/schwangerschaft

GUTE FRAGE ?

Was ist eigentlich ... ein Ohrwurm?

Mitunter reizen schon wenige Takte einer bekannten Melodie unser Hirn derart, dass es ein Lied in Dauerschleife produziert. Zu diesem „inneren Echo“ kommt es Forschern zufolge oft in Phasen geistigen Leerlaufs, aber auch bei extremer Überforderung. Meist handelt es sich um eingängige Texte und Rhythmen, zu denen man eine emotionale Beziehung hat. Um Ohrwürmer loszuwerden, soll es helfen, andere Musik zu hören oder Kaugummi zu kauen.



DAK-ANALYSE ZEIGT HÖCHSTSTAND BEIM KINDERPFLEGE-KRANKENGELD FÜR VÄTER

Kranke Kinder werden oft vom Papa betreut

Kranke Kinder zu pflegen ist nicht mehr nur Müttersache. Väter melden sich nach einer DAK-Studie immer öfter wegen eines kranken Kindes von der Arbeit ab. 2016 waren es schon 23 Prozent, fast doppelt so viele wie 2010 (13 Prozent). Insgesamt reichten im vergangenen Jahr rund 70.000 DAK-Versicherte Anträge für das sogenannte Kinderpflege-Krankengeld ein. Traditionell ist der Anteil der Väter, die im Krankheitsfall auf ihre Kinder aufpassen, in den östlichen Bundesländern deutlich höher als im Westen. 2016 lagen die Väter in Thüringen und Sachsen mit einem Betreuungsanteil von mehr als 28 Prozent vorn, das Saarland belegt mit 16 Prozent den letzten Platz. Anspruch auf das Kinderpflege-Krankengeld haben gesetzlich versicherte Eltern von Kindern bis zu zwölf Jahren. Väter und Mütter mit einem Kind haben jeweils Anspruch auf zehn Arbeitstage pro Kalenderjahr. Bei Alleinerziehenden sind es 20 Arbeitstage.



Wenig Vegetarier

Immer mehr Supermärkte springen auf den Veggie-Trend auf und werben mit Produkten für fleischlos lebende Menschen. Doch der Schein trügt: Der Anteil der Vegetarier an der Bevölkerung ist in Deutschland nach wie vor gering. Laut dem „Ernährungsreport 2016“ des Bundesernährungsministeriums verzichten lediglich drei Prozent der Bevölkerung komplett auf Fleisch oder Wurst. Dabei ist der Vegetarieranteil bei Frauen mit sechs Prozent deutlich höher als bei Männern (ein Prozent). Dagegen essen vier von fünf Deutschen (83 Prozent) mehrmals die Woche Fleisch. Bei 47 Prozent der Männer und 22 Prozent der Frauen kommen sogar täglich Steak, Schnitzel und Co. auf den Tisch.



51 %

der 30- bis 44-Jährigen
naschen abends auf der
Couch beim Fernsehen
oder vor dem Computer.

Quelle: Ernährungsreport 2016



79 %

der Grundschüler
haben einen Fernseher
im Kinderzimmer.

Quelle: DAK-Report



IM WEB

facebook.com/dakgesundheit **Live-Beratung im Netz**

Chatten Sie ab sofort alle zwei Wochen mit einem unserer Experten! Und zwar immer zu unterschiedlichen Themen: Schwangerschaft, Ernährung, Zahnpflege oder Fitness sind dabei. Liken Sie uns auf Facebook, dann verpassen Sie garantiert keinen Chat-Termin!

dak.de/vorsorgerechner **Vorsorge rettet Leben**

Ihr letzter Arztbesuch liegt lange zurück, weil Sie fit wie ein Turnschuh sind? Wunderbar! Gehen Sie trotzdem auf Nummer sicher. Einfach in unserem Vorsorgerechner Alter und Geschlecht eingeben – und Sie wissen, welche Untersuchungen für Sie empfohlen werden.

dak.de/checkup **Checken lassen!**

Erfahren Sie hier, warum der Check-up 35 wichtig ist und was genau Ihr Hausarzt dabei untersucht.



