

# fit!

Das Gesundheits-Magazin

NEU: fit! online lesen  
auf [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

Zweifach-Mama Magdalena Neuner ist dabei

## Stark für die Familie

Das Leben steckt voller Überraschungen. Mit unseren Angeboten sind Eltern und Kinder bestens dafür gewappnet

### Die Welt gehört dir!

Ein Jahr im Ausland – wir helfen  
Travellern bei der Vorbereitung

### Grillen im Winter

Mit unseren Tipps gelingt Ihr  
Steak auch bei frostigem Wetter

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*

# Garantiert kein Schnee von gestern



1

Modische und komfortable  
Stiefeletten für kalte Tage.



2

Für Wind und Wetter –  
funktioneller Outdoorschuh  
mit GoreTex Membran  
für garantiert warme und  
trockene Füße.



3

Wasserdicht, winddicht und  
hoch atmungsaktiv – eine  
Jacke, mit der man sich bei  
jedem Wetter wohlfühlt.



## gebrüder götz – Marken, Schuhe, Mode

Dieser 25-Euro-Gutschein lässt Sie garantiert nicht kalt: Die riesige Auswahl auf [gebrueder-goetz.de](http://gebrueder-goetz.de) lässt keine Wünsche für Marken, Schuhe und Mode offen. Wir wünschen schon jetzt viel Spaß beim Shoppen!



## Ihnen fliegt ja wohl alles zu

Ihren besten Freunden und den nettesten Kollegen haben Sie die DAK-Gesundheit\* ja sicher schon empfohlen. Aber was ist mit den neuen Kollegen und den Freunden der Freunde? Machen Sie denen das Leben doch auch ein wenig angenehmer. Ihnen fliegt dafür ein Gutschein von gebrüder götz ins Haus – jetzt sind Sie am Ball!

(Diese Aktion gilt bis zum 31.05.2018.)

**Mit einem Klick zur Prämie:**

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

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

\*Die DAK-Gesundheit ist in der aktuellen Bewertung des Magazins Focus Money (Heft 20/2017) die beste Krankenkasse für Familien.

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**Andreas Storm**  
Vorsitzender des Vorstandes  
der DAK-Gesundheit

das Weihnachtsfest liegt hinter uns. Ich hoffe, auch Sie hatten frohe, besinnliche und erholsame Tage im Kreis Ihrer Lieben. Familie ist und bleibt für die meisten von uns ein hohes Gut. Deshalb liegt uns als Krankenkasse die Gesundheit Ihrer Kinder, Ihrer Eltern, Ihres Partners oder Ihrer Partnerin besonders am Herzen.

Gesund zu sein ein Leben lang: Wer wünscht sich das nicht? Genau dafür macht sich die DAK-Gesundheit stark. Als Familienkasse sind wir für alle da. In jedem Alter und in jeder Lebenslage. Das schafft Vertrauen und macht Mut für neue Abenteuer und Herausforderungen – privat und im Beruf.

Wir wurden wiederholt als „Beste Krankenkasse für Familien“ ausgezeichnet. Darauf sind wir stolz. Gleichzeitig ist es ein Ansporn für uns, Service und Leistungen für Sie weiter zu verbessern. In diesem Heft finden Sie neue Angebote und Informationen – zum Beispiel bei Schlafstörungen. Olympiasiegerin Magdalena Neuner gibt als zweifache Mutter Tipps für junge Eltern. Moderatorin Sophie Rosentreter zeigt auf sympathische Art, wie Probleme bei der Pflege von demen-ten Angehörigen gelöst werden können.

Das neue DAK-Präventionsradar untersucht das körperliche und seelische Wohlbefinden von Jungen und Mädchen zwischen zehn und 18 Jahren. Mich haben die Ergebnisse alarmiert. Deshalb plädieren wir gemeinsam mit anderen Experten dafür, das Thema Gesundheit stärker in den Schulalltag zu integrieren. Neu ist auch unsere Plattform „Die Welt gehört dir!“. Hier bekommen junge Menschen Tipps und Unterstützung, wenn sie nach der Schule ein Auslandsjahr planen.

Die Themen aus diesem Heft und vieles mehr finden Sie auch in unserem Online-Magazin. Unter [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de) lesen Sie Wissenswertes, Spannendes und Unterhaltsames rund um die Gesundheit Ihrer ganzen Familie. Klicken Sie doch einfach mal rein! Und bleiben Sie gesund.



## TESTSIEG

Im großen Deutschland-Test von 85 Krankenkassen wurde die DAK-Gesundheit Testsieger mit der Note „Hervorragend“ und ist offiziell beste Krankenkasse für Familien



## 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

08



## Gesundheit & Familie

### 06 News

Schüler-Cheftag bei der DAK-Gesundheit  
Umfrage: Angst vor Krankheiten  
Was ist eigentlich ... Gendermedizin?  
UKE in Hamburg gewinnt Förderpreis  
Mehr Kids rauchen Shisha

### 08 Stark für die Familie

Als Familienkasse ist die DAK-Gesundheit für alle da. In jedem Alter und in jeder Lebenslage

### 10 Die Elternfrage des Monats

Magdalena Neuner, Olympiasiegerin und Mutter von zwei Kindern, kennt den Spagat zwischen Anspruch und Alltag. Ein Gespräch über gute Organisation, erschöpfte Abendstunden und ein gesundes Selbstvertrauen

### 12 Schüler im Stress

Das DAK-Präventionsradar 2017 zeigt: Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress. Ein Überblick

### 14 Männer und ihre Gesundheit

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz ...“  
Wirklich? Wir schauen einmal genau hin

### 16 Die Welt gehört dir!

Nur wer sich vor dem Abenteuer Ausland gründlich informiert, kann sichergehen, dass ihn die beste Zeit des Lebens erwartet. Wir zeigen, worauf Traveller achten sollten

Hier geht's zum  
Online-Magazin

Noch mehr Infos im Netz -  
lesen Sie unsere fit! auch  
unterwegs:

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





## Beratung & Service

### 18 News

DAK-Gesundheitsprogramme  
Gesundheitskarte geht online  
Mehr junge Komasaüfer  
Grundpauschale 2018  
Pflegerreform: Ausgaben steigen

### 20 Mini-Jetlag macht müde

Wie uns die Zeitumstellung aus dem Takt bringen kann

### 22 DAK GesundAktiv Reisen

Ausgesuchte Highlights im neuen Reisekatalog 2018

### 24 Krankenhaushygiene

Kampf den Klinik-Keimen:  
So können Sie sich schützen

### 26 Gut beschirmt

Was sich die Fraktionen im neuen DAK-Verwaltungsrat für 2018 vorgenommen haben

### 30 News

Solider Haushalt – stabiler Beitrag 2018  
Zuschlag zur Pflegeversicherung  
Rentner mit Job: Geld zurück

### 32 Ein Leben mit Demenz

Der DAK-Pflegerport offenbart Handlungsbedarf. Neues Angebot: Filmreihe „PflegeLeicht“ mit Sophie Rosentreter

### 34 Nach Entlassung gut versorgt

Wie die Betreuung nach dem Krankenhaus für Sie organisiert wird



## Familie & Freizeit

### 36 News

Unfallfrei durch die Skisaison  
Ski-Tipps von Maria Höfl-Riesch  
Was ist eigentlich ... ein Tennisarm?  
Wenn Reisen zur Qual wird  
Gute Vorsätze 2018

### 37 Impressum

### 38 fit4kids

Die neue Kinder- und Jugendseite der fit!  
„bunt statt blau“:  
Porträt der Gewinnerinnen  
Haben Verliebte wirklich Schmetterlinge im Bauch?  
www4kids: Kindersuchmaschine  
Treff Max beim Dance-Contest

### 40 Die Bühne bebt

Ein Besuch beim Finale des Dance-Contests und alle Infos zur Neuaufgabe 2018

### 44 Grillen im Winter

Zu kalt gibt's nicht: die besten Tipps zum Grillen bei frostigen Temperaturen

16



32



44



Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | Ceber86; Shutterstock | Rawpixel.com | Leremy; Weber-Stephen Deutschland GmbH



## AKTUELLE UMFRAGE

# Weniger Angst vor Krankheiten

Krebs und Demenz verlieren für viele Menschen ihren Schrecken. Auch vor anderen Krankheiten wie etwa Schlaganfall oder psychische Erkrankungen geht die Angst zurück. Gleichzeitig engagieren sich die Deutschen aber weniger für die eigene Gesundheit: Weniger Menschen gehen zu Vorsorgeuntersuchungen oder halten sich mit Sport und gesunder Ernährung fit. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Umfrage der DAK-Gesundheit. Derzeit fürchten sich 65 Prozent der Bundesbürger vor einem bösartigen Tumor. Im Jahr 2010 gaben das noch 73 Prozent an. Vor allem junge Menschen (14 bis 29 Jahre) und Erwachsene (30 bis 44 Jahre) haben Krebsangst. Als Grund für den allgemeinen Rückgang der Angst vermutet DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich eine gute medizinische Aufklärung und großes Vertrauen in die moderne Medizin. Ein weiteres zentrales Ergebnis der Umfrage: Jeder dritte junge Mensch zwischen 14 und 29 Jahren hat Angst vor einer psychischen Erkrankung. Dabei werden diese bei älteren Menschen deutlich häufiger diagnostiziert.

### Angst vor Krebs



### Angst vor Schlaganfall



### Angst vor Demenz



### Psychische Erkrankungen



## Chefin für einen Tag

Starker Blick, sicherer Auftritt: An einem sonnigen Novembertag erobert Sophia Röse den Chefsessel von Andreas Storm. Die 17-jährige Schülerin aus Hamburg ist die Gewinnerin von „Chef für 1 Tag“. Sie darf den DAK-Vorstand einen Tag begleiten – vom Frühstück bis zum Treffen der Top-Manager. „Dieser Schüler-Cheftag ist etwas ganz Besonderes“, sagt Storm. „Ich hoffe, dass Sophia viele neue Erkenntnisse gewinnt.“ Die junge Frau genießt ihren Tag. „Alle kommen mir mit so viel Interesse und Respekt entgegen“, freut sie sich. Was Sophia am meisten überrascht: „Termin folgt auf Termin, Herr Storm war immer ruhig und vorbereitet, das hat mich beeindruckt.“ Andreas Storm ist ebenfalls zufrieden: „Sophia hat viel Schwung in die Termine gebracht. Sie hat das Zeug zur Chefin“, bilanziert er. Die ganze Geschichte lesen Sie bei uns im fit!-Online-Magazin unter [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

## GUTE FRAGE ?

# Was ist eigentlich ... Gendermedizin?

Die Gendermedizin beschäftigt sich mit den biologischen und genetischen Voraussetzungen und ihren unterschiedlichen Auswirkungen auf Krankheitsbilder bei Frauen und Männern. Warum sind zum Beispiel Frauen häufiger krankgeschrieben als Männer? Unter anderem dieser Frage gehen Gender-Mediziner wie Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek von der Berliner Charité nach. Lesen Sie das ausführliche Interview mit der Expertin in unserem fit!-Online-Magazin unter [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)



# 815 Mio.

Menschen waren 2016 weltweit unterernährt.

Quelle: Destatis



Unter der Telefonnummer

## 115

erhalten pflegende Angehörige ab sofort Rat und Hilfe bei allen Fragen rund um das Thema Pflege.

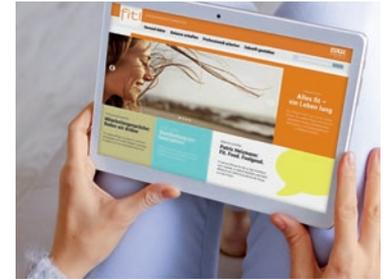


DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS

## Uniklinik in Hamburg gewinnt Förderpreis

Große Auszeichnung für das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE): Mit seinem Projekt „Beschäftigten- und patientenorientierte Dienstzeiten“ belegte es den ersten Platz beim 3. Deutschen Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Das Klinikum erhielt beim Wettbewerb der DAK-Gesundheit und der Kommunikationsberatung MCC einen Sachpreis im Wert von 30.000 Euro. Das ausgezeichnete Projekt zielt auf ein innovatives Schichtdienstmodell für den Krankenhausbereich ab, das bereichs- und hierarchieübergreifend in einer Zukunftswerkstatt entwickelt werden soll. Der zweite und dritte Preis gingen an die Rheinhessen-Fachklinik Alzey aus Rheinland-Pfalz und das Dienstleistungsunternehmen Arvato CRM Solutions Deutschland aus Heusweiler im Saarland. 88 Firmen hatten sich bundesweit an dem Wettbewerb zum Schwerpunktthema „BGM und die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt“ beteiligt.

 IM WEB



### magazin.dak.de Unser Online-Magazin

Spannende Hintergrundinformationen, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos – in unserem Online-Magazin laden wir Sie ein, das Thema Gesundheit neu zu entdecken. Informativ und unterhaltsam zugleich.

### Klug navigiert, schnell informiert

In den Rubriken „Gesund leben“ und „Balance schaffen“ lesen Sie alles über die Themen Gesundheit, Familie, Fitness und Freizeit. Inhalte des Firmenkundenmagazins „praxis + recht“ finden Sie unter der Rubrik „Professionell arbeiten“ und Beiträge aus dem Magazin „innovare“ zu Wissenschafts- und Politikthemen unter dem Titel „Zukunft gestalten“. So sind Sie immer umfassend informiert.

### Vereint für Ihre Gesundheit

Neben zeitlosen Geschichten haben auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz im Online-Magazin. So können wir besonders schnell auf Neuigkeiten reagieren, die Sie gerade besonders bewegen.

Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie doch einmal rein: [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

### DAK-PRÄVENTIONSRADAR 2017 ZEIGT ERSCHECKENDE TENDENZ AUF

## Immer mehr Kids rauchen Shisha

In Deutschland haben mehr Kinder und Jugendliche Erfahrung mit Wasserpfeifen als bisher bekannt. Von den Schülern der Klassenstufen fünf bis zehn haben 22 Prozent schon einmal Shisha geraucht, in Klassenstufe zehn sogar fast jeder zweite. Das geht aus dem DAK-Präventionsradar 2017 hervor. In Wasserpfeifen wird der Tabak nicht direkt verbrannt, sondern bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Dazu wird Wasserpfeifenkohle verwendet. Bei der Verbrennung der Kohle entstehen erhebliche Mengen an Kohlenmonoxid, ein hochgiftiges Gas, das man weder riechen noch sehen oder schmecken kann. In jüngster Zeit berichten Krankenhäuser von einer steigenden Zahl an Shisha-Rauchern, die sie wegen Kohlenmonoxid-Vergiftungen behandeln. Solche Vergiftungen sind lebensgefährlich. Mehr Infos zum Präventionsradar auf Seite 12 und unter [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Great Divide Photography



# Wir – für die ganze Familie

Gesund – ein Leben lang: Wer wünscht sich das nicht?  
Genau dafür macht sich die DAK-Gesundheit stark. Als Familienkasse  
sind wir für alle da. In jedem Alter und in jeder Lebenslage. Das schafft  
Vertrauen und macht mutig für neue Abenteuer





## Das Leben steckt voller Überraschungen. Mit uns ist jeder dafür gewappnet.

**W**enn wir das Licht der Welt erblicken, brauchen wir jemanden, der an unserer Seite ist. Jemanden, der uns umsorgt und unterstützt: eine liebevolle Familie. Schritt für Schritt wächst so das Vertrauen. Auch die DAK-Gesundheit ist solch ein Wegbegleiter. Von Anfang an. Ein Leben lang.

**Was tut meinem Baby gut?** Was kann ich für mich selbst tun, um den Spagat zwischen Kind und stressigem Alltag zu schaffen? Als Zweifach-Mama kennt Ex-Biathletin Magdalena Neuner diese Fragen nur zu gut. Im Magazin teilt sie ihre Erfahrungen, gibt Tipps und erklärt, warum ein gesundes Selbstvertrauen so wichtig ist.

**Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress.** Mädchen fühlen sich davon noch häufiger

betroffen als Jungen. Mit dem Präventionsradar schaut die DAK-Gesundheit bewusst auf die Jüngsten – und beweist mit zahlreichen Initiativen ihr Engagement für Kinder und Jugendliche.

**Alles hinter sich lassen und die Welt bereisen:** Das ist der Wunsch vieler junger Menschen. Ob Impfungen, Visa, Versicherung oder Gepäckliste – bevor es losgeht, sollte an einiges gedacht sein. Wir geben einen Überblick.

**Zur Vorsorge gehen, Symptome ernst nehmen: Männer tun sich damit häufig schwer.** Frauen können hier – liebevoll oder auch energisch – nachhelfen und beispielsweise wichtige Arzttermine vereinbaren. Zusätzlich gibt es die praktischen Videos vom Urologen Volker Wittkamp. Ihm sollte man(n) Gehör schenken. Anica Ebeling





# „Jedes Kind ist anders“

Eltern möchten am liebsten alles richtig machen. Doch nicht immer gelingt das. Magdalena Neuner, Olympiasiegerin und Mutter von zwei Kindern, kennt den Spagat zwischen Anspruch und Alltag. Ein Gespräch über gute Organisation, erschöpfte Abendstunden und ein gesundes Selbstvertrauen

**D**ienstagnachmittag, 15 Uhr. Ein Spielplatz im Süden Hamburgs. Magdalena Neuner hat bereits sechs Stunden Dreharbeiten hinter sich. Doch sie wirkt noch immer frisch. Konzentriert geht sie die Sätze aus dem Drehbuch noch einmal im Kopf durch – damit diese gleich, wenn die Kamera läuft, auch sitzen.

Als Biathletin hat Magdalena Neuner Sportgeschichte geschrieben. Zweimal holte sie olympisches Gold und errang zwölf Weltmeistertitel. 2010 beendete die heute 30-Jährige ihre Karriere, um sich neuen Aufgaben zu widmen. 2014 kam ihre Tochter Verena zur Welt, zweieinhalb Jahre später der kleine Josef.

Für die DAK-Gesundheit geht sie regelmäßig der „Elternfrage des Monats“ nach. Ob Babyschwimmen, Neugeborenen-Screening oder Süßigkeiten: Sie spricht

mit Experten und erhält Antworten, die praxistauglich sind. „Ich möchte den Nerv der Eltern treffen“, sagt sie.

Wie schafft sie selbst den Spagat zwischen Job und Familie? „Organisation ist alles“, sagt Magdalena Neuner. Ihre Familie in Wallgau bei Garmisch-Partenkirchen unterstützt sie. Wenn sie unterwegs ist, schaut die Oma nach Josef. Und ihr Mann fährt die dreijährige Verena zum Kindergarten.

Bleibt sie ausnahmsweise länger weg, packt Mama Magdalena Taschen für die Kinder, für jeden Tag eine. Sie weiß, dass ihre Kleinen in guten Händen sind. „Doch wenn ich zu lange weg bin, vermisse ich sie“, sagt sie.

Ihr Modell hat den Vorteil, dass sie ganz da sein kann, wenn gerade kein Auftrag ruft. Dann genießt sie das Familienleben.

Kocht jeden Tag frisch. Und abends, zur Brotzeit, sitzt die ganze Familie um den Tisch. Die Expertengespräche für die DAK-Gesundheit bringen auch ihr neue Erkenntnisse. „Dass in einer Hand Gummibärchen vier Stücke Würfelzucker stecken, hat mich überrascht“, sagt sie.

In ihrem ersten Video zur „Elternfrage des Monats“ ging es um das Babyschwimmen. Mit ihrer Tochter hat sie zwei Kurse absolviert. Mit ihrem Sohn genießt sie vor allem die Zeit zu zweit. Sich im Wasser zu bewegen fördert die Motorik des Babys – vor allem aber die Bindung zueinander.

Sie selbst ist nach einem langen Tag häufig zu kaputt für eine intensive Trainingseinheit, sagt Magdalena Neuner. Daher baut sie auch regelmäßig so viel Bewegung wie nur möglich in ihren Alltag ein: Einkäufe erledigt sie mit dem





## Die Elternfrage des Monats

Magdalena Neuner gehört zu den erfolgreichsten deutschen Biathletinnen. 2006 gab sie ihr Debüt im Weltcup. Sie holte 2010 unter anderem zweimal Gold bei den Olympischen Spielen in Vancouver. Bei den Biathlon-Weltmeisterschaften hält sie mit zwölf Goldmedaillen den Rekord. 2012 beendete Magdalena Neuner ihre Karriere, um sich anderen Aufgaben zuzuwenden.

Ab sofort kümmert sie sich auf unserem neuen Online-Portal „Elternfrage des Monats“ um alle Fragen, die gerade junge Eltern beschäftigen. Magdalena Neuner, selbst Mutter von zwei Kindern, „erforscht“ stellvertretend für alle Eltern ein interessantes Thema und fragt nach aus der Sicht einer jungen Mutter. Mal führt sie ein Interview mit Experten, etwa zum Thema „Süße Ernährung“, mal probiert sie selbst Dinge aus, zum Beispiel das Babyschwimmen.

Wenn Sie eine Frage haben, der Magdalena Neuner einmal auf den Grund gehen sollte, dann schreiben Sie gern eine Mail an [magdalena.neuner@dak.de](mailto:magdalena.neuner@dak.de)

Vielleicht ist dann bald Ihre Frage die „Elternfrage des Monats“!

Alle Infos und Antworten gibt's hier: [www.dak.de/elternfrage](http://www.dak.de/elternfrage)

Rad, seit neuestem mit einem E-Bike. Einmal pro Woche trainiert sie in einer Gruppe Beweglichkeit und Fitness. Und wenn es sich einrichten lässt, joggt sie. Sportliche Ambitionen für ihren Nachwuchs hat sie nicht. „Meine Kinder sollen ihre Körper selbst kennenlernen, ohne Druck und ohne Müssen.“

Wie die meisten Mütter möchte Magdalena Neuner alles richtig machen. Auch bei ihr gibt es harmonische Tage und solche, an denen die Nerven blank liegen.

Sie weiß: Gut informiert zu sein, ist das eine. Zugleich kann nicht alles nach Lehrbuch laufen, weil jedes Kind anders ist. Im Zweifel komme es auf ein gesundes Selbstvertrauen an. Daher lautet ihre Devise: „Als Mama machst Du sowieso intuitiv das meiste richtig.“

Sabine Henning





## ACHTUNG SCHULSTRESS!

### DREI FRAGEN AN



Dr. Bernd Friedrich,  
Kinderarzt aus Hamburg

### 1 Welche Folgen hat Schulstress für die Gesundheit von Kindern?

Schulstress oder Stress allgemein löst häufig unspezifische Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen aus. Eine chronische Überforderung kann aber auch zu depressivem Verhalten, Ängstlichkeit und Reizbarkeit oder Aggression führen.

### 2 Wann sollten Eltern mit ihrem Kind zum Arzt gehen?

Das Wichtigste ist, dass Eltern mit ihren Kindern sprechen, um eine Stressbelastung früh zu erkennen. Wenn Sie Veränderungen im Verhalten Ihrer Kinder oder Symptome wahrnehmen, die Sie nicht einordnen können, sollten Sie diese hinterfragen und sich bei Bedarf Hilfe beim Kinderarzt holen.

### 3 Wie können Eltern ihre Kinder vor Schulstress schützen?

Manchmal reicht es schon, wenn Eltern sich mit ihren Kindern über Belastungen in der Schule austauschen, ihr Selbstvertrauen stärken und sie bei der Konfliktbewältigung unterstützen. Wichtig ist auch ausreichend Freizeit, die die Kinder selbst gestalten können. Sport trägt aktiv zum Stressabbau bei, ebenso entspannende Rituale.

# Schüler im Stress

Das DAK-Präventionsradar 2017 zeigt: Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress.

Insgesamt wurden knapp 7.000 Schüler aus mehr als 400 Klassen der Jahrgangsstufen fünf bis zehn repräsentativ befragt



### Ein Viertel

der Befragten konsumiert mehrmals pro Woche oder öfter Fastfood.

### Vier von zehn

Schülerinnen haben oft Kopfschmerzen, mehr als ein Drittel schläft schlecht. Bei den Jungen gab gut ein Viertel an, häufig Kopfschmerzen zu haben.

Fast jeder zweite Schüler  
**(43 Prozent)**

leidet unter Stress.



### Knapp **60 Prozent**

der befragten Schüler haben Erfahrungen mit Alkohol. Mehr als jeder zweite Zehntklässler hat schon einmal bis zum Rausch getrunken (59 Prozent).

In der neunten und zehnten Klasse frühstückt nur noch **jeder Zweite** zu Hause.



### Jeder fünfte

Konsument von Energydrinks gab an, die Wachmacher vor oder während der Schule zu trinken.



### Ein Viertel

der Kinder gab an, schon einmal einen Energydrink getrunken zu haben. Bei den Zehntklässlern hat mit **84 Prozent** die überwiegende Mehrheit schon einmal solche Getränke ausprobiert.





### Mädchen fühlen sich häufiger gestresst als Jungen:

Während jede zweite  
Schülerin sehr oft oder oft  
Stress hat, sind es bei  
den Schülern nur  
37 Prozent.

## DAK-Initiativen für Kinder- und Jugendgesundheit

Die DAK-Gesundheit engagiert sich mit mehreren Präventionsinitiativen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen:

### Wir bewegen Kitas

Unsere Krankenkasse fördert mit „Wir bewegen Kitas“ die Motorik von Kindern ab zwei Jahren.

### Schulkampagne fit4future

In der Schulkampagne fit4future machen sich DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung für mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Stressbewältigung in 2.000 Grund- und Förder-schulen bundesweit stark.

### Präventionsradar

Das neue DAK-Präventionsradar untersucht das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Schülern zwischen zehn und 18 Jahren. Fast 7.000 Mädchen und Jungen haben 2017 teilgenommen. Teilnehmende Schulen bekommen eine Auszeichnung.

### Plakatwettbewerb ‚bunt statt blau‘

Bereits seit neun Jahren läuft der Plakatwettbewerb gegen Rauschtrinken „bunt statt blau“. Über 87.000 Schüler haben daran bereits teilgenommen.

Unterstützt werden die Kampagnen unter anderem vom Bundesgesundheitsministerium und der Drogenbeauftragten der Bundesregierung.

Gemeinsam mit dem Uniklinikum Hamburg-Eppendorf untersuchen wir die Themen Internetsucht und Medienkompetenz.

Weitere Informationen unter  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Naty\_Lee | drumcheg | Great Vector Elements | vladwel | chomppoo | MSSA



# „Ein Indianer kennt keinen Schmerz ...“

„Dieses Zwicken im Bauch? Ach, das geht bestimmt weg. Und der Kopfschmerz? Liegt am Stress und nicht an mir ...“ Vor allem Männer machen es sich häufig zu leicht. Doch wer Symptome ständig ignoriert, schadet damit langfristig seiner Gesundheit

**M**änner, ihre Gesundheit und die Einstellung zu ihrem Körper sind ein Thema für sich. Ganze Generationen vor uns – vor allem die Frauen – haben sich mit diesem Thema bereits beschäftigt. Sie sind natürlich oft sehr gesorgt und manches Mal wohl auch Witze gerissen. Dass Männer bereits bei einer leichten Erkältung an ihr nahes Ende glauben und vor allem umsorgt und bedauert werden wollen, ist die eine, in Familien und der Partnerschaft oft erlebte Seite.

Die andere, gefährliche Wirklichkeit ist die, dass sich Männer zweifellos zu wenig um ihre Gesundheit und ihre Lebensweise kümmern, wie die DAK-Gesundheit bereits im Gesundheitsreport „Risiko Mann“ feststellte.

**Dringend zur Vorsorge.** Auch wenn sich in den vergangenen Jahren doch auch aufgrund der Aufklärung viel getan hat, so wissen immer noch viele Frauen aus eigener Erfahrung mit ihrem „Göttergatten“: Den Zusammenhang von gesunder

Lebensweise und einer folgenden Krankheit kriegen Männer im Kopf oft irgendwie nicht zusammen. Dass nur gesund bleibt, wer sich auch um seine Gesundheit und den Körper kümmert, dass im Umkehrschluss mangelnde Gesundheitsvorsorge und schlechte Gewohnheiten zu Gesundheitsrisiken führen – dies ist vielen Männern auch von Frauen zweifellos schwer zu vermitteln.

„Männer bringen lieber ihr Auto zum TÜV, als sich selbst zur Vorsorgeuntersuchung“, weiß der Arzt und Männerexperte Volker Wittkamp. Beispiel Prostatakrebs: Nur jeder vierte Mann geht nach eigener Aussage zur Vorsorge, aber mehr als 63.000 Männer erkranken nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft jedes Jahr allein am Prostatakarzinom. Eine Frau sollte ihren Partner gerne mit Nachdruck an die Vorsorge erinnern – nicht nur die Prostata, sondern auch Darm und Haut betreffend. Und idealerweise gleich die Arzttermine machen, damit es nicht bei der Erinnerung bleibt.



## Mehr Informationen



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

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





**Es muss ja nicht gleich Yoga sein.** Den Sport mögen Männer besonders gern: montags 2. Liga, von Dienstag bis Donnerstag Champions League und Europa League, ab Freitag endlich wieder Bundesliga. Und die eigene Fitness? Nun, ein „kleines Bäuchlein“ können auch viele Frauen noch akzeptieren. Aber zu viel Speck auf den Rippen wirkt negativ auf Organe und den Stoffwechsel, ernsthafte Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme drohen. Deshalb ist persönliche Fitness angesagt, eine gemeinsame Aktivität wie zum Beispiel Yoga muss es aber nicht sein: „Nur wer die richtige Sportart für sich persönlich findet, bleibt langfristig auch am Ball und nutzt so seiner Gesundheit“, erklärt unser DAK-Experte Volker Wittkamp. Und, nicht immer, aber immer öfter: Wenn dann noch die Currywurst und die Hackfleisch-Pfanne einem mediterranen Gericht (mit viel Gemüse und gesundem Olivenöl!) weichen, ist für die Frau als Gesundheitsmanagerin des Mannes schon viel gewonnen.

Rüdiger Straub

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Paul Bradbury; iStockphoto.de | Jeremy

### Volker Wittkamp klärt auf



Wissenswertes und Spannendes über das „Risiko Mann“ erfahren Sie auch in unseren Videos mit Volker Wittkamp ([www.facebook.com/dakgesundheit](http://www.facebook.com/dakgesundheit)). Der Arzt, Männerexperte und Buchautor („Fit im Schritt“) widmet sich gezielt besonderen Männer-Themen. Ein ausführliches Interview mit ihm, ein Gewinnspiel sowie alle Videos finden Sie in unserem Online-Magazin auf [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

Übrigens: Auch für Frauen interessant!





# Die Welt gehört dir!

Am liebsten würde man ja direkt ins Flugzeug springen und losfliegen – hey, einen Moment noch! Nur wer sich vor dem Abenteuer Ausland gründlich informiert, kann sichergehen, dass ihn die beste Zeit des Lebens erwartet

**K**iwis ernten in Neuseeland? Thailändischen Mönchen englisch beibringen? Oder Elefanten füttern in Südafrika? Die Möglichkeiten für ein Jahr im Ausland sind bunt und riesig. Und nichts ist schöner als die Vorfreude, wenn man mit dem Finger auf der Landkarte das Ziel schon mal anvisiert. Worauf noch warten? Doch so ein Jahr fern der Heimat will gut geplant werden. Und natürlich macht es mehr Spaß, Bücher und Badeklamotten einzupacken, als zu recherchieren, welche Versicherung man eigentlich benötigt. Trotzdem: Bestimmte Risiken wie Unfall oder Krankheit sollten abgesichert sein. Nur mit guter Vorbereitung kann man sicher sein, dass einen die aufregendste und beste Zeit des Lebens erwartet. Ein Abenteuer, das das eigene Leben und alte Ansichten auf den Kopf stellt und einem neue Freundschaften schenkt. Und eins steht fest: Wer nach zwölf Monaten zurückkehrt, bringt nicht nur Schmutzwäsche mit, sondern außergewöhnliche Erlebnisse, an die er sich noch lange erinnert. Thomas Soltau

## Welche Visa sind nötig?

Für Ziele wie Australien, Neuseeland, Kanada und einige asiatische Länder bietet sich ein Working-Holiday-Visum an. Bei kürzeren Auslandsaufenthalten (zum Beispiel sechs Wochen Chile) reicht ein Formular, das man im Flugzeug ausfüllt. Für die USA muss man speziell für Austauschprogramme ein J1-Visum beantragen. Die Visumvergabe ist allerdings an konkrete Bedingungen geknüpft, die von Programm zu Programm unterschiedlich ausfallen. Alle wichtigen Infos und praktische Links auf: [www.dieweltgehörtdir.de](http://www.dieweltgehörtdir.de)

## Welche Impfungen braucht man?

Spätestens acht Wochen vor der Reise sollte der Hausarzt einen Impfplan erstellen. Die meisten der typischen Work&Travel-Destinationen haben keine speziellen Bestimmungen. Jedoch sollten die Standard-Impfungen (Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis) sowieso alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Persönliche Beratung gibt es bei der **DAK Impf-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif.