Reisen mit Kindern: Entspannt abheben in den Urlaub

Mit diesen Tipps wird der Flug mit dem Nachwuchs zum Kinderspiel - und der stressige Alltag liegt garantiert hinter Ihnen

Abheben in den Urlaub: Bei vielen Eltern ruft allein der Gedanke, mit ihrem Nachwuchs in ein Flugzeug zu steigen, Unbehagen hervor. Häufig ist die größte Sorge der damit verbundene Stress. Dabei ist diese Angst meist unbegründet. Im Folgenden finden Sie einige nützliche Tipps, die die Flugreise zum Kinderspiel machen.

Reiseplanung. Vorbereitung ist das A und O, um ohne Turbulenzen in den Urlaub zu starten. Vor einem Flug ist es ratsam, den Kinderarzt aufzusuchen. Dadurch stellen Sie sicher, dass Ihr Kind flugtauglich ist. Sofern der kleine Passagier gesund ist, steht der Reise grundsätzlich nichts im Wege. Nun sollten Sie prüfen, mit welcher Airline Sie mit Kind möglichst bequem reisen. Achten Sie dabei auch darauf, welchen Service die Fluggesellschaft speziell für den Nachwuchs bietet. Ebenso sollten Sie häufiges Umsteigen vermeiden und im besten Fall einen Non-stop-Flug buchen. Das spart Zeit und Nerven.



Mehr Informationen



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

www.dak.de/reisen



CHECKLISTE ✓

Das darf im Handgepäck nicht fehlen

Wenn eine Familie verreist, muss vieles mit. Um Ihnen die Planung zu erleichtern, finden Sie hier eine praktische Checkliste für eine stressfreie Flugreise mit Kind:

- Hygiene:** Auf einer Flugreise ist es angenehm, sich zu erfrischen. Zahnbürsten, Taschen- und Feuchttücher, Wegwerf-Wickelunterlagen und Windeln für die Kleinsten sowie Desinfektionsmittel sind praktische Hilfsmittel.
- Sicherheit:** Um Ihr Baby oder Kleinkind während der Flugreise sicher von A nach B zu bringen, empfiehlt sich die Mitnahme eines Autokindersitzes. Prüfen Sie vorab, ob der Sitz für den Gebrauch in Flugzeugen zugelassen ist.
- Reisedokumente und Papiere:** Flugtickets oder Buchungscodes der E-Tickets sind ein Muss. Ebenso gültige Reisepässe für alle, auch für die Jüngsten. Falls nur ein Elternteil mitfliegt, ist ebenso eine Reisevollmacht des anderen Elternteils notwendig. Außerdem mitzuführen: Impfausweis, Krankenkassenkarten sowie mögliche Nachweise für die Auslandsreisekrankenversicherung.
- Ernährung:** Vermeiden Sie es, Ihrem Kind schweres und fettiges Essen anzubieten. Stattdessen sorgen Sie für leichte Knabberien wie Obst. Achten Sie ebenso auf möglichst zuckerfreie oder -arme Getränke wie Wasser oder Tees in Zimmertemperatur.

Sitzplatzreservierung. Nach Möglichkeit weisen die Airlines beim Check-in Familien nebeneinanderliegende Sitzplätze zu. Um sicherzustellen, dass alle Familienmitglieder tatsächlich zusammensitzen, empfiehlt sich eine frühzeitige Sitzplatzreservierung online. Weiterer Vorteil: Sie sparen sich lästiges Schlangestehen am Check-in-Schalter. Beachten Sie, dass Kleinkinder unter zwei Jahren keinen Sitzplatzanspruch haben. Stattdessen reisen sie auf dem Schoß der erwachsenen Begleitperson. Wenn Sie einen eigenen Sitzplatz für das Kleinkind wünschen, müssen Sie den Sitzplatz extra hinzubuchen.