## Welcher Auslandstyp bin ich?

Ein Jahr ins Ausland ist auf jeden Fall gebengt – aber was soll man wo machen? Ob Praktikum, Freiwilligendienst oder Au-pair – wir helfen Weltenbummlern, die passende Reiseform zu finden. Unser Test zeigt, wohin die Reise gehen kann und welche der vielen Möglichkeiten zu einem passt. Hier geht's los: [www.dieweltgehörtDir.de](http://www.dieweltgehörtDir.de)

Viele Traveller geben gern ihre Erfahrungen weiter. Katharina etwa erzählt ihre Neuseeland-Erlebnisse hier: [www.katharinaluna.com](http://www.katharinaluna.com)

## Was gehört ins Gepäck?

Klar, dass man für so eine Reise anders packen muss als für zwei Wochen Mallorca. Regel Nummer eins: weniger ist mehr. Auch in Neuseeland oder in Kanada gibt es Supermärkte und alles, was man von zu Hause mitbringt, muss man zwölf Monate lang durch die Gegend schleppen. Also, Ausweise, Papiere, elektronische Geräte und Medikamente: rein. Abendkleidung und der dritte Bikini: raus. Toll sind Kompressionsbeutel mit Zip-Verschluss, in die man platzsparend T-Shirts & Co. verstauen kann. Eine richtig gute Checkliste in Kurzform und als Print-Packliste in Blockform gibt's natürlich auch bei uns auch auf [www.dieweltgehörtDir.de](http://www.dieweltgehörtDir.de)

Bild: Shutterstock | Rawpixel.com | Jeremy

## Facts

Welche Länder werden weltweit für einen Work-and-Travel-Aufenthalt favorisiert?

1. Australien **27,6%**
2. Neuseeland **24,3%**
3. Kanada **16,2%**
4. Europa **6,5%**  
(dort Favoriten in Europa: UK 22,9%, Irland 18,8%, Spanien 10,4%)
5. USA **4,7%**

In welchem Bereich würden Work and Traveller am liebsten arbeiten?

1. Gastronomie **52,4%**
2. Rancharbeit (Schafe, Rinder, Pferde) **48,2%**
3. Fruit Picking/Farmarbeit **44,4%**
4. Mit Kindern **36,9%**
5. Sport (z. B. als Surflehrer) **24,6%**

Quelle: Umfrage von Auslandsjob.de/INITIATIVE auslandszeit, Rheda-Wiedenbrück

## Welche Versicherung ist nötig?

Wer in einen der Schengen-Staaten der EU reist, ist durch die DAK-Gesundheitskarte geschützt und kann mit dieser zum Vertragsarzt gehen. Wer außerhalb dieser Länder unterwegs ist, braucht eine spezielle Auslandsrankenversicherung, wobei für die USA und Kanada nochmal andere Konditionen gelten. Die Kosten unterscheiden sich je nach Dauer des Aufenthalts. Bei einem Jahr Work & Travel liegen die Preise um ca. ein Euro pro Tag. Wichtig: eine Zusatz-Versicherung ([www.dak.de/zusatzschutz](http://www.dak.de/zusatzschutz)) ist auch innerhalb Europas ratsam und sollte auf jeden Fall einen Rücktransport nach Deutschland im schweren Krankheitsfall enthalten.

## Mehr Informationen

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

[www.dak.de/reise](http://www.dak.de/reise) oder [www.dieweltgehörtDir.de](http://www.dieweltgehörtDir.de)





## BEKANNTMACHUNG FÜR 2018

# Grundpauschale

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2018 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 252,8064 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSAV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen für 2018 finden Sie bei uns im Internet auf: [www.dak.de/beitrag](http://www.dak.de/beitrag)



## Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

Niemand kennt sich mit Ihrer Gesundheit besser aus als Ihr Arzt. Besonders intensiv kann er sich Ihnen widmen, wenn Sie an einem DAK-Gesundheitsprogramm teilnehmen. Ihre Beteiligung und aktive Mitarbeit können der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit und Lebensqualität sein. Wenn Sie bei einem der DAK-Gesundheitsprogramme mitmachen, koordiniert Ihr Arzt Ihre komplette medizinische Behandlung. Alle Untersuchungen und Therapien laufen über seinen Schreibtisch, auch die anderer Ärzte. In einem ersten Schritt legen Ihr Arzt und Sie gemeinsam die Ziele Ihrer Behandlung fest, und Sie erhalten viele Informationen zu Ihrer Erkrankung. Ihr Arzt überprüft regelmäßig Ihre medizinischen Werte und bespricht sie mit Ihnen. So sind Sie immer aktiv an Ihrer Therapie beteiligt. Natürlich können Sie selbst noch mehr tun: In speziellen Schulungen lernen Sie, besser mit Ihrer Erkrankung umzugehen und den Verlauf so gut wie möglich zu beeinflussen. Alles, was Sie tun müssen: zum Arzt gehen, teilnehmen, aktiv werden!

## Mehr junge Komasäufer

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden, ist erstmals seit 2012 wieder gestiegen. Im Jahr 2016 kamen laut Statistischem Bundesamt 22.309 10- bis 20-Jährige völlig betrunken in die Klinik. Mehr Infos dazu online bei uns unter:

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

## Hier eine Übersicht über die DAK-Gesundheitsprogramme:

### Diabetes mellitus Typ 1 und 2

Schwerpunkte sind die Blutzuckereinstellung, augenärztliche Kontrolluntersuchungen und die Vermeidung von Folgeerkrankungen wie dem diabetischen Fuß.

### Asthma bronchiale

Das Programm hilft, die Lebensqualität zu verbessern, Notfälle zu vermeiden und eine Verschlechterung des Asthmas zu verhindern.

### Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD):

Die Programmteilnehmer lernen, akute Atemnot zu vermeiden, das Fortschreiten der COPD aufzuhalten und so ihre Lebensqualität zu verbessern.

### Koronare Herzkrankheit (KHK)

Das Programm richtet sich vor allem an Personen, die wegen einer KHK Brustschmerzen (Angina pectoris) haben oder einen Herzinfarkt hatten.

### Brustkrebs

Das Programm sorgt für einen optimal abgestimmten Behandlungsverlauf. Ein Gynäkologe berät und begleitet die Teilnehmerinnen schon ab der Verdachtsdiagnose.

**Neu:** Die mögliche Teilnahmedauer wurde hier von bisher 5,5 Jahren auf 10 Jahre verlängert. Diese Änderung gilt seit dem 1.10.2017.



## Gesundheitskarte geht online

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet stetig voran. Im Jahr 2018 werden viele Arztpraxen in die Online-Datenübermittlung einsteigen und mit der notwendigen Technik ausgestattet sein. Wir bereiten uns auf diesen Schritt vor: mit unserer neuen Gesundheitskarte.

Wenn Ihre Gesundheitskarte zukünftig in einer „Online-Praxis“ eingelesen wird, werden dort die aktuellen Versichertenstammdaten angezeigt, die von der DAK-Gesundheit über gesicherte Datenleitungen zur Verfügung gestellt werden. An den Abläufen in der Praxis ändert sich für Sie ansonsten grundsätzlich nichts.

**Wichtig:** Bitte gehen Sie nur mit Ihrer aktuellen Gesundheitskarte zum Arzt. Nur diese Karte wird als gültig erkannt, ältere Karten werden immer als gesperrt angezeigt.

**Praktisch:** Sobald alle Arztpraxen und Krankenhäuser „online“ sind, brauchen Sie bei Änderung Ihrer Anschrift oder anderer Daten keine neue Gesundheitskarte mehr. Die Daten werden auf der Karte aktualisiert! Nur wenn sich Daten ändern, die auch außen aufgedruckt sind, bekommen Sie eine neue Karte.



## BEFREIUNG VON ZUZAHLUNGEN

### Wussten Sie schon, dass ...

... die DAK-Gesundheit ihren Versicherten die Möglichkeit bietet, ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze im Voraus zu bezahlen?

Wenn Sie regelmäßig gesetzliche Zuzahlungen leisten und somit Ihre Belastungsgrenze überschreiten, ist die Vorauszahlung für Sie sinnvoll. Sie ersparen sich das lästige Sammeln von Originalnachweisen und Einzelbelegen. Möchten Sie dieses Angebot für sich nutzen? Rufen Sie uns einfach an und wir senden Ihnen gern den Antrag auf Vorauszahlung zu: **DAK Service-Hotline 040 325 325 555\*** Den Antrag können Sie auch bequem downloaden unter [www.dak.de/zuzahlungen](http://www.dak.de/zuzahlungen)

Sobald Sie uns den Antrag und Ihre Einkommensnachweise einreichen, berechnen wir Ihre Belastungsgrenze und schicken Ihnen die Information über den Vorauszahlungsbetrag. Sie haben die Möglichkeit, den Betrag direkt an uns zu überweisen oder per Abbuchung schnell und unkompliziert einziehen zu lassen. Den Befreiungsausweis erhalten Sie nach Geldeingang.

\*zum Ortstarif

## HALBJAHRESBILANZ NACH DER PFLEGEREFORM

### Leistungen für Versicherte steigen um 19 Prozent

Seit der jüngsten Reform der Pflegeversicherung sind die Ausgaben für Pflege um rund ein Fünftel gestiegen. Das zeigt die Halbjahresbilanz der DAK-Gesundheit. Die DAK-Pflegekasse hat für ihre Versicherten im ersten Halbjahr 2017 Leistungen in Höhe von 1,7 Milliarden Euro bezahlt, im gleichen Zeitraum 2016 waren es noch 1,4 Milliarden. Das entspricht einem Anstieg von 19 Prozent. Von Januar bis Juni 2017 übernahm die Kasse für die ambulante Pflege 935 Millionen Euro, 152 Millionen mehr als im Vorjahr, und für die stationäre Pflege 721 Millionen Euro – ein Anstieg um 111 Millionen.



Bilder: DAK-Gesundheit

## GUTER RAT

### Geld zurück für Rentner mit Job

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2017 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragserstattung nicht berührt. Für das Jahr 2017 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 52.200 Euro beziehungsweise monatlich 4.350,00 Euro. Weitere Informationen mit Rechenbeispielen finden Sie unter [www.dak.de/rentnerjob](http://www.dak.de/rentnerjob). Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Experten unter der **DAK Service-Hotline 040 325 325 555\***



# Durch Zeitumstellung aus dem Takt

Wir erleben ihn jedes Jahr, wenn die Uhr Ende März eine Stunde vor- und Ende Oktober wieder zurückgestellt wird: den Mini-Jetlag. Wie bei längeren Flugreisen macht uns die Zeitumstellung zu schaffen und bringt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander

**A**nders als bei Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen geht es bei der Zeitumstellung nur um eine Stunde. Die meisten Menschen stecken die Veränderung ohne Schwierigkeiten weg. Aber bei jedem Fünften reicht es, um die innere Uhr zu stören.

**Müde mit der Sommerzeitumstellung.** Der Tag-Nacht-Rhythmus wird vom Hormon Melatonin gesteuert, das unser Körper bei Dunkelheit vermehrt produziert. Die Konzentration steigt erst an und fällt zum Morgen hin ab. Stehen wir nach der Umstellung auf die Sommerzeit zur gewohnten Uhrzeit auf, ist der Körper noch im Schlafmodus, weil wir noch die Melatoninkonzentration der Stunde vor dem Wecken in uns haben. Zeigt der Wecker also sechs Uhr, ist es für unseren Körper erst fünf. Das erklärt die Müdigkeit in den ersten Tagen nach der Sommerzeitumstellung. Wenn abends die Schlafenszeit naht, ist es in der Umstellungsphase gefühlt noch zu früh. Dann können sich Einschlafprobleme einstellen.

**Die Umstellung im Winter fällt leichter.** Bei der Umstellung auf die Winterzeit ist die zusätzliche Stunde wie ein Geschenk. Wachen wir in den folgenden Tagen früher auf, weil sich unsere innere Uhr noch nicht umgestellt hat, sind wir trotzdem ausgeschlafen. Unser Körper hat den Melatoninpegel bereits auf die Tagesproduktion gesenkt. Deshalb wirkt sich die Winterzeitumstellung bei denen,

die unter der Zeitumstellung leiden, gewöhnlich weniger stark aus als die Umstellung auf die Sommerzeit. Dafür stellt sich am Abend die Müdigkeit früher ein. Insgesamt sind die Symptome bei beiden Umstellungen ähnlich:

- Einschlafprobleme
- Durchschlafprobleme
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Konzentrationsschwäche
- depressive Verstimmung

**Was spielt noch eine Rolle?** Es muss sich nicht nur unser Biorhythmus umstellen, wir müssen auch unsere Routinen und Rituale anpassen. Zum Beispiel den Zeitpunkt der Einnahme von Medikamenten, das Füttern der Haustiere, Gassigehen oder die geänderten Fahrpläne. Auch dieser Umstellungsstress kann sich auf unser Wohlbefinden auswirken.

## Wen trifft die Zeitumstellung besonders?

Vor allem Frauen leiden unter dem Eingriff in den Tagesrhythmus. In einer Umfrage der DAK-Gesundheit geben 28 Prozent der befragten Frauen Probleme mit der Zeitumstellung an. Bei den Männern sind es nur 16 Prozent. Auch das Alter spielt eine Rolle: Junge Menschen bis 29 Jahre klagen selten über Probleme durch den Mini-Jetlag (15 Prozent). Den 45- bis 59-Jährigen setzt die Zeitumstellung besonders zu (29 Prozent). „Die meisten Menschen in diesem Alter haben





einen Job und Kinder. Ihr Tagesablauf ist dadurch weniger flexibel als bei den Jüngeren und Älteren, deshalb fällt ihnen die Umstellung schwerer“, sagt Verhaltenstherapeutin Dr. Gitta Jacob.

**Was können Sie tun?** Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich anzupassen. Meist verschwinden die Schlafstörungen schon nach wenigen Tagen. Ansonsten gilt: Was dem Körper generell gut tut, hilft auch bei der Anpassung an die umgestellte Zeit.

**Zeitumstellung abschaffen?** Fast drei Viertel aller Befragten halten die Zeitumstellung für überflüssig. Doch es gibt auch Gründe für die Zeitumstellung: die Synchronisierung von Tagesablauf und Sonnenlicht. Ohne Sommerzeit von Ende März bis Ende Oktober würde die Sonne im Sommer in der Spitze bereits gegen vier Uhr aufgehen und gegen 21 Uhr wieder untergehen. Durch die Sommerzeit verschiebt sich das auf fünf Uhr morgens und knapp 22 Uhr abends (Beispiel Hamburg). Wir haben bei einem normalen Tagesrhythmus durch die Sommerzeit also mehr und länger etwas vom Tageslicht. Im Winter springen wir dann wieder zur Normalzeit zurück.

Dr. Christoph Prang

## Schlafen kann jeder lernen.

Dr. Gitta Jacob,  
Verhaltenstherapeutin im  
Programm "somnovia".

## Schlafhilfe aus dem Netz

Die DAK-Gesundheit hat ein neues digitales Hilfsangebot bei Schlafstörungen: Das Programm mit dem Namen „somnovia“ können Betroffene per Smartphone, Tablet oder Computer ab sofort unkompliziert und kostenlos nutzen. Die Teilnehmer lernen in sechs Monaten, wie sie ihre Schlafstörungen überwinden können. Für jeden einzelnen wird unter anderem ein individueller, strukturierter „Schlafplan“ entwickelt. Spezielle Übungen helfen beim Umgang mit Grübel- und Sorgengedanken. Hinweise zur Schlafhygiene und zu einer gesunden Lebensweise unterstützen bei einem erholsamen Schlaf. Darüber hinaus können eigene Fortschritte und die Qualität des Schlafes gezielt nachverfolgt werden. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben. Zur Sicherung der Datenübertragung unterstützt „somnovia“ moderne Browser mit aktuellen Verschlüsselungstechnologien.



### So nehmen Sie teil



Betroffene, die das Programm nutzen möchten, können sich anmelden unter:

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



Belebend, wohltuend  
und entspannend günstig:

# Die neuen DAK GesundAktiv Reisen 2018



Unsere GesundAktiv Reisen zählen seit Jahren zu den beliebtesten Service-Extras bei den DAK-Versicherten. Der besondere Reiz liegt in der Verbindung von Urlaub mit Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungstraining. Das Programm reicht von Schneeschuhwandern im Winter bis zum Fahrradwandern mit Gepäcktransport im Sommer.

Der neue Katalog enthält 48 Ziele in Deutschland, Österreich, Tschechien und Italien für Singles, Paare und Familien. Je nach Reise sind zusätzlich Gesundheits-Extras von Massagen bis zum Thermenbesuch enthalten. Alleinreisenden stehen die Unterkünfte teilweise ohne Mehrkosten zur Verfügung.

Dr. Christoph Prang

## Ausgesuchte Highlights im neuen Reisekatalog 2018:

### Radwandern an der Donau

8 Tage/Frühstück ab **419 Euro**

Folgen Sie dem Donau-Radweg von Passau nach Wien.

### Wandern am Nordrand der Alpen

7 Tage/Frühstück ab **419 Euro**

Erkunden Sie das Salzkammergut, während Ihr Gepäck am Tagesziel wartet.

### Krafttanken am Pillersee

7 Tage/Frühstück ab **599 Euro**

Genießen Sie einen Sport-Aktiv-Urlaub im Fairhotel Hochfilzen im Pillersee-Tal (Österreich) mit Kursen für Langlauftraining und Schneeschuhwandern (Winter) oder Mountainbiken und Nordic Walking (Sommer).

### Entspannen in Bad Füssing

8 Tage/Halbpension ab **299 Euro**

Gönnen Sie sich ein paar ruhige Tage und nutzen Sie eines der beliebtesten Heilbäder Deutschlands.

### Seeluft an der Ostsee

6 Tage/Selbstverpflegung im 2-Raum-Appartement ab **315 Euro**

Machen Sie Familienurlaub im laut Stiftung Warentest beliebtesten Ferien- und Freizeitpark Weißenhäuser Strand mit vielen Sportmöglichkeiten.

In den Angeboten sind Gesundheitsnewsletter, Online-Gesundheitskurse und umfassende Broschüren mit Trainingsempfehlungen enthalten. Die Tipps und Hinweise unterstützen Sie dabei, auch nach der Rückkehr in den Alltag aktiv, fit und entspannt zu bleiben.

### Haben Sie Lust auf einen besonderen Urlaub bekommen?



Das gesamte DAK GesundAktiv-Reiseangebot 2018 finden Sie im Internet unter:

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

Weitere Infos sowie den gedruckten Reisekatalog 2018 erhalten Sie außerdem über die Service Hotline:

**0941 6464 470\***

\*Es gelten die Verbindungskosten Ihres Telefonanbieters.



# DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:  
scannen und mehr erfahren!



Kostenfreier  
**Vorsorge-  
service**  
inklusive

## DAK Plus Pflege START: nur 5,18 Euro im Monat

Die Vorstellung, ein Pflegefall zu sein, ist unangenehm und gerade für junge, aktive Menschen weit weg. Doch Pflege betrifft jeden: **Jeder kann aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls pflegebedürftig werden.**

### Ohne eine private Vorsorge geht es nicht

Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen darf die Pflegekasse der DAK-Gesundheit im Ernstfall nur einen Teil der Kosten übernehmen. **Eigenanteile von mehr als 50% sind keine Seltenheit.**

Mit unserem Angebot DAK Plus Pflege START erleichtern wir allen bis zu einem Alter von 48 Jahren den Einstieg in die private Pflegevorsorge: **Schon für 5,18 Euro im Monat** sichern Sie sich monatliche Pflegeleistungen im Wert von 1.000 Euro.

### Ihre Vorteile

- Sicherung der Lebensqualität
- Leistungen in jedem Pflegegrad
- Kein Kostennachweis nötig
- Schutz Ihres Vermögens und das der Angehörigen

### Das gute Gefühl, alles geregelt zu haben

Finanzielle Sicherheit im Pflegefall ist wichtig, darüber hinaus bieten die Tarife DAK Plus Pflege START und DAK Plus Pflege noch mehr: Sie erhalten einen **kostenfreien Online-Zugang** zur Erstellung einer Patienten- und Betreuungsverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht – **einfach, übersichtlich und rechtssicher.**

<b>TESTSIEGER</b>	
Stiftung Warentest	<b>SEHR GUT (1,5)</b>
Finanztest	DAK Plus Pflege Baugleich mit PGA + PGS Vertragsabschluss mit 45 Jahren Ausgabe 11/2017 www.test.de

17BW69

+++ [www.dak.de/zusatz-pflege](http://www.dak.de/zusatz-pflege) +++ Jetzt online abschließen +++ [www.dak.de/zusatz-pflege](http://www.dak.de/zusatz-pflege) +++

**HanseMerkur Hotline**  
**040 4119-2999**  
Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz  
**HanseMerkur**   
Versicherungsgruppe

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

Oder senden Sie den Coupon an:

**Fax** 040 4119-3001

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

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

**Ja**, bitte senden Sie mir Informationen zur privaten Pflegevorsorge  
(in der Broschüre finden Sie Angebote für jedes Alter und alle Pflegeleistungen)

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



## DREI FRAGEN AN



Prof. Dr. Gastmeier, Leiterin des Instituts für Hygiene und Umweltmedizin der Charité in Berlin

### 1 Warum können multiresistente Erreger (MRE) gerade in Krankenhäusern zum Problem werden?

Im Krankenhaus ist die Gefahr einfach höher, dass Erreger aus der Umwelt in den Patienten gelangen, zum Beispiel über Gefäß- oder Harnwegkatheter oder OP-Wunden. Darüber hinaus erhalten zum Beispiel Krebspatienten häufig Therapien, die das Immunsystem zusätzlich schwächen.

### 2 Mit welchen eigenen Maßnahmen kann sich ein Klinik-Patient vor MRE schützen?

Ganz wichtig ist eine gute Händehygiene, denn rund 90 Prozent aller Keime werden über die Hände übertragen. Vor und nach der Nahrungsaufnahme und dem Toilettengang und immer dann, wenn er das Zimmer verlässt und wieder betritt, sollte er sich die Hände gründlich desinfizieren. Grundsätzlich darf keine fremde Person ins eigene Krankenhausbett gelassen werden, auch nicht auf die Bettkante!

### 3 Woran erkennt ein Patient, ob eine Klinik ein gutes Hygiene-Management hat?

Was er gut beobachten kann, ist die Händehygiene des Pflegepersonals. Außerdem kann er auf der Homepage des Krankenhauses nachschauen, ob es spezielle Hygiene-Fachkräfte hat. Manche Krankenhäuser veröffentlichen auch ihre Teilnahme an der „Aktion Saubere Hände“ oder an speziellen Monitoring-Systemen.

# Kampf den Klinik-Keimen

Multiresistente Erreger (MRE) können vor allem für immungeschwächte Klinik-Patienten zum Problem werden. Aber es gibt einfache Schutzmaßnahmen, die jeder anwenden kann

Wie überall in der Umwelt lauern auch im Krankenhaus Keime. Jedes Jahr verursachen sie bei rund einer halben Million Patienten in Deutschland eine Infektion während des Klinikaufenthaltes. Häufig sind die Atemwege, Harnwege oder Wunden betroffen. Einige dieser Keime sind gefährlich, denn gegen sie wirken gleich mehrere Antibiotika nur noch eingeschränkt oder einfach gar nicht mehr: Multiresistente Erreger, kurz MRE, werden sie daher genannt. „Wir schätzen, dass jährlich zwischen 1.000 und 4.000 Menschen in Deutschland aufgrund einer MRE-Infektion sterben, die sie sich in einem Krankenhaus zugezogen haben“, sagt Prof. Dr. Petra Gastmeier, Leiterin des Instituts für Hygiene und Umweltmedizin der Charité in Berlin. Zu den häufigsten MRE zählen die auf der menschlichen Haut lebenden Bakterien „Methicillin-

resistente Staphylococcus aureus“, kurz MRSA. Ihre Verbreitung in den Kliniken konnte in den letzten Jahren durch gezielte Hygienemaßnahmen etwas reduziert werden. Auf dem Vormarsch sind dagegen die Darmbakterien „Vancomycin-resistente Enterokokken“, kurz VRE, und sogenannte ESBL-Keime – das sind Bakterien, bei denen Betalactam-haltige Antibiotika nicht mehr wirken.

**Gezielter Antibiotika-Einsatz und akribische Hygiene.** „Durch gezielteren Einsatz von Antibiotika könnte die Ausbreitung von MRE besser eingedämmt werden. Noch wird in den Kliniken zu viel Breitspektrum-Antibiotikum verwendet“, ist sich Prof. Dr. Gastmeier sicher. Denn wenn zum Beispiel ein Breitspektrum-Antibiotikum die umgebenden empfindlichen Darmbakterien eines Patienten abtötet, können MRE deren Platz einnehmen



und sich viel besser vermehren. Verbesserungspotenzial sieht die Expertin auch bei der Umsetzung der Landes-Hygieneverordnungen, die im Jahr 2011 in Kraft traten. Sie schreiben zum Beispiel vor, wie viele Hygiene-Fachkräfte in einer Klinik beschäftigt sein müssen. „Wir haben gute Leitlinien zur Vermeidung von Infektionen in Deutschland. Für deren Umsetzung brauchen wir aber auch eine gute Fortbildung in den Kliniken und natürlich entsprechend viel Pflegepersonal – und die Ressourcen sind bekanntermaßen ausbaufähig.“ Auch der Patient könne eine Menge für seinen Eigenschutz tun. Indem er zum einen mit darauf achtet, dass Hygienemaßnahmen richtig umgesetzt werden im stressigen Klinik-Alltag. „Er könnte das Pflegepersonal zum Beispiel freundlich ansprechen, wenn er einmal Zweifel an dessen Händedesinfektion haben sollte.“ Zum anderen kann er viele Schutzmaßnahmen selbst treffen (siehe Interview mit Frau Prof. Dr. Gastmeier links).

Wie sich MRE in Zukunft entwickeln, ist schwer zu beurteilen. Auf der einen Seite gibt es zwar immer bessere Hygienemaßnahmen und den Trend zu minimalinvasiven Eingriffen, also kleineren „Eintrittspforten“ für die Keime. Auf der anderen Seite steigt die Anzahl dieser Eingriffe insgesamt und Patienten werden durchschnittlich immer älter und damit immungeschwächerter. Auch weiß man noch relativ wenig darüber, welchen Einfluss Antibiotika, die aus der Umwelt oder über Lebensmittel aufgenommen werden, auf die Resistenzentwicklung haben. Bei all diesen Unwägbarkeiten ist eines aber heute schon sicher: Mit vernünftigem Eigenschutz kann jeder Einzelne eine Menge bewirken. Thomas Corrinth



## So desinfizieren Sie Ihre Hände richtig

In jedem Krankenhaus stehen Desinfektions-Spender bereit. Diese gilt es auch richtig zu nutzen:

1. Geben Sie rund drei Milliliter Desinfektionsmittel, das ist ein normaler Schub aus dem Spender, auf die Hände. Bei größeren Händen auch gerne etwas mehr.
2. Verteilen Sie das Mittel so, dass die komplette Oberfläche der Hände benetzt ist, also auch die Daumen, Fingerkuppen und zwischen den Fingern. Wichtig ist die komplette Benetzung. Die richtige Technik zeigen wir Ihnen auf: [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)
3. Warten Sie ca. 30 Sekunden, bis das Desinfektionsmittel effektiv eingezogen ist und die Hände trocken sind.



### Mehr Informationen



Lesen Sie wertvolle Tipps zum Thema Hygiene und ein ausführliches Interview mit unserer Expertin auf

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

## ” AUF EIN WORT

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**



Hygiene im Krankenhaus sollte selbstverständlich sein. Leider ist sie es nicht: Ein Drittel aller Krankenhausinfektionen ist auf unzureichende Hygiene zurückzuführen. Das kann und darf nicht so bleiben!

Wir haben im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit deshalb eine Resolution diskutiert und im November 2017 gemeinsam mit Parlamentariern anderer Ersatzkassen verabschiedet: Mit dieser Resolution fordern wir eine Trendwende in unseren Krankenhäusern und Pflegeheimen! Wir brauchen eine verbesserte Hygiene, eine angemessene Behandlung von MRE-Patienten und vor allem einen bedachteren Einsatz von Antibiotika in allen Lebensbereichen.

Antibiotika werden viel zu oft ohne entsprechende Voruntersuchung verordnet. Krankenhäuser und Ärzte müssen in Zukunft verantwortungsvoller handeln – aber auch wir Patienten! Die meisten von uns haben sich schon mal bei einer Virusinfektion ein Rezept geholt. Dabei wirken Antibiotika nur bei Bakterien. Im Kampf gegen Bakterien können diese Medikamente wahre Wunderwaffen sein. Aber wenn wir sie wie Smarties einwerfen, werden diese Wunderwaffen bald stumpf!

Ihr Dieter Schröder,  
Vorsitzender des  
Verwaltungsrats



# Gut beschirmt

Mit optimalem Schutz ins neue Jahr starten: Im Parlament der DAK-Gesundheit gestalten gewählte Vertreter die Versicherung mit und beziehen Position für eine gerechte Gesundheitspolitik

**B**ei der Sozialwahl 2017 sind sie gerade neu gewählt: die 28 Vertreterinnen und Vertreter der Versicherten im Verwaltungsrat. Gemeinsam mit zwei Arbeitgebervertretern gestalten sie im Parlament der DAK-Gesundheit die Kranken- und Pflegeversicherung grundsätzlich mit.

**Ehrenamtlich aktiv.** Die Verwaltungsräte engagieren sich ehrenamtlich und haben vor allem ein gemeinsames Ziel: Sie kämpfen für optimalen Schutz der 5,8 Millionen Versicherten

der DAK-Gesundheit. Sie verabschieden den Haushalt mit allen Leistungs- und Verwaltungsausgaben. Sie beschließen die Satzung und haben Einfluss auf alle freiwilligen Leistungen der Kasse: beispielsweise auf das Bonusprogramm, das von Focus Money (Heft 7/2017) mit der Höchstnote „hervorragend“ ausgezeichnet wurde. Oder auf die Wahltarife: Ganz neu ist 2018 der Tarif **DAK Fit & Travel** für alle Mitglieder ab 16, die ins Fitness-Studio oder den Sportverein gehen und auf Auslandsreisen durch

notwendige Reiseschutzimpfungen gut geschützt sein wollen. Darüber hinaus schalten sich Verwaltungsräte auch in die sozial- und gesundheitspolitischen Debatten ein und beziehen in Berlin Position.

**Nah dran.** Verwaltungsräte sind Menschen, die sich kümmern. Ihre politischen Forderungen leiten sie ab von den Bedürfnissen der Versicherten, die sich ihnen in vielen Gesprächen mitteilen. Lesen Sie, was sich die Fraktionen für 2018 vorgenommen haben. Dorothea Wiehe



## Walter Hoof für die DAK Mitgliedergemeinschaft

Wir bewegen uns weiter in Richtung digitale Krankenkasse. Beispielsweise die DAK Scan-App: Mit ihr auf dem Smartphone lassen sich viele Anträge und die Krankmeldung vom Arzt digital bei der DAK-Gesundheit einreichen. Oder der DAK Ärzte-Videochat: Für eine virtuelle Beratung zu Gesundheitsfragen stehen Ärzte aller Fachrichtungen sowie Pflege-Experten bereit. Im Frühjahr 2018 wird die DAK App kommen. Sie soll die wichtigsten

## Für einen modernen Service für alle.

Anwendungen unserer Online-Geschäftsstelle bündeln und diese bequem mobil nutzbar machen. So bringt die Digitalisierung zusätzliche Vorteile. Für die DAK Mitgliedergemeinschaft ist aber auch klar, dass dabei niemand ins Hintertreffen geraten darf: Wir stehen dafür, dass alle Versicherten die notwendigen und ihnen gesetzlich zustehenden Leistungen zeitnah erhalten – auch diejenigen, die nicht ständig ein Smartphone im Sakko tragen.