Gesunde Ernährung. Vor dem Flug gibt es am besten für die ganze Familie etwas zu essen und zu trinken – möglichst leicht und fettarm. Die von Kindern so heißgeliebten Pommes und andere fettige Speisen sind nicht empfehlenswert. Diese Kost wird langsamer verdaut. Völlegefühl oder Magenkrämpfe können die Folge sein. Die Getränke für die Kleinen sollten Zimmertemperatur haben. Sind sie zu kalt, können sie auf den Magen schlagen. Ideal: Wasser oder ungesüßte Tees. Viele Airlines verfügen sogar über eine Auswahl an Kindermenüs.

Ohrenschmerzen vorbeugen. Eine halbe Stunde vor Start und Landung sind Kinder-Nasentropfen ein bewährtes Hilfsmittel, um für einen Druckausgleich zu sorgen. Kaugummis sind eine Alternative für ältere Kinder. Durch Stillen und die Gabe von Fläschchen oder Schnuller hilft man wiederum den kleinsten Passagieren, den unangenehmen Druck wieder loszuwerden.



Für Unterhaltung sorgen. An Bord strapaziert nichts die elterlichen Nerven mehr als gelangweilte Kids. Viele Airlines haben dies erkannt und bieten aus diesem Grund Kinderfilme und kindgerechte Hörspiele an. Auch Spielzeug ist teilweise im Angebot der Airlines enthalten. Informieren Sie sich am besten vorab! Natürlich darf das Lieblingsspielzeug an Bord nicht fehlen. Vorteil: Es sorgt für Ablenkung in der ungewohnten Situation und entspannt die Sprösslinge. Bedenken Sie zudem, dass Kinder einen größeren Bewegungsdrang haben als Erwachsene. Daher ist es ratsam, vor dem Boarding bereits ausgiebig Zeit für körperliche Aktivität einzuplanen. Warum also nicht eine kleine Erkundungstour durch den Flughafen machen? An Bord können Sie dann so oft wie möglich mit dem Nachwuchs aufstehen und die Kabine erkunden.

Hannah Elisabeth Görlitz

GEWINNSPIEL

Urlaubspakete für Kids

Unser Hauptgewinn „Trunki“ ist mit seinem lustigen Design und viel Stauraum ein toller Reisebegleiter für kleine Passagiere. Als Trostpreise gibt es Reisespiele für die ganze Familie zu gewinnen. Schicken Sie einfach eine Mail mit dem Betreff „Trunki“ an fitgewinnspiel@dak.de

Einsendeschluss:
15. Juli 2017





Eltern sind Vorbilder – auch beim Alkoholkonsum

Rauschtrinken bei Jugendlichen:

DAK-Gesundheit stellt umfangreiche Studien vor

Abends eine Flasche Wein mit den Nachbarn, ein paar Bier im Restaurant, der Prosecco mit der Freundin – viele Eltern konsumieren Alkohol im Alltag. Dabei ist ihnen durchaus bewusst, dass sie Vorbilder für ihre Kinder sind. Trotzdem greifen sie gern und oft zur Flasche. Damit beeinflussen sie den Alkoholkonsum ihrer Kinder massiv. Das zeigen jetzt zwei Studien der DAK-Gesundheit.