## Für mehr Fachkräfte und Pflegepersonal.

**Luise Klemens**  
für ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

**Wilhelm Breher**  
für die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen

**Sebastian Roloff**  
für die IG Metall

Seit Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen Anspruch auf Pflegeleistungen. Das ist gut so, und wir haben im Verwaltungsrat auch jahrelang dafür gekämpft. Aber wenn mehr Menschen Ansprüche haben, muss auch mehr qualifiziertes Personal zur Verfügung stehen. Daran fehlt es. In der Folge sind die Pflegekräfte in vielen stationären Einrichtungen überlastet: Überstunden und Arbeit während der gesetzlich

vorgeschriebenen Pausen gehören zu ihrem Alltag. Die Zahl der Gefährdungsanzeigen und der Krankmeldungen nimmt zu. Wir unterstützen die Arbeit unseres hauptamtlichen Vorstandes, der sich für die Pflege besonders einsetzt. Wir sind bereit, als Selbstverwalter neue Ideen einzubringen. Und die Bundesregierung muss aktiv werden und umgehend eine gesetzliche Regelung für mehr Pflegepersonal auf den Weg bringen.



## Rainer Schumann für die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Unsere Kasse bietet ein umfassendes Paket guter, mehrfach ausgezeichneter Leistungen. Daneben ist es erforderlich, dass sie sich effizient organisiert. Die DAK-Gesundheit hat ein bis Ende 2018 laufendes Umbauprogramm gestartet, mit dem sie Servicezentren reduziert, Arbeitsabläufe digitalisiert und Personal ohne Kündigungen abbaut. Nach Auffassung unserer Fraktion, der DAK-VRV, muss der Umbau Folgendes erreichen: ein

## Für eine effiziente Verwaltung.

zeitgemäßes Leistungsangebot, eine schnelle Erreichbarkeit für alle und gute Arbeitsbedingungen für kompetente Mitarbeiter. Unter diesen Voraussetzungen sind die Versicherten bei unserer DAK-Gesundheit gut beschirmt. Nach Aussage des Vorstandes ist der Umbau auf einem guten Weg. Das heißt auch: Bis zum Ziel müssen noch weitere Schritte folgen. Diese begleiten wir im Verwaltungsrat konstruktiv und kritisch. Dafür wurden wir gewählt.



## Für Sie aktuell im Verwaltungsrat

### DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

#### **Ansprechpartnerin: Margret Arndt**

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

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

#### **Ansprechpartnerin: Elke Holz**

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

### BfA DRV-Gemeinschaft e. V.

#### **Ansprechpartnerin: Annemarie Böse**

Zypressenstraße 22, 59071 Hamm  
☎ 02381 81831 ✉ anne.boese@hamcom.biz  
www.bfadrv-gemeinschaft.de

### ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

#### **Ansprechpartnerin: Luise Klemens**

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

### Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

#### **Ansprechpartner: Wilhelm Breher**

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

### Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland - HDE

#### **Ansprechpartner: Horst Zöller**

Kehnerstraße 12, 47877 Willich  
☎ 02156 1279 ✉ hz3005@t-online.de

### IG Metall

#### **Ansprechpartnerin: Angelika Beier**

c/o IG Metall Vorstand  
Wilhelm-Leuschner-Str 79, 60329 Frankfurt  
☎ 069 6693-2719  
✉ angelika.beier@igmetall.de



## Für ein Plus bei der Pflege.

### **Annemarie Böse**

für die BfA DRV-Gemeinschaft

Eines der dringlichsten Themen ist der Pflegenotstand. In Deutschland fehlen Kurzzeitpflege- und Tagespflegeplätze, ebenso fehlen Pflegekräfte in unseren Krankenhäusern und Pflegeheimen. Für die angemessene Pflege alter und kranker Menschen sind mehr Geld und bessere Strukturen nötig. Deshalb unterstützen wir die Forderung unseres Vorstands für Pflege-Kompetenzzentren im ländlichen Raum. Das Konzept ist überzeugend: Kleine Krankenhäuser, die derzeit überall geschlossen werden, könnten umgebaut werden mit Kurzzeitpflegebetten, damit pflegende Angehörige zwischendurch mal eine Pause einlegen können. Berufstätige Familienmitglieder wüssten ihre zu Pflegenden tagsüber in einer Tagespflege gut versorgt. Dass in solche Projekte Steuergelder fließen müssen, dürfte allen hoffentlich klar sein.

## Für Chancen der Digitalisierung.

### **Hans-Wilhelm Schmoor**

für den Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland - HDE

Die Digitalisierung wird das Gesundheitswesen verändern und 2018 die Diskussion prägen. Administrative Prozesse lassen sich optimieren, das ist unstrittig. Der elektronische Datenaustausch zwischen der DAK-Gesundheit und uns Arbeitgebern beispielsweise ist längst Standard. Jetzt gilt es, moderne Technik verstärkt für eine bessere Versorgung zu nutzen. Dabei muss nicht jede mögliche Anwendung auch sinnvoll sein. Als Arbeitgebervertreter erwarten wir, dass gewissenhaft geprüft wird. Und wir brauchen neue gesetzliche Erprobungsräume, beispielsweise für telemedizinische Fernbehandlungen. Sie könnten gerade in strukturschwachen Regionen überlaufene Arztpraxen entlasten. Aktuell sind sie durch das Fernbehandlungsverbot noch unmöglich. Hier fordern wir von der Bundesregierung einen neuen rechtlichen Rahmen.



### **Mehr Informationen ...**



... rund um die Positionen und die Arbeit der Selbstverwalter für Sie im Netz:

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

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | gpointstudio

ANZEIGE

—  
GEDANKEN.  
LESEN.  
—



JETZT IM  
HANDEL.

SOCRATES

S

DAS DENKENDE  
SPORTMAGAZIN

   | SOCRATESMAGAZIN



## PFLEGEVERSICHERUNG

### Zuschlag für Kinderlose

Für kinderlose Mitglieder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben, hat der Gesetzgeber einen Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 Prozentpunkten festgelegt (gilt nicht für Mitglieder, die vor dem 1.1.1940 geboren wurden). Sofern Sie den Beitragszuschlag noch zahlen, obwohl Sie ein Kind haben, senden Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkunde zu. Wenn uns der Nachweis nicht innerhalb von drei Monaten nach der Geburt Ihres Kindes vorliegt, dürfen wir den Beitragszuschlag nur für die Zukunft streichen. Sofern Ihre Beiträge von einer anderen Stelle (zum Beispiel Ihrem Arbeitgeber oder dem Rentenversicherungsträger) gezahlt werden, legen Sie die Urkunde bitte dort vor.

## BEZUG VON RIESTERRENTEN

### Beitragsfreiheit prüfen

Leistungen, die aus einem riestergeförderten Altersvorsorgevermögensvertrag bezogen werden, gelten unter bestimmten Voraussetzungen ab dem 1.1.2018 nicht mehr als Versorgungsbezug. Für versicherungspflichtige Rentner ist die Leistung dann damit beitragsfrei. Für freiwillig Versicherte gilt zumindest ein geringerer Beitragssatz, da es sich immer noch um eine Einnahme zum Lebensunterhalt handelt. Für laufende Bezüge teilt uns die Zahlstelle des Bezuges das Ende der Beitragspflicht zum 31.12.2017 mit. Lediglich bei kapitalisierten Leistungen aus riestergeförderten Verträgen sind wir darauf angewiesen, dass Sie von sich aus auf uns zukommen, damit wir die Beitragspflicht der Kapitalleistung entsprechend prüfen können. Bitte melden Sie sich doch zeitnah in Ihrem Servicezentrum.

Bilder: Shutterstock | ALPA PROD | Phovoir | goodluz | Dean Drobot | Photographee.eu

## PFLICHTVERSICHERUNG FÜR RENTNER

### Kinder zählen mit



Voraussetzung für eine Pflichtversicherung in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) ist unter anderem die Erfüllung einer individuell berechneten Vorversicherungszeit. Aufgrund einer seit dem 1.8.2017 geltenden Gesetzesänderung werden jetzt auch Kinder bei der Ermittlung dieser erforderlichen Vorversicherungszeit berücksichtigt. Pro Kind werden pauschal drei Jahre zu den von Ihnen zurückgelegten Versicherungszeiten hinzugerechnet. Das bedeutet: Wenn Sie als Rentner bisher nur wegen fehlender Vorversicherungszeiten nicht in der KVdR versichert sind, kann sich dies aufgrund der Gesetzesänderung rückwirkend zum 1.8.2017 ändern.

Ein Beispiel: Einem Rentenbezieher fehlten bei der Rentenantragstellung am 15.7.2016 fünf Versicherungsjahre zur Erfüllung der Vorversicherungszeit. Er hat aber zwei Kinder, für die ihm jetzt noch sechs Jahre als Versicherungszeit angerechnet werden. Damit hätte er nun die Vorversicherungszeit für die KVdR ab dem 1.8.2017 erfüllt. Wenn Sie der Meinung sind, dass die Gesetzesänderung Sie betrifft, setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung. Wir prüfen dann, ob Sie die Vorversicherungszeit ab dem 1.8.2017 erfüllen. Hierzu benötigen wir von Ihnen lediglich Kopien der Geburtsurkunden oder Adoptionsurkunden Ihrer Kinder.

## NEUES VERFAHREN AB 2018

### Beitragsfestsetzung geändert

Für freiwillig Versicherte und ihnen gleichgestellte Personen mit Einnahmen aus selbstständiger Tätigkeit und/oder Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung werden die Beiträge ab 1.1.2018 vorläufig festgesetzt. Das hat der Gesetzgeber beschlossen. Das neue Verfahren gilt auch für Pflichtversicherte, die eine Rente und/oder Versorgungsbezüge beziehen und selbstständig tätig sind. Grundlage für die vorläufige Beitragsfestsetzung ab 2018 ist der letzte Einkommensteuerbescheid. Wenn noch keiner vorliegt, zum Beispiel weil die selbstständige Tätigkeit neu aufgenommen wurde, legen wir auch anderweitige Nachweise zugrunde. Nach Vorlage des Steuerbescheides für das jeweilige Kalenderjahr berechnen wir die Beiträge endgültig. Ergibt sich ein höherer Beitrag, muss dieser nachgezahlt werden. Zu viel gezahlte Beiträge werden erstattet oder verrechnet.

Für Versicherte mit Einnahmen in Höhe der Beitragsbemessungsgrenze (BBG), die keine Rente und/oder Versorgungsbezüge beziehen, gilt die vorläufige Beitragsfestsetzung nicht. Die Beiträge werden hier gleich endgültig festgesetzt. Stellt sich später heraus, dass die Einnahmen die BBG unterschreiten, kann innerhalb von drei Jahren eine Beitragserstattung beantragt werden. Hierfür benötigen wir neben dem Erstattungsantrag auch Einkommensnachweise und den Einkommensteuerbescheid. Welche Vorteile die Neuregelung bietet und weitere Informationen lesen Sie im Netz unter: [www.dak.de/beitragsfestsetzung](http://www.dak.de/beitragsfestsetzung)



## Solider Haushalt – stabiler Beitrag 2018

Die finanzielle Situation der DAK-Gesundheit bleibt für das Jahr 2018 weiterhin solide und gut. Nach Beschluss des Verwaltungsrates vom 21. Dezember 2017 beträgt der Gesamt- Beitragssatz der DAK-Gesundheit ab dem 1. Januar 2018 daher weiterhin 16,1 Prozent und bleibt somit stabil.

In der Pflege- und Arbeitslosenversicherung geht es ebenfalls mit stabilen Beitragssätzen ins neue Jahr. Dagegen wird der Beitragssatz zur Rentenversicherung um 0,1 Prozent gesenkt. Grund hierfür sind die gute Konjunktur und Beschäftigungslage.

Außerdem hat die Bundesregierung die Beitragsbemessungsgrenzen sowie die Jahresarbeitsentgeltgrenze angehoben. Hier die wichtigsten Beitragssätze und Rechengrößen im Überblick:

### Krankenversicherung (KV)

**16,1 %** Allgemeiner Beitragssatz<sup>1</sup>

**15,5 %** Ermäßigter Beitragssatz<sup>1</sup> (ohne Krankengeldanspruch)

### Pflegeversicherung (PV)

**2,55 %** Allgemeiner Beitragssatz

**2,80 %** Inkl. Zuschlag für Kinderlose

### Rentenversicherung (RV)

**18,60 %**

### Arbeitslosenversicherung (ALV)

**3,00 %**

	Monat	Jahr
Jahresarbeitsentgeltgrenze	4.950 €	59.400 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	4.425 €	53.100 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	6.500 €	78.000 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	5.800 €	69.600 €
Geringfügigkeitsgrenze	450 €	

Familienversicherung		
Einkommengrenze für Ehegatten und Kinder	435 €	
- bei geringfügiger Beschäftigung	450 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2018 – insbesondere auch die Beiträge für freiwillig Versicherte – finden Sie in der kompletten Übersicht auf unserer Internetseite. Dort informieren wir Sie auch aktuell, sollten sich nach Redaktionsschluss aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen ergeben: [www.dak.de/beitrag](http://www.dak.de/beitrag)

<sup>1</sup> Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen individuellen Beitrag. Der Arbeitgeberanteil wurde vom Gesetzgeber auf 7,3 Prozent festgeschrieben. Der Arbeitnehmeranteil ergibt sich aus der Differenz zum kassenindividuellen allgemeinen bzw. ermäßigten Gesamtkrankenversicherungsbeitragssatz.

## IHRE BEITRÄGE 2018 ...



### ... FÜR BESCHÄFTIGTE

Für versicherungspflichtig Beschäftigte berechnet der Arbeitgeber die Beiträge vom Bruttoarbeitsentgelt und führt diese ab. Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen individuellen Beitrag. Der Arbeitgeberanteil wurde vom Gesetzgeber auf 7,3 Prozent festgeschrieben. Der Arbeitnehmeranteil ergibt sich aus der Differenz zum kassenindividuellen allgemeinen bzw. ermäßigten Gesamtkrankenversicherungsbeitragssatz.



### ... FÜR AUSZUBILDENDE

Bei versicherungspflichtigen Azubis, die nicht mehr als 325 Euro brutto im Monat Ausbildungsvergütung erhalten, zahlt der Arbeitgeber die gesamten Sozialversicherungsbeiträge allein.



### ... FÜR STUDIERENDE

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studenten beträgt weiterhin 76,07 Euro monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet im Monat 16,55 Euro (18,17 Euro für kinderlose Studenten, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAFöG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 71 Euro für die Kranken- und 15 Euro für die Pflegeversicherung. Anträge dafür und mehr Infos auf: [www.dak.de/beitrag](http://www.dak.de/beitrag)



### ... FÜR RENTNER

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der allgemeine Beitragssatz von 16,1 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt ein Beitragssatz von 8,2 Prozent.



# Demenz: Angehörige am Ende ihrer Kräfte

## DAK-Pflegereport offenbart Handlungsbedarf

Der aktuelle DAK-Pflegereport wirft ein Licht auf die Situation Pflegender und ihrer Familien in Deutschland – und er zeigt eines deutlich: Das Bewusstsein um demenziell veränderte Menschen und ihre Pflege muss in unserer Gesellschaft mehr Raum einnehmen. „Wir müssen die Krankheit als soziale Tatsache akzeptieren und lernen, Betroffene mitsamt ihrer Persönlichkeit zu respektieren“, sagt DAK-Chef Andreas Storm. „Menschen mit Demenz haben das gleiche Recht auf Würde, Selbstbestimmung und ein sinnerfülltes Leben wie wir alle.“

Wer sich um an Demenz erkrankte Angehörige kümmert, ist oft am Ende der Kräfte. Im Rahmen der Befragung zum DAK-Pflegereport gaben dies 59 Prozent an. Neben einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung umfasst der Pflegereport Auswertungen von DAK-Daten, qualitative Interviews mit Menschen, die demenziell erkrankte Angehörige begleitet haben, und Versorgungsbeispiele aus der Praxis.

„Ein überraschendes Ergebnis des DAK-Pflegereports ist die positive Haltung vieler Menschen zu Demenz“, so Storm. „Fast jeder zweite der Befragten mit dementen Angehörigen hält ein gutes Leben mit Demenz durchaus für möglich.“ Insgesamt stimmen dieser Aussage 39 Prozent zu.

Stefan Suhr



### 59 Prozent

der Pflegenden sind oft am Ende ihrer Kräfte.



Derzeit leben in Deutschland rund

### 1,6 Millionen

Menschen mit Demenz. Schätzungen zufolge könnten es 2050 doppelt so viele sein.