Riskantes Trinkverhalten der Eltern. Für die vom Forsa-Institut durchgeführte repräsentative DAK-Untersuchung zum Rauschtrinken bei Jugendlichen wurden 1.000 Mütter und Väter mit Kindern zwischen zwölf und 17 Jahren befragt. Die Zahlen verdeutlichen einen klaren Widerspruch: Die große Mehrheit der befragten Eltern (87 Prozent) geht davon aus, dass sie beim Alkoholkonsum Vorbild sein müssten. Tatsächlich zeigt ein Drittel (32 Prozent) der Mütter und Väter aber ein riskantes Trinkverhalten – bei den Vätern sind es sogar 39 Prozent. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, appelliert vor dem Hintergrund der Studienergebnis-

se an die Vorbildfunktion der Eltern: „Wer zu viel und zu häufig trinkt, wird krank und läuft Gefahr, vom Alkohol abhängig zu werden. Auch wenn heute in Deutschland weniger Alkohol getrunken wird als vor 20 Jahren – Alkoholmissbrauch ist und bleibt eine der großen gesundheitspolitischen Herausforderungen in unserem Land. Gut ist, dass Eltern heute mehr als früher in der Lage sind, mit ihren Kindern offen über Alkohol zu reden. Wichtig ist aber, dass sie auch ihrer Vorbildfunktion gerecht werden. Wasser predigen und Wein trinken, das geht nicht.“

Offene Gesprächskultur. Tatsächlich ist das Thema Alkoholkonsum für viele Familien ein wichtiges Thema: Nahezu alle Befragten stimmten der Aussage, dass in ihrer Familie offen über das Thema Alkohol gesprochen wird, voll und ganz (83 Prozent) oder eher (9 Prozent) zu. Trotzdem machen sich 21 Prozent der Väter und Mütter Sorgen, dass ihr Kind zu viel Alkohol trinken könnte. Vor allem über das sogenannte Komasaufen müsse mehr gesprochen werden, so die Meinung der Eltern. Mit dem Begriff Komasaufen ist gemeint, dass sich Jugend-

liche bewusst das Ziel setzen, so lange und so viel zu trinken, bis sie einen Vollrausch haben. Fast alle befragten Eltern (92 Prozent) stimmen der Aussage zu, dass die Menschen aufgerüttelt werden müssten, weil durch das Komasaufen schon Jugendliche gestorben sind.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Trinken die Eltern regelmäßig Alkohol, konsumieren ihre Kinder als Erwachsene und auch schon vorher meist riskant Alkohol und betrinken sich häufiger. Das ist das Ergebnis einer weiteren Studie, die durch die DAK-Gesundheit gefördert wurde. In einer umfangreichen Langzeitstudie hat das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel ehemalige Siebtklässler nach neun Jahren erneut befragt. Eine sogenannte Follow-up-Studie, die es zu dieser Fragestellung in Deutschland noch nie gegeben hat. Die Untersuchung zeigt auch: Wenn es gelingt, Jugendliche davon zu überzeugen, sich nicht zu betrinken, dann konsumieren sie später als Erwachsene auch verantwortungsvoller Alkohol. Mehr Infos auf: www.dak.de/suchthilfe Stefan Suhr



21%

der Eltern machen sich Sorgen, dass ihr Kind zu viel Alkohol trinken könnte.

20%

der Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren hatten laut Angaben der Eltern bereits einen Alkoholrausch.

In
65%

der Familien können Minderjährige leicht an Bier, Wein oder Schnaps gelangen.

41%

der befragten Mütter und Väter sagen, dass ihr zwölf bis 17 Jahre altes Kind schon einmal Alkohol getrunken habe.

73%

der Eltern vertrauen ihrem Kind in Sachen Alkohol.

Bilder: DAK-Gesundheit



Testen Sie Ihr Trinkverhalten!



Einen Selbsttest für die ganze Familie finden Interessierte auf:

www.aktion-glasklar.de

+ DAK-SERVICE

Als Reaktion auf die Studien hat die DAK-Gesundheit im Februar die 8. Runde der bundesweiten Aufklärungskampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ gestartet – mit prominenter Unterstützung

„Die Untersuchungen zeigen, wie wichtig die frühzeitige Aufklärung über die Risiken und Gefahren von Alkoholmissbrauch ist“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Er sehe sich deshalb bestätigt,

den erfolgreichen Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ fortzusetzen. „Die große Mehrheit der Eltern erwartet eine Aufklärung an Schulen“, sagt Storm. „Deshalb wurden auch in diesem Jahr rund 11.000 Schulen eingeladen, sich an der Kampagne zu beteiligen.“ In diesem Jahr unterstützt die bekannte Sängerin Grace Capristo (im Foto rechts) die Aktion. „Als Künstlerin macht mir natürlich der kreative Part am meisten Spaß. Deswegen freue ich mich,

Teil der Jury zu sein, die besten Plakate auszusuchen und die jungen Künstler persönlich kennenzulernen. Als Sängerin ist es für mich vor allem wichtig, Sprachrohr für die richtige Sache zu sein“, so Capristo.

Die Kampagne „bunt statt blau“ ist eingebunden in die „Aktion Glasklar“, die seit 13 Jahren Schüler, Lehrkräfte und Eltern über das Thema Alkohol aufklärt.

Mehr dazu im Internet unter: www.dak.de/buntstattblau





KURZ & KOMPAKT

Der Wettbewerb

Kreativität ohne Grenzen – am Dance-Contest der DAK-Gesundheit können Kinder und Jugendliche ab sieben Jahren teilnehmen. Teams von zwei bis zu zehn Teilnehmern studieren einen Tanz mit beliebigem Stil zu einem Song ihrer Wahl ein und drehen einen zwei- bis dreiminütigen Video-Clip. Die Gruppen werden in drei Alters- und zwei Leistungsgruppen unterteilt. Eine Fachjury wählt die Teams für die Auftritte der Veranstaltungen aus. Weitere Gruppen qualifizieren sich über ein Online-Voting. Alle Clips sind unter www.dak-dance.de eingestellt. Beim Landesfinale beurteilt eine prominente Jury die Auftritte und kürt die Sieger. In diesem Jahr sind unter anderem Tanzikone Motsi Mabuse (Foto rechts), Sänger und Schauspieler Gil Ofarim und Sängerin Loona dabei.



Bulli vor Ort

Gute Pflege und Wartung sind wichtig für ein langes Autoleben. Das beweist der schicke DAK-Bulli von 1966, der 2017 zu einigen Veranstaltungsorten des Dance Contests rollt. Der Oldtimer zeigt, dass auch für Menschen regelmäßige Gesundheits-Inspektionen selbstverständlich sein sollten: Beim kostenlosen Fitness-Check messen Experten beispielsweise Gesundheitswerte und informieren über Vorsorgeangebote.



Im Schatten der stählernen Fördertürme sind stampfende Schritte zu vernehmen. „Eins, zwei, drei und vier ... Stopp“, ruft Annka Westbrock und hält die Musik an. „Ihr lacht zu sehr, das passt nicht zur Musik. Wie hört sich die Musik an?“, fragt die ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin. „Böse“, so die erste Antwort der Mädchen. „Nein, aber ernst“, meint eine andere Nachwuchstänzerin. Schritte und Armbewegungen einstudieren, alles im Rhythmus und dann noch die Mimik anpassen, das ist viel Arbeit. Arbeit, die den Neun- bis Zwölfjährigen jedoch viel Spaß macht. Die neun Mädchen haben im vergangenen Jahr den Dance-Contest in ihrer Altersgruppe gewonnen und trainieren jetzt für die Titelverteidigung. „Kein

leichtes Unterfangen“, so Westbrock. Sie betreibt seit fünf Jahren die Tanzschule „Tanzkunst“ in Hamm. Die 31-Jährige hatte den Dance-Contest bereits zuvor mit einer anderen Gruppe gewonnen und schätzt den Wettbewerb.