### Mehr Respekt

### 80%

der Deutschen sind der Meinung, dass sowohl Menschen mit Demenz als auch deren Familien mehr Respekt verdienen.



### 60 Prozent

erwarten für sich und ihre dementen Familienmitglieder mehr Selbsthilfe-, 42 Prozent mehr Informationsangebote.

### 86 Prozent

der Befragten geben an, mehr finanzielle Hilfe zu brauchen.



Jeder fünfte Befragte hält

### Wohngruppen für die beste Betreuungsform

Demenzkranker. In Wohngruppen leben jedoch nur knapp zwei Prozent der Betroffenen.

### Neun von zehn

Pflegenden fordern mehr Unterstützung.





## Filmreihe „PflegeLeicht“ mit Sophie Rosentreter

### Neues Online-Angebot für pflegende Angehörige

Die Pflege von Demenzkranken ist ein emotionales Thema für alle Beteiligten. Pflegende müssen ein Gespür für die Bedürfnisse des Angehörigen entwickeln. Dabei fühlen sie sich oft mit ihren Problemen allein gelassen. Die DAK-Videoreihe „PflegeLeicht“ setzt genau hier an. Für unser neues Online-Angebot für Angehörige von Menschen mit Demenz konnten wir Sophie Rosentreter gewinnen. Die bekannte Moderatorin weiß, wovon sie spricht: Sie hat ihre Mutter und Großmutter intensiv gepflegt und zum Tod begleitet. Seitdem setzt sie sich für Aufklärung und ein neues Bild der Pflege und des Alterns in unserer Gesellschaft ein. So auch in der neuen Videoreihe der DAK-Gesundheit. In empathischen Filmen bringt sie den Zuschauern näher, wie sich Betroffene fühlen und wie eine Demenz Menschen verändert. Regelmäßig widmet sie sich auf unserer Internetseite einem speziellen Aspekt der Thematik. Dabei nimmt sie ganz bewusst den Blickwinkel der Angehörigen ein. Ziel ist es, Verständnis zu wecken und für etwas Leichtigkeit im Umgang mit dem schweren Thema zu sensibilisieren.

Die Filmreihe „PflegeLeicht“ kann im Netz unter [www.dak.de/pflegeleicht](http://www.dak.de/pflegeleicht) abgerufen werden. Die Langfassungen der Filme stehen im Online-Pflegkurs der DAK-Gesundheit, dem **DAK-Pflegecoach**, zur Verfügung.

Diese und viele weitere Service-Angebote gibt es unter [www.dak.de/pflege](http://www.dak.de/pflege)

Wir finden, es ist Zeit, ein neues Bild zu zeichnen. Sich einzulassen auf die Schönheit und Weisheit des Alters. Seinen Platz in unserer Gesellschaft wieder zu würdigen.

Quelle: Sophie Rosentreter



# Auch nach Entlassung gut versorgt

Seit Oktober müssen Krankenhäuser die Anschlussversorgung für ihre Patienten nach einem festgeschriebenen Standard organisieren. Das Israelitische Krankenhaus in Hamburg hat damit reichlich Erfahrung



**M**anchmal ist es nur eine Krankschreibung, manchmal jedoch wird umfassende häusliche Pflege zu Hause benötigt: Für die meisten Patienten endet die Behandlung nicht mit der Entlassung aus dem Krankenhaus. Dafür, dass der Übergang zur Versorgung zu Hause möglichst lückenlos klappt, sorgen die Krankenhäuser mit dem sogenannten Entlassmanagement.

Im Hamburger Israelitischen Krankenhaus sind Pflegekräfte, Ärzte und Mitarbeiterinnen des Entlassmanagements ein eingespieltes Team. „Wir organisieren seit vielen Jahren ein Pflege-Assessment – und zwar ab dem Tag, an dem der Patient aufgenommen wird“, berichtet Sara Albano, Case-Managerin beim Entlassmanagement. Das Israelitische Krankenhaus ist auf Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, vor allem Tumorerkrankungen, spezialisiert. Viele Patienten benötigen nach dem Krankenhausaufenthalt Wundversorgung, künstliche Ernährung oder eine häusliche Pflege. Es habe sich bewährt, den Hilfebedarf der Patienten möglichst frühzeitig abzuschätzen und ge-

eignete Unterstützung zu organisieren. „Wir schöpfen aus einem großen Fundus an Kontakten zu Spezialanbietern, Sanitätshäusern, Pflegediensten und Reha-Einrichtungen“, sagt Sara Albano. Jede Maßnahme werde eng mit Patienten und Angehörigen abgestimmt, kein Auftrag ohne Rücksprache ausgelöst. „Viele nehmen unsere Unterstützung dankbar an“, so die erfahrene Managerin. Vor allem die Älteren oder Alleinstehenden, aber auch solche mit familiärem Hintergrund. Wer zum ersten Mal in eine Situation kommt, in der er Anschlussversorgung benötigt, stehe oft wie vor einem Berg.

Da das Entlassmanagement als Teil der Behandlung gilt, vereinheitlichen die seit Oktober 2017 gültigen Standards im Prinzip nur, was die Krankenhäuser für Sie als Patienten grundsätzlich anbieten müssen. Die frühzeitige Erkennung eines nachstationären Hilfebedarfes, wie sie beispielsweise das Israelitische Krankenhaus seit langem praktiziert, ist dabei der entscheidende erste Schritt. Im zweiten Schritt wird dann ein Entlassplan mit den konkreten Maßnahmen von der Erstversorgung mit Medi-

kamenten über notwendige Hilfsmittel bis zur Anschluss-Rehabilitation erstellt und umgesetzt. Doch auch die DAK-Gesundheit hat hier eine zentrale Rolle: Wir stehen während Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus im engen Kontakt mit den Kliniken und unterstützen diese beim Entlassmanagement. Unsere Gesundheitsberater finden die richtigen Ärzte und vereinbaren kurzfristig Termine, organisieren Reha-Maßnahmen und unterstützen dabei, dass beispielsweise der Rollstuhl rechtzeitig an Ort und Stelle ist.

Am Tag der Entlassung erhalten Sie einen zumindest vorläufigen Entlassbrief, in dem alle wichtigen Informationen und Kontakte vermerkt sind und der mit Ihrer Einwilligung auch an den behandelnden Arzt geschickt wird. Sara Albano und ihre Kollegin gehen noch einen vierten Schritt: Einige Tage nach der Entlassung holen sie sich ein Feedback von den Patienten. Die Case-Managerin: „Damit möchten wir sichergehen, dass unsere Patienten auch nach der Entlassung gut versorgt sind und alles, was wir angeschoben haben, auch bei ihnen angekommen ist.“

Nadine Kraft

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

## Sonnen – Urlaub mit 4 Sternen

**4 Tage | Sporthotel Sonnenhof \*\*\*\***  
 Der Ortsname sagt alles: Sonnen zählt zu den sonnenreichsten Ferienorten im Bayerischen Wald. Eine Urlaubsinsel in Bestlage mit kurzen Wegen zu Top-Ausflugszielen: z.B. dem Nationalpark Bayerischer Wald oder der 3-Flüsse-Stadt Passau. Ein ideales Rad- und Wanderparadies in herrlicher Landschaft am „Grünen Dach Europas“. Hotel mit 4-Sterne-Komfort und vielfältigen Wohlfühl-Angeboten.

- + Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- + freie Nutzung von Sauna und Solarium
- + Leihbademantel und Saunatuch
- + täglich 1 Flasche Wasser pro Person auf dem Zimmer

3 Übernachtungen  
 Halbpension  
 ab **299,-**  
 für 2 Personen



Buchungs-Nr. V-QLG44468-5003  
 Reisezeit: 3.1. - 31.10.2018

## Wiesbaden - residieren im hessischen Nizza

**4 Tage | Dorint Hotel Pallas Wiesbaden\*\*\*\*\***  
 Historische Prunkbauten lassen in der Rheinmetropole ein Ambiente erscheinen, indem man sich einfach nur wohlfühlt. Unmittelbar vor den Toren der Stadt finden Sie in geradezu märchenhafter Kulisse unzählige Schlösser, Burgen und Klöster, die jeden Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

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

3 Übernachtungen  
 Frühstück  
 nur **319,-**  
 für 2 Personen



Buchungs-Nr. V-FRA44406-5046  
 Reisezeit: 12.1.2018 - 6.1.2019

## Bad Birnbach - Bella Italia in Bayern

**5 Tage | Best Western Aparthotel Birnbachhöhe\*\*\***  
 Bad Birnbach - Wellness- und Wohlfühlinsel im Herzen des Bayerischen Thermenlands - geprägt von mildem „Toskana-Klima“ inmitten der herrlichen Landschaft Altbayerns. Eine Attraktion: die Rottal-Therme, mit ihrer weitläufigen Thermenlandschaft und einem umfangreichen Angebot.

- + 1 x Rückenmassage (ca. 20 Min.)
- + 20 % Ermäßigung auf Eintritt Rottal-Therme
- + Bademantel-Express zur Therme
- + und weitere attraktive Dr. Holiday-Extras

4 Übernachtungen  
 Frühstück  
 nur **239,-**  
 für 2 Personen



Buchungs-Nr. V-QLG44468-4867  
 Reisezeit: 1.1.2018 - 23.3.2018

**2 reisen nur 1 zahlt\***

Exklusiv:  
 Sie sparen 50 %  
 Urlaub mit Extras zum halben Preis

Information, Buchung & weitere attraktive Angebote:

**0941 30 76 71 0\*\***  
**www.dr-holiday.de**

\*schnell buchen - begrenzte Kontingente!



\*\*Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunk anbieterabhängig

Veranstalter der angebotenen Reisen ist die Dr. Holiday AG, Laberstraße 46 - 48, 93161 Sinzing



## DREI FRAGEN AN

Maria Höfl-Riesch,  
Olympiasiegerin  
im Ski Alpin



### 1 Wie halten Sie sich nach Ihrer aktiven Laufbahn weiterhin fit?

Ich versuche, jeden Tag ein bisschen Sport zu treiben, und mache vor allem Ausdauertraining. Meistens fahre ich morgens nach dem Aufstehen 45 bis 60 Minuten auf dem Ergometer – in lockerem, gemütlichem Tempo. Ab und an ergänze ich das um Übungen für Rumpf und Beine. Ein strenges Trainingsprogramm habe ich aber nicht mehr.

### 2 Wie bereiten Hobbyskifahrer ihren Ski-Urlaub am besten vor?

Wer mit Kindern Skifahren geht, sollte darauf achten, dass sowohl das Skigebiet als auch die Unterkunft kinderfreundlich sind: Die Pisten sollten nicht zu schwierig sein. Zudem gibt es in vielen Gebieten Ski-Kindergärten. Erwachsenen empfehle ich Skigymnastik – am besten sechs bis acht Wochen vorher, sonst droht Muskelkater. Skifahrer sollten außerdem unbedingt einen Helm tragen und sich idealerweise auch mit Rückenprotektoren schützen.

### 3 Was tun, wenn der Muskelkater trotzdem kommt?

Hier helfen Saunabesuche und Warm-Kalt-Duschen. Sie lockern die Muskulatur und bringen überdies Entspannung. Wenn sich der Muskelkater nicht bessert, sollte ein Pausen-tag eingelegt werden, idealerweise mit einem Spaziergang.



## Unfallfrei durch die Skisaison

Im Straßenverkehr gibt es Gesetze, aber auf der Piste? Fehl-anzeige! Ein guter Maßstab für rücksichtsvolles Verhalten auf der Piste sind die FIS-Verhaltensregeln. Sie wurden unter anderem vom juristischen Beirat des Deutschen Ski-verbandes (DSV) entwickelt. Nicht zuletzt für ein sicheres Miteinander im Skigebiet sollten alle Wintersportler diese Regeln beachten. Sie sind außerdem als Norm anerkannt und werden auch vor Gericht herangezogen. Die wichtigsten Verhaltensregeln und weitere Tipps von Maria Höfl-Riesch (siehe linke Spalte) finden Wintersportler bei uns im fit!-Onlinemagazin unter: [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

## GUTE FRAGE



## Was ist eigentlich ... ein Tennisarm?

Epikondylitis, im Volksmund auch Tennisarm genannt, ist eine Überlastung des Sehnenansatzes am Knochenvorsprung des Ellbogens – und eine sehr schmerzhaft Angelegenheit. Ein Tennisarm entsteht nicht nur durch intensives (Tennis-)Training, sondern auch durch monotone Bewegungen wie das zu lange Arbeiten mit der Maus am Computer. Treten Schmerzen auf, gilt es, umgehend einen Arzt aufzusuchen. Frühzeitige Physiotherapie kann dem Tennisarm helfen, wieder gesund zu werden.



## GUTE VORSÄTZE 2018

## Jeder Sechste will Smartphone weniger nutzen

Offline-Trend bei den guten Vorsätzen für 2018: Für das kommende Jahr nimmt sich jeder sechste Deutsche vor, Handy, Computer und Internet weniger zu nutzen. Bei jungen Erwachsenen plant sogar jeder Dritte (34 Prozent) einen Rückzug aus der Onlinewelt. Auf Platz eins der guten Vorsätze steht allerdings nach wie vor Stressabbau: Sechs von zehn Deutschen wünschen sich für 2018 mehr Entspannung. Auf Platz zwei folgt mehr Zeit für Familie und Freunde (58 Prozent). Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie mit mehr als 3.500 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit. Gesunde Ernährung und Abnehmen gehören bei den guten Vorsätzen ebenfalls zu den Klassikern. So nehmen sich 47 Prozent der Deutschen vor, in Zukunft gesünder zu essen, im Vorjahr waren es noch 50 Prozent. Abnehmen möchten 30 Prozent (33 Prozent im Vorjahr). Die Männer nennen häufiger den Vorsatz Diät halten zu wollen (32 Prozent) als die Frauen (29 Prozent).

### Wenn Reisen zur Qual wird

Plötzlich wird uns schwindelig, der Magen zieht sich zusammen, der Kopf schmerzt, und unsere Haut wird blass. Die Reisekrankheit (Kinetose) entsteht, wenn unsere Sinne unterschiedliche Signale an unser Gehirn senden. Der Körper ist still, das Auge nimmt die vorbeiziehende Landschaft wahr, ist aber ruhig, während unser Gleichgewichtssinn die Reise-Bewegungen wahrnimmt. Diese unterschiedlichen Signale führen bei einigen Menschen zu Stress in bestimmten Regionen des Gehirns. Der Botenstoff Histamin wird ausgeschüttet und der Brechreiz entsteht. Die richtige Platzwahl (im Bus vorne, im Schiff und Flugzeug in der Mitte) kann helfen, die Reise-übelkeit zu vermeiden.