Gesunde Bewegung. „Ich habe mit den Eltern gesprochen, in welche Richtung es gehen soll. Gesunde Bewegung, Spaß und einmal die Woche Training oder professionelles Tanzen mit drei Trainingseinheiten“, erzählt die Tanzlehrerin in einer Trainingspause. Die Eltern entschieden: Hobby mit Ambitionen. Die BEATKidz, so der Name des Teams, treffen sich nun einmal in der Woche, ergänzt wird alles durch das eine oder



Bilder: DAK-Gesundheit

andere Trainingslager, Übernachtungspartys und Grillabende. Die sozialen Kontakte sind ebenso wichtig wie das Tanzen. Es geht beim Tanzen in der Gruppe eben nur miteinander.

Schritt um Schritt zum Contest. Wieder setzen die Trommeln ein und die Scheinwerfer tauchen den Raum in rotes und blaues Licht. Der große wandfüllende Spiegel sorgt dafür, dass die Mädchen jeden Schritt auch selbst kontrollieren können. Die Trainerin fügt die nächsten Schritte hinzu. Die Choreografie entwickelt sich, ein fließender Prozess. Annka Westbrock kennt das. Sie hat 18 Tanzgruppen in ihrer Schule. Als professionelle Lehrerin vermittelt sie den

„Beim Finale, auf der großen Bühne, war ich so aufgeregt.“

Romina (9)

Kindern und Jugendlichen den Spaß am Tanzen und damit auch an der Bewegung. Sie weiß um die mangelnde Bewegung bei Heranwachsenden. Beim Tanzen kommt es darauf an, sich gleichzeitig zu bewegen und dies richtig zu koordinieren. Hierbei ist Konzentration gefragt.

Ein großes Erlebnis. Der Dance-Contest ist für die Mädchen ein großes Erlebnis. „Ich habe Motsi gesehen“, erinnert sich Angelina. Tanzstar Motsi Mabuse war in der prominenten Jury beim Sieg der Kinder im vergangenen Jahr. Sarah weiß genau: „Ich hatte Freudentränen, als wir es gehört haben.“ Sie meint die Verkündung ihres Sieges. Und aufgeregt waren alle. Alle Eltern und mitgereisten Fans haben sie angefeuert: „Das war so toll, als wir getanzt haben“, sagt Mia. Sie freuen sich auf die Neuauflage 2017 und trainieren für ihr Ziel – mit stampfenden Schritten im Schatten der alten Fördertürme. Rainer Lange



Mehr Informationen ...



... zum DAK Dance Contest, alle Termine sowie Fotos und Videos aus den letzten Jahren gibt's auf:

www.dak-dance.de



Termine

Bremen/ Niedersachsen

Samstag, 27. Mai 2017

Finale, SeeStadtFest, Bremerhaven

Berlin/ Brandenburg

Samstag, 15. Juli 2017

Finale Berlin, Inselfest, Werder-Havel

Hessen

Sonntag, 11. Juni 2017

Finale, Stadtfest, Fulda

Nordrhein-Westfalen

Samstag, 10. Juni 2017

Kulturfest, Krefeld

Samstag, 17. Juni 2017

Ruhrgames, Hamm

Samstag, 1. Juli 2017

Volkspark, Hagen

Sonntag, 2. Juli 2017

Familienfest, Bonn

Samstag, 9. September 2017

Finale NRW, Centro Oberhausen

Rheinland-Pfalz

Sonntag, 28. Mai 2017

Verkaufsoffener Sonntag, Boppard

Sonntag, 18. Juni 2017

Kinderfestival, Mainz

Samstag, 16. September 2017

Finale, SchängelMarkt auf dem Münzplatz, Koblenz

Saarland

Samstag, 24. Juni 2017

Finale, Altstadtfest, Saarbrücken

Schleswig-Holstein

Sonntag, 25. Juni 2017

Finale, Grömitzer Woche, Grömitz' sportlichste Woche

MAX' STRAND-OLYMPIADE



Das wird ein Spaß in diesem Sommer: Sonne, Sand und Sport. Max und seine Freunde genießen den weichen Sand und das erfrischende Wasser. Langeweile kennen sie nicht, denn sie starten zu sportlichen Wettbewerben und probieren aus, was man mit einem Wasserball, ein paar kleinen Steinchen oder Ästen alles machen kann.



Ein kleiner Wasserball ist ein tolles Sportgerät. Zähle, wie oft ihr es schafft, euch den Ball mit den Händen zuzuspielen. Das ist zu leicht? Dann benutzt abwechselnd mal die rechte und mal die linke Hand. Oder stupst den Ball einmal mit der Hand, danach mit dem Fuß zurück. Gut aufpassen müsst ihr bei dieser Übung: Schlägt euer Mitspieler den Ball mit der rechten Hand, stupst ihr ihn mit der linken zurück.

Zeichnet euch eine Absprunglinie in den Sand oder kennzeichnet sie mit kleinen Steinchen. Dann Anlauf nehmen und springen. Wer schafft es am weitesten? Sind deine Eltern auch flotte Hüpfker? Macht es schwerer: Springt aus dem Stand möglichst weit oder nur auf einem Bein. Und wer schafft rückwärts den weitesten Sprung?



„Schubkarre“ heißt diese Übung, die besonders viel Spaß macht, wenn deine Eltern oder größere Freunde deine Beine halten. Du kannst üben, besonders weit zu fahren, ach, zu laufen. Oder schnell ein Ziel zu erreichen. Richtig gut bist du, wenn du es schaffst, einmal in die Hände zu klatschen und wieder auf den Händen zu landen!



Male eine Zielscheibe in den Sand. In jeden Ring schreibst du eine Punktzahl. Die meisten Punkte sollte es in der Mitte geben. Versuche mit kleinen Steinchen oder Bällen genau die Mitte zu treffen und zähle die Punkte zusammen, die jeder erreicht. Schwer wird es, wenn ihr euch mit dem Rücken zur Zielscheibe stellt und versucht, den Ball über den Kopf in die Ringe zu werfen.



♥ – liches Dankeschön für Sie als Leser!

ANZEIGE

8 Tage 5-Sterne-Studienreise Zypern

Antike Hochkultur, heilige Apostel & weltberühmte Kreuzritter

Für Sie als Leser

Normalpreis ~~969,€*~~
Ihre Ersparnis **800,€**

ab nur **169,€*** p.P.



INKLUSIVE
Kyrenia

Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen – Inklusive Ausflugsprogramm & Eintritte!



INKLUSIVE

INKLUSIVE

INKLUSIVE

INKLUSIVE

INKLUSIVE

INKLUSIVE

Ihre Inklusivleistungen:

- + Flug nach Ercan und zurück mit renommierter Fluggesellschaft, inklusive Flughafenzuschläge & Hoteltransfers 288,€
 - + 7 Übernachtungen in ausgewählten 4- und 5-Sterne-Hotels (Landeskategorie) 245,€
 - + 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet 105,€
 - + Rundreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus mit fachausgebildeter, Deutsch sprechender Reiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium 135,€
 - + Faszinierende Studienreise durch Zypern mit spektakulärem Ausflugsprogramm + Eintritte (gemäß Programm) 196,€
 - + 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft
- Gesamtpreis p.P. ~~969,€~~
Ihre Ersparnis p.P. **- 800,€**
- Ihr Vorzugspreis p.P. ab nur 169,€***

Inklusive spektakulärem Ausflugsprogramm:

- **Nikosia:** letzte geteilte Hauptstadt Europas mit osmanischer Karawanserei (Eintritt inklusive) & beeindruckender Selimiye Moschee (Eintritt inklusive)
- **Kloster St. Andreas** (Eintritt inklusive) – einer der bedeutendsten Wallfahrtsorte der Insel
- **Golden Beach** – der wohl schönste Strand Zyperns
- **Kirche Agios Afkentios** (Eintritt inklusive) – im Rahmen eines Kulturprojekts der EU wurde die Kirche restauriert.
- **Antikes Salamis** (Eintritt inklusive) – faszinierende Ausgrabungsstätte einer antiken römischen Stadt mit u.a. Ruinen des Gymnasiums und der Thermen
- **Kloster St. Barnabas** (Eintritt inklusive) – Apostel, Märtyrer und zyprischer Nationalheiliger
- **Kunsth Handwerk** in traditioneller Teppichknüpferei
- **Famagusta** – malerische Hafenstadt
- **Kathedrale St. Nikolaus** (Eintritt inklusive): Eines der herausragendsten Bauwerke gotischer Architektur Zyperns. Heute bekannt als **Lala Mustafa Pascha-Moschee**.
- **Miniaturen Park** (Eintritt inklusive): die 15 wichtigsten Highlights Zyperns im Miniatur-Format



- **Kloster Bellapais** (Eintritt inklusive): Wunderwerk gotischer Baukunst. Atemberaubende Lage im Pentadaktylos-Gebirge mit sagenhaftem Blick auf Kyrenia
- **Handwerkstradition** in Schmuck- und Ledermanufaktur
- **Kyrenia:** traumhafte Hafenstadt mit altem Hafen, imposanter Festungsanlage (Eintritt inklusive) & historischem Schiffswrack, welches heute eine interessante Museum ist (Eintritt inklusive).

Ihre Ersparnis 800 € p.P.

Reisemonate	Dez. 2017	Jan. 2018	Feb. 2018 (01. – 14.02.)	Feb. 2018 (15. – 28.02.)	März 2018 (01. – 15.03.)	März 2018 (16. – 31.03.)	April 2018
Saisonzuschläge p.P.:	0,- €	50,- €	70,- €	100,- €	120,- €	150,- €	190,- €

Lesen & Reisen: Unser Vorzugspreis für Sie als Leser ab nur 169,€* pro Person statt ~~969,€*~~

Die Flughafenzuschläge übernehmen wir für Sie!

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	Hannover	Leipzig	München	Stuttgart
Flughafenzuschläge p.P.:	35,- € 0,- €	40,- € 0,- €	40,- € 0,- €	35,- € 0,- €	35,- € 0,- €	35,- € 0,- €	40,- € 0,- €	40,- € 0,- €
Abflugtage	Mo	Fr	Mo	Do So	Mi	Mi So	Do	Mi

Wunschleistungen zu Vorzugskonditionen:
Genusspaket: Das Paket beinhaltet Halbpension, d.h. täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten: nur 129,- € p. P. statt 169,-€* (buchbar vor Ort)

Von uns für Sie geprüft!

Kundenzufriedenheit „sehr gut“

Zuverlässigkeit | Freundlichkeit | Kompetenz
72.426 Befragte getestet 06/2016
Kundennummer durch RSD Reise Service Deutschland

→ **Gesamt-Note: 1,46**

Ihr Vorteilscode: FIT20185

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:
0800-505 255 047
Montag bis Freitag 8.30 – 18.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr
oder www.treue-vorteile.de/fit20185
Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Erlenheimerstraße 61, 80687 München.

* Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reiseversicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt vom 01.12. bis 15.12.2017. Bei anderen Reisetagen fallen die in der Tabelle angegebenen Saisonzuschläge an. Die Reise gilt nur für den Angebotsempfänger und volljährige Begleitpersonen. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb/). Einzelzimmerzuschlag: 249,- € pro Person.
Ferienaufpreis 49,- € p. P.: BER 05.02.18 u. 26.03.18; DUS 23.+30.03.18; FRA 26.03.18; HAM 04.+11.03.18; HAJ 21.03.18; LEJ 11.02.+18.02.18; MUC 29.03.18; STR 28.03.18.
Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen Gründen ggf. möglich.

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 Gesundheit und Rente

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

www.sozialwahl.de

Sozialwahl

2017

Für Gesundheit & Rente



Weil es unsere Wahl ist