### Fehlerteufel in fit!

In Ausgabe 4/17 unseres fit!-Magazins hat sich ein Fehler eingeschlichen. Im Beitrag „Erste Hilfe für pflegende Angehörige“ auf Seite 18 muss es in der letzten Spalte heißen: „Zum Beispiel sind Pflegende beitragsfrei gesetzlich **unfallversichert**.“ Wir bitten um Entschuldigung.  
Die Redaktion

**58%**  
der Deutschen  
wünschen sich für das  
kommende Jahr mehr  
Zeit mit Freunden und  
der Familie.

Quelle: Forsa-Umfrage  
im Auftrag der DAK-Gesundheit

## Impressum

**Herausgeber:** DAK-Gesundheit  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [www.dak.de](http://www.dak.de)  
**Verantwortlich:** Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),  
Leiter Unternehmenskommunikation;  
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations;  
**Verantwortliche Redakteurin:**  
Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2396 1409, [fit@dak.de](mailto:fit@dak.de);  
**Herstellung & Versand:**  
Marco Heitboehmer-Wünsch, Tel.: 040 2396 2318,  
[marco.heitboehmer-wuensch@dak.de](mailto:marco.heitboehmer-wuensch@dak.de);  
**Gestaltung & Bildredaktion:**  
Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz;  
**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**  
Thomas Corrinth, Anica Ebeling, Irene Habich,  
Sabine Henning, Nadine Kraft, Rainer Lange,  
Mareike Mittendorf, Nina Osmers, Dr. Christoph  
Prang, Dagmar Schramm, Thomas Soltau, Rüdiger  
Straub, Stefan Suhr, Dorothea Wiehe  
**Titelfoto:** DK Verlag – Foto Mario Andreyra  
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 (V.i.S.d.P.),  
Tel.: 040 3703 5310;  
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,  
Infos hierzu unter [www.guj.media.de](http://www.guj.media.de)  
Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer S. 2 und 48.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet. Redaktionsschluss: **21. Dezember 2017**

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

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | vrn | Lurfinguss



## Kreativ und engagiert

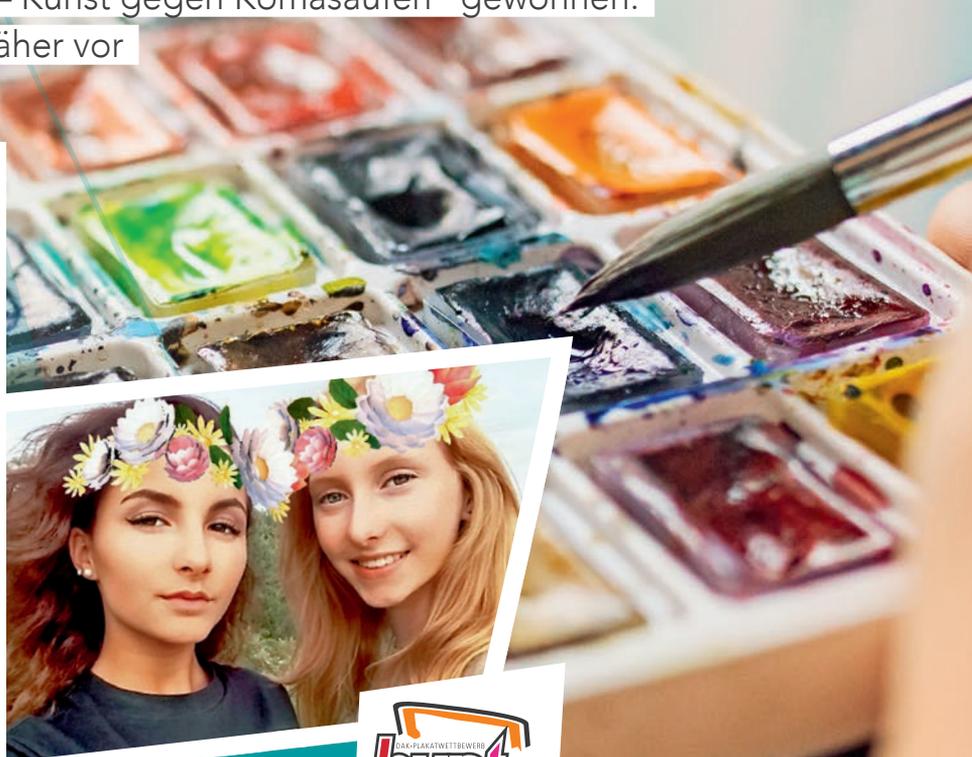
Tessa und Carolin haben im letzten Jahr den Plakatwettbewerb der DAK-Gesundheit „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ gewonnen. Wir stellen die beiden Mädchen näher vor

„Lieber bunter Vogel als Schnapsdrossel“ – dieser starke Spruch auf einem farbenfrohen, selbst entworfenen Plakat hat Tessa Hartig und Carolin Heimhalt (beide 13) zu Gewinnerinnen gemacht. Die beiden Schülerinnen hatten beim Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ der DAK-Gesundheit teilgenommen und die Jury überzeugt. Hier stellen wir beide Mädchen näher vor.

„Wir waren total überrascht“, sagt Carolin (rechts im Bild) über ihren Sieg. „Und natürlich stolz und glücklich, dass sich die Mühe gelohnt hat“, ergänzt Tessa. Die beiden Achtklässlerinnen des Walter-Gropius-Gymnasiums in Dessau-Roßlau (Sachsen-Anhalt) wurden durch ihre Kunstlehrerin auf die Aktion aufmerksam gemacht. „Wir können die Teilnahme auf jeden Fall empfehlen. Es ist ein tolles Projekt, bei dem sich jeder auf seine Art und Weise mit dem Thema auseinandersetzen kann“, sind sie überzeugt.

Sind die beiden auch in ihrer Freizeit so kreativ? „Ja, ich zeichne gern. Außerdem sind wir beide auf Instagram aktiv und gestalten Bilder. Aber Sport, vor allem das Turnen, steht bei mir an erster Stelle“, erzählt Tessa. Auch Carolin mag es, sich zu bewegen und ist Cheerleaderin. Und was wollen die beiden später einmal beruflich machen? „Ich möchte gern mit Menschen oder Tieren arbeiten“, ist sich Carolin sicher. Tessa will erst einmal studieren und ihre „Möglichkeiten ausloten“, wie sie sagt. Bei der Frage, was ihnen besonders wichtig ist im Leben, sind sich beide einig: „Neben schulischen Leistungen und natürlich Gesundheit – unsere Familien, Freunde und Tiere!“

Anica Ebeling



### Start für „bunt statt blau 2018“



Sich stark machen gegen das Komasaufen – das könnt auch ihr! Macht mit beim Plakatwettbewerb der DAK-Gesundheit, der jetzt in die nächste Runde geht. Teilnehmen können Mädchen und Jungen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren oder auch Teams und Schulklassen. Einsendeschluss ist der 31. März 2018. Wer den Start nicht verpassen will, lässt sich von uns benachrichtigen. Wie's geht? Alle Infos unter: [www.dak.de/buntstattblau](http://www.dak.de/buntstattblau)



EINFACH SCHLAU



## Haben Verliebte wirklich Schmetterlinge im Bauch?

Das Leben steckt voller Fragen - wir stillen euren Wissensdurst. Dieses Mal geht's um das besondere Gefühl, wenn wir verliebt sind.

Ein Kribbeln im Bauch, wenn du jemanden siehst, den du gern magst? Ein seltsames Gefühl im Magen, wenn du an sie oder ihn denkst? Dann hast du vielleicht „Schmetterlinge im Bauch“. Doch woher kommt diese Empfindung?

Unser Kopf arbeitet mit dem Bauch zusammen. Die beiden tauschen regelmäßig Botschaften miteinander aus. Viele körpereigene Stoffe, die unsere Gefühle bestimmen, entstehen in der Körpermitte. Wenn wir verliebt sind, sind sie besonders stark. Bauch und Kopf schicken noch mehr Nachrichten hin und her – das kann sich anfühlen wie viele kleine Schmetterlinge. Wir haben also nicht wirklich flatternde Falter im Bauch.

Die amerikanische Schriftstellerin Florence Converse hat den Begriff 1908 in einem Buch erwähnt. Aus dem Englischen kam der Ausdruck Mitte des 20. Jahrhunderts nach Deutschland.



www4KIDS

[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)

### Hier surfen kluge Köpfe

Mit der Kindersuchmaschine findest du schnell die besten Kinderseiten im Netz. Oder schau dir direkt spannende Wissensartikel, Reportagen und Bastel-Tipps auf der Website an. P.S.: Die Werbung lässt sich einfach ausschalten.

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

## Treff Max beim DAK Dance-Contest

Max und seine Freunde sind im Tanzfieber. Sie haben schon ihre Lieblingsmusik gefunden und üben jetzt coole Bewegungen ein, denn sie möchten beim Dance-Contest dabei sein. Kiki würde am liebsten mit einem rosa Rock auftreten. Doch Max und Eddie finden rosa nicht so toll. Die Jungs wollen lieber in zerrissenen Jeans performen. Egal was ihr anzieht und welchen Tanzstil ihr cool findet: Seid dabei, tanzt mit Freunden, im Verein oder als Schulklasse mit bis zu 10 Personen.



Wenn die Choreografie steht, die Schritte eingeübt sind und die Klamotten-Frage geklärt ist, dann dreht ein Video und ladet es vom 19. Februar bis zum 15. April 2018 hoch auf [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de). Eine Jury wählt die besten Gruppen aus, für die man online voten kann. Die Teams mit den meisten Stimmen sind bei einem der 14 Live-Events in eurer Nähe auf der Bühne dabei.

### Ihr wollt mittanzen?

Mehr unter [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de) oder in diesem Heft auf Seite 40/41.



# Die Bühne bebt

Aufruf zum bundesweiten DAK Dance-Contest startet im Februar gemeinsam mit dem Deutschen Tanzsportverband e.V.



Sie tragen goldene Schuhe und haben leuchtende Augen, ihre Bewegungen zu „Let's get loud“ von Jennifer Lopez sind kraftvoll – die Bühne bebt. Ihr Tanz soll die prominente Jury beim NRW-Finale des DAK Dance-Contests in Oberhausen überzeugen. Es sind an diesem Samstag im Herbst 43 Gruppen, die „Let's Dance“-Sieger Gil Ofarim (im Foto oben links), seine Tanzpartnerin Ekaterina „Ekat“ Leonova (zweite von links) und zwei weitere Experten überzeugen wollen. Jedenfalls sind die Promis begeistert. Die Profitänzerin gibt spontan eine Bestnote ab: „Ein solches Niveau habe ich noch nicht gesehen.“ Für sie sind einige Gruppen schon echte Profis. Also weiter im Wettbewerb und „Turn the music up, let's do it“. Mit geballter Tanzpower bringt der Nachwuchs die Jury während der sechsstündigen Show mächtig ins Schwitzen.

Neben Ofarim und Leonova bewerten auch Sängerin Loona (im Foto oben rechts) und Tanzprofi Hanno Liesner (zweiter von rechts) die Leistungen der Teams.

**Fairer Wettbewerb.** Beim Finale des Dance-Contests der DAK-Gesundheit zeigen die besten Gruppen ihr Können. Zuvor qualifizieren sie sich über ein Bewerbungsvideo mit Online-Abstimmung und einen regionalen Vorentscheid. Insgesamt haben seit 2011 mehr als 5.200 Teams mitgemacht. Drei Altersstufen und zwei Leistungsgruppen sorgen für faire Bedingungen. Gesunde Bewegung und die Freude am Tanzen stehen im Vordergrund. „Ich tanze richtig gerne und das macht mir so viel Spaß“, sagt die 9-jährige Maike aus voller Überzeugung. Die Jury weiß das zu würdigen. Gil Ofarim: „Ich freue mich auf die Kinder

und deren Power.“ Er beurteilt mehr die Performance, also den Auftritt insgesamt, Ekat sei als Berufs-Tänzerin mehr für die Technik zuständig.

**Stolze Eltern.** Manche Gruppen sind seit einigen Jahren immer wieder dabei, siegen sogar mehrfach. Die Unterstützung der stolzen Eltern und Fans ist offensichtlich: Mit Spruchbändern, Zurufen und kräftigem Applaus feuern sie ihre Kinder an.

**Titelverteidigung.** Die BEATKidz aus Hamm sind angetreten, um den Vorjahressieg zu wiederholen. fit! berichtete in Ausgabe 3/2017 bereits vom Training der Gruppe. Allerdings starteten sie im Vorjahr bei den PreChamps und nun bei den Champs, also der höheren Leistungsgruppe. In diesem Jahr lieferten sie wieder eine



Höchstleistung ab und die Jury honorierte dies mit Standing-Ovations. Die Titelverteidigung war gelungen.

**Fortsetzung folgt.** Das Dance-Contest-Finale hatte alles, was einen guten Wettkampf ausmacht. Viele strahlende Gesichter bei den Siegern, bei den übrigen Teilnehmern die Gewissheit, dass sie alles gegeben haben, und die Erkenntnis: Dabei sein ist alles. Und im Jahr 2018 besteht ja eine neue Chance, teilzunehmen und den Sieg anzusteuern. Der Wettbewerb für mehr Bewegung und damit ein Leben lang bessere Chancen auf Gesundheit geht im kommenden Jahr in die nächste Runde. Wahrscheinlich heißt es dann auch wieder „Let's get loud“ – egal ob in goldenen oder silbernen Schuhen, die Augen leuchten vor Freude.

Rainer Lange

## Sport für Kopf und Körper



Die DAK-Gesundheit startet gemeinsam mit dem Deutschen Tanzsportverband e.V. ([www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de)) den bundesweiten DAK Dance-Contest 2018. Die rund 230.000 Mitglieder in 2.200 Vereinen in ganz Deutschland sind eingeladen mitzumachen, aber auch jeder andere, der Spaß am Tanzen hat. Ob Hiphop, Latein, Modern Dance, Jazz, Streetdance, Gardetanz, Break Dance, Ballett oder Rollstuhltanz – Deutschland ist tanzbegeistert und vereint in einer großen Familie: dem Deutschen Tanzsportverband e.V. (DTV). Aber auch Freizeitgruppen, Schulklassen und Talente haben Spaß an der Bewegung zu Musik. „Tanzen ist Sport für den Kopf und den Körper, eine der vielfältigsten Sportarten und immer ein großes Gemeinschaftserlebnis“, lädt DTV-Präsidentin Heidi Estler zur Teilnahme am DAK Dance-Contest in Kooperation mit dem Tanzsportverband ein. Sie muss es wissen, denn sie tanzte sich als Amateurin mit ihrem Mann im Standard in die deutsche Spitze.



### Mehr Informationen ...



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

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

## 2018 mitmachen: Tanzen, filmen & gewinnen!

So seid ihr dabei: Gruppe gründen (2-10 Tänzer), Musik aussuchen, Choreo einstudieren, Hairstyling und Outfit auswählen – Video drehen. Ladet euren Dance-Clip in der Zeit vom 19. Februar bis zum 15. April 2018 auf [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de) hoch.

Wer bei den 14 Live-Events von Stuttgart bis Bremerhaven, von Oberhausen bis Elstorf bei Berlin dabei ist, entscheiden eine Fachjury und ein Online-Voting. Ab Ende April können eure Fans im Internet für euch abstimmen. Anfang Mai steht fest, wer auf den Bühnen vor einer fachkundigen und prominenten Jury um Chefjuror und Choreograf Hanno Liesner tanzt. Die Live-Events starten im Mai und enden im September, jeweils außerhalb der Ferien.

Beim DAK Dance-Contest kann jeder mitmachen. Es gibt drei Altersklassen (7-11 Jahre, 12-16 Jahre und ab 17 Jahre) und zwei Leistungskategorien (Anfänger und Profis). Alle wichtigen Infos für die bundesweite Aktion unter Schirmherrschaft des DAK-Vorstandes und der Gesundheits- und Familienministerien der Länder findet ihr im Netz auf [www.dak-dance.de](http://www.dak-dance.de) sowie bei uns auf Facebook und Instagram: [www.facebook.com/dakgesundheit](https://www.facebook.com/dakgesundheit) [www.instagram.com/dakgesundheit](https://www.instagram.com/dakgesundheit)

»Ein wunderbarer Massagesessel«

Erika B. im April 2017

**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 Herzschrittmachern geeignet.

**Schwarz**

Best.-Nr. **ML 21600**

**Schilf**

Best.-Nr. **ML 22540**

**Braun**

Best.-Nr. **ML 22177**

**Cremer**

Best.-Nr. **ML 21602**

**Rot**

Best.-Nr. **ML 21601**

**Sie sparen 1.200,-€**

**UVP € 2.199,-**

**nur € 999,-**

## 4 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingscomputer für Figur und Fitness

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

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

**Sie sparen**

**€ 200,-**

**UVP € 399,-**

Best.-Nr. **ML 10910**

**nur € 199,-**



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

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit

Transportrollen

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

Rutschfeste Lauffläche

## 2 Schlafessel Nimmerland

Dieser Sessel überzeugt auf ganzer Linie, denn hier trifft modernes Design auf absolute Funktionalität. Wenige Handgriffe genügen und schon wird das stabil konstruierte Möbel vom bequemen Sessel zur komfortablen Liege mit 5-fach verstellbarem Kopfteil oder auch zum vollwertigen Gästebett für Ihren Besuch.

»Schnelle Lieferung, toller Sessel, schnelle Montage und sehr gute Qualität. Toller Liegekomfort. Bin sehr zufrieden.« Helga K. im April 2017

Inkl. Kopfkissen



Perfekt als Gästebett

Lehne 5-fach höhenverstellbar – bis in die Waagerechte

Best.-Nr. **ML 22802**

**Sie sparen 150,-€**

**UVP € 399,-**

**nur € 249,-**

**3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar**

**Unser Raumwunder – auch für kleine Räume**

- ✓ Stabiler Metallrahmen und Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Maße: H 80 × B 73 × T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche 65 x 187 cm
- ✓ Kinderleich aus- und einklappbar



Platzsparend als Sessel



Ideal auch als Liege zum Lesen & TV

Bezug: graumeliert

Dieser Alleskönner passt durch sein modernes, aber schlichtes Design in jeden Raum.

## 3 Fußreflexzonenmatte

Stimulieren Sie Ihre Fußreflexzonen für Ihre tägliche Vitalität

**Barfußgehen ist gesund & macht Spaß**

**Sie sparen € 20,-**

**UVP € 39,99**

Best.-Nr. **ML 21235**

**nur € 19,99**

»Es ist kaum zu glauben, was diese Matte bei mir bewirkt hat. Nach zwei Wochen täglichen Gebrauchs verspüre ich eine deutliche Verbesserung meiner Fußbeschwerden.« Erika M. im März 2017



Matte: 100 % Polyester  
Kiessteine: 100 % Kunststoff  
Maße: B 40 × L 145 cm

**Massiert sanft & Wirkungsvoll**

Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt!

## 5 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. **ML 11151**

**nur € 99,-**



**Training auf kleinstem Raum**

Handpulsmessung

## 6 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

**Mit Trainings-Computer**

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: L 41,5 × B 40 × H 29 cm
- ✓ 2 kg Schwungmasse
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

**Sie sparen € 20,-**

**UVP € 69,99**

Best.-Nr. **ML 10803**

**nur € 49,99**



Effektives Arm- und Beintraining

Mit praktischem Tragegriff

Anti-Rutschmatte inklusive

**7 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.

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

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

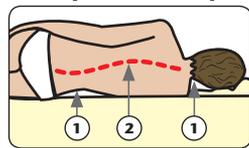


Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

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

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

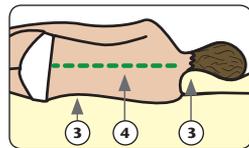
**Unbequeme Schlafposition!**



**Falsch: Unnatürliche Schlafposition**

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

**Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!**



**Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**

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

**Visko-Mineralschaum**

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

**Sie sparen bis zu € 119,-**

**UVP € 198,95**  
**nur bei uns ab € 79,95**

**Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart nochmals mehr als 30 Euro!**  
Siehe Coupon

**Das Best-Schlaf-Nackenstützkissen im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.**

**Unser beliebtestes Kissen!**

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

**Geschenk im Wert von € 49,95**

**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**



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

Best.-Nr. **ML 20453** Anatomisch geformt: Perfekt Maße: B 60 x L 35 cm für Rücken- & Seitenlage.

**Internet Gutscheincode: KA79T**

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

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

Ilona L. im Januar 2017

**3 Jahre Garantie**



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

**8 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. **ML 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!<sup>8</sup>

Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>5,6</sup>
1 Massagesessel »Komfort Deluxe« <sup>7)</sup>	Schwarz ML 21600	999,00 €
	Schilf ML 22540	999,00 €
	Braun ML 22177	999,00 €
	Cremler ML 21602	999,00 €
	Rot ML 21601	999,00 €
2 Schlafsessel Nimmerland	ML 22802	249,00 €
3 Fußreflexzonenmatte	ML 21235	19,99 €
4 Laufband aktiv »Vital«	ML 10910	199,00 €
5 Heimtrainer X-Bike	ML 11151	99,00 €
6 Mini Heimtrainer 2.0	ML 10803	49,99 €
7 <b>Gratis-Kissen »Premium« 60 x 35 cm</b>	<b>ML 20453</b>	<b>Gratis*</b>
Kissen »Premium« 60 x 35 cm	ML 21317	49,95 €
Kissen »Premium« 50 x 35 cm	ML 21316	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. ML 21303	89,95 €
	2 Stck. ML 21366	149,95 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. ML 21304	99,95 €
	2 Stck. ML 21367	169,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. ML 21305	109,95 €
	2 Stck. ML 21368	189,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. ML 21306	139,95 €
	2 Stck. ML 21369	249,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. ML 21307	169,95 €
	2 Stck. ML 21370	299,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	1 Stck. ML 22922	199,95 €
	2 Stck. ML 23330	359,90 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. ML 21301	79,95 €
<b>Ideal für Liege, Sofa &amp; Camping</b>	2 Stck. ML 21364	129,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. ML 21302	89,95 €
	2 Stck. ML 21365	149,95 €
8 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	ML 22424	9,99 €
9 Schurwoll-Sesselschoner Naturbeige	ML 23023	24,95 €
	ML 23024	24,95 €

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**



Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

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

**Kein Mindestbestellwert!**

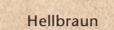
**9 Schurwoll-Sesselschoner**  
Hautfreundlich & klimaregulierend

- ✓ Flor aus 100 % reiner Schurwolle
- ✓ Armlehnen: ca. 60 x 40 cm
- ✓ Maße: ca. 160 x 50 cm

**Sie sparen € 15,-**

**UVP € 39,95**

»Naturbeige« Best.-Nr. **ML 23023**  
»Hellbraun« Best.-Nr. **ML 23024**  
**nur € 24,95**



**Armlehnen & Seitentaschen**



Made in Germany



## GEWINNSPIEL

### Brutzelspaß mit dem Weber-Grill

Grillfreuden zu jeder Jahreszeit beschert der „Genesis II E-410 GBS Crimson“, der mit dem exklusiven Hochleistungsgrillsystem GS4 ausgestattet ist. Samt Infinity-Zündung, vier Hochleistungsbrennern, Flavorizer-Aromaschienen und Fettauffangsystem sorgt er für perfekte (Winter-)Grillergebnisse. Seitentische mit integrierten Haken bieten viel Stauraum für Grillbesteck. Der Tuck-Away-Warmhalterost hält das Grillgut warm, während der Rest darunter weitergart. Möchten Sie den Grill im Wert von 1.299 Euro gewinnen? Dann beantworten Sie dazu unsere Quizfrage: Wie sollte Gepökeltes gegrillt werden?

**A** über der Flamme **B** bei geringer Hitze  
Schicken Sie einfach eine Mail mit dem Betreff „Grillen“ an [fitgewinnspiel@dak.de](mailto:fitgewinnspiel@dak.de)

Einsendeschluss: 28.2.18

Mehr Infos zu unserem Gewinn gibt's auf [www.weber.com](http://www.weber.com)



FOR LIFE!



# Grillen im Winter

Grillen gehört zu den typischen Sommerfreuden. Doch auch in der kalten Jahreszeit muss man nicht darauf verzichten. Mit diesen Tipps gelingt das Grillen selbst bei frostigen Temperaturen



Bilder: DAK-Gesundheit; Weber-Stephens Deutschland GmbH

**W**er im Winter grillen möchte, braucht in jedem Fall einen Gas- oder Kohlegrill mit Deckel. Die Abdeckung hält die Hitze, so dass das Grillgut selbst bei Minusgraden durchgaren kann. Öffnen Sie den Deckel nicht öfter als nötig, denn dabei geht jedes Mal Wärme verloren. Fleisch und Fisch sollten im Winter nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Rost kommen, sondern in Zimmertemperatur. Kaltes Grillgut benötigt zu lange, um sich im Inneren zu erwärmen – dann passiert es schnell, dass es außen verkohlt, aber innen noch roh ist.

Damit das Essen warm und gar auf den Teller kommt, gilt es noch mehr zu beachten: Bei kühlen Außentemperaturen dauert es deutlich länger, bis das Fleisch durch ist. Planen Sie deshalb etwa 20 Prozent mehr Garzeit ein als im Sommer. Tipp von Weber Grill: Dünne Scheiben Fleisch lassen sich gerade im Winter schneller zubereiten als ein massiges Steak.

Für den Brennstoff gilt: Zum Grillen im Winter sind Briketts besser als Holzkohle geeignet. Sie verbrennen langsamer und geben länger und gleichmäßiger Hitze ab. Wer mit Gas grillt, sollte bei Minusgraden Propangas benutzen. Butangas wird bei Temperaturen unter dem Nullpunkt flüssig und ist dann nicht mehr zum Grillen geeignet. Halten Sie von Kohle oder Gas im Winter generell etwas mehr bereit als sonst, da Sie bei Kälte größere Mengen davon verbrauchen.

Egal, zu welcher Jahreszeit Sie grillen – achten Sie immer darauf, dass das Essen nicht verbrennt. Vermeiden Sie, dass Fett oder Marinade in die Glut tropfen, dabei entstehen krebserregende Stoffe. Eine gute Lösung hierfür sind Gasgrills, bei denen herabtropfendes Fett in einer Schale aufgefangen wird. Zudem gehört das Grillgut erst dann auf den Rost, wenn keine Flammen mehr zu sehen sind und die Kohle durchgeglüht ist. So wird weniger Rauch vom Essen aufgenommen. Der Profi-Trick unseres Grillexperten Michael Quandt (siehe Seite 46) für gesundes und schonendes Grillen besteht darin, den Rost in zwei Zonen aufzuteilen. Dabei sollte Kohle nur unter einer Hälfte des Rosts liegen, und Gas nur unter einer Hälfte entzündet werden. Im Bereich ohne direkte Hitze wird dann bei geschlossenem Deckel vorgegart. Über die Glut kommt das Grillgut erst zum Schluss.

Vorsicht ist geboten bei Fleisch und Wurstwaren, die gepökelt wurden. Speck, Bockwürstchen, Schinken, Leberkäse oder Kasseler sollten nicht mit den Flammen in Berührung kommen, sonst können sich ebenfalls Substanzen bilden, die das Krebsrisiko erhöhen. Gepökelt also höchstens bei geringer Hitze garen. Setzen Sie lieber auf Abwechslung und legen Sie öfter mal bunte Gemüsespieße, Grillkäse oder Fisch auf den Rost. Ananas, Mango oder Banane sind gegrillt ein leckerer und vitaminreicher Nachtisch. So wird das Grillen in Sommer wie Winter zum gesunden Vergnügen. Irene Habich





### DREI FRAGEN AN



Michael Quandt,  
Kochbuchautor und  
Ganz-Jahres-Griller

#### 1 Herr Quandt, Sie sind schon mehrfach bei Grillmeisterschaften angetreten. Was macht einen echten Grillmeister aus?

Der wichtigste Punkt beim Grillen ist die Geduld. Ein gutes Steak braucht ganz einfach Zeit. Und man darf nicht jedes Grillgut immer nur direkt über die Glut legen, sondern muss es auch mal am Rand des Grills oder bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel garen oder ruhen lassen.

#### 2 Was macht Ihnen beim Grillen am meisten Freude?

Dass sich fast alles, was man in der Küche machen kann, auch auf dem Grill zubereiten lässt. Ich kombiniere besonders gerne klassische Gerichte mit Grillelementen: etwa Spaghetti Carbonara mit rosa gegrilltem Entrecote.

#### 3 Sie grillen das ganze Jahr über. Ist das nicht eigentlich ungesund?

Dabei kommt es auf die Zutaten und die Technik an. Statt immer nur rotes Fleisch zu grillen, greifen Sie doch öfter zu Hühnchen, Fisch und Gemüse. Beim Grillen kann man zudem auf Fett verzichten. Und ein Lachssteak, noch dazu auf einer Holzplanke gegrillt, ist auf jeden Fall eine gesunde Mahlzeit.



#### TIPP

Stellen Sie den Kugelgrill so auf, dass der Wind von vorne kommt. So schirmt der Deckel beim Öffnen und Schließen das Grillgut gegen die kalte Luft ab.

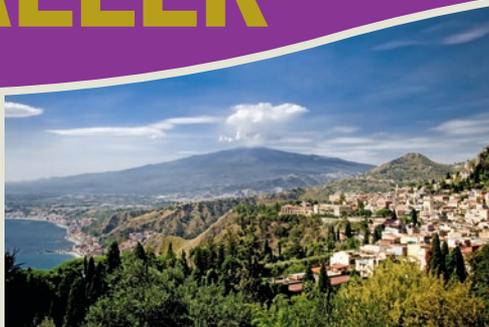


#### Mehr Informationen, ...



... Tipps und Rezepte sowie eine Preisfrage zum Buch „Du grillst es doch auch“ von Michael Quandt gibt's auf:

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



## Italien Rundreise

Bella Italia! Lernen Sie die 10 beliebtesten Städte Italiens kennen. Das Land, das als Wiege der Kultur und Kulinarik gilt, fasziniert mit abwechslungsreichen Landschaften, mächtigen Bergen, aktiven Vulkanen, malerischen Küsten und verstreuten Inseln und ist voller historischer und lebendiger Städte mit Kulturschätzen ersten Ranges.

### Inklusivleistungen pro Person

- Flug mit renommierter Fluggesellschaft (Umsteige Verbindung möglich) ab/bis Deutschland nach Mailand
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- 8 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels im Doppelzimmer
- 2 Übernachtungen auf dem Schiff in der Doppelkabine
- 10x Frühstück
- Rundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

### Ihr Reiseverlauf

- 1. Tag:** Anreise – Mailand – Genua – Schifffahrt  
Flug von Deutschland nach Mailand. Einschiffung und Schifffahrt nach Sizilien.
- 2. Tag:** Seetag – Palermo Am Abend Ankunft in Palermo.
- 3. Tag:** Palermo – Cefalù – Catania/Taormina  
Stadtrundfahrt Palermo\*.
- 4. Tag:** Taormina – Palermo – Schifffahrt  
Besuch von Taormina am Fuße des Ätna. Abends Einschiffung in Palermo.
- 5. Tag:** Neapel – Pompei – Latium Stadtrundfahrt Neapel\*. Danach bleibt Zeit die antike Stadt Pompei (Eintritt ca. € 15.-), in Eigenregie zu besuchen.
- 6. Tag:** Rom – Chianciano Terme Stadtrundfahrt Rom\*.
- 7. Tag:** Toskana – Siena – Florenz – Montecatini  
Stadtrundfahrt Florenz\*.
- 8. Tag:** Pisa – Cinque Terre – Poebene
- 9. Tag:** Venedig Stadtführung inklusive Lagunenfahrt mit einem Boot\*\*.
- 10. Tag:** Venedig – Verona
- 11. Tag:** Verona – Mailand – Abreise Rückflug nach Deutschland.



11-tägige Reise  
ab € **799.-** statt € 899.-  
pro Person im Doppelzimmer

Inklusive Flüge, Transfers  
und Schifffahrten

Die 10 beliebtesten Städte  
Italiens auf einer Reise

### Preise & Termine 2018 in € p.P. im DZ

Buchungscode: MXPA05

Abflughäfen (Zuschläge):

Düsseldorf (0.-), Hamburg (0.-), Stuttgart (19.-)

Anreiseterrmine:	11-tägig
A 09.04., 15.10.	799.- <del>899.-</del>
B 07.05., 08.10.	859.- <del>959.-</del>
C 04.06., 27.08., 17.09.	899.- <del>999.-</del>

Frankfurt & München auf Anfrage buchbar. **Hinweise:** Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen. Programmänderungen und Wechsel in gleichwertige Hotels vorbehalten. **Zusatzkosten pro Person (zahlbar vor Ort):** Trinkgelder für örtliche Reiseleiter und Busfahrer, ortsabhängige Aufenthaltssteuern/Kurtaxe/Hafengebühr ca. € 35.-, individuelle Besichtigungen

### Wunschleistungen pro Person

- Zuschlag Einzelzimmer: € 329.-
- Zuschlag Halbpension: € 169.- € 199.-
- \*Stadtrundfahrten: Ausflugspaket Palermo, Neapel, Rom, Florenz: € 169.- € 199.-
- \*\* Stadtführung Venedig inklusive Lagunenfahrt mit einem Boot € 59.- € 99.-

Änderungen vorbehalten, es gelten unsere AGB und die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten. Daraufhin wird eine Anzahlung von 20 % (mind. € 25.-) auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen.  
Reiseveranstalter: BAVARIA FERNREISEN GmbH, Parkstr. 1, 61118 Bad Vilbel.

Buchen Sie jetzt Ihren Wunschreisetermin:

**06101-984 280**

Ortstarif | Servicezeiten täglich von 8.00 – 22.00 Uhr | Kennziffer 20/532

Online buchen unter:

**www.bavaria-fernreisen.de**

oder in Ihrem Reisebüro.



**BAVARIA FERNREISEN**

Kunst, Kultur & Lebensfreude

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

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

**GROSS WERDEN  
IST DAS GRÖSSTE  
ABENTEUER!**

**Und wir sind dabei!** Mit unserem DAK AktivBonus Junior gibt es bis zu 1.626 Euro zum 18. Geburtstag.

Gesundes Aufwachsen wird bei uns belohnt. So können durch Vorsorgeuntersuchungen, Schutzimpfungen und Vereinssport bis zu 1.626 Euro zum 18. Geburtstag zusammenkommen. Das rechnet sich doch, oder?



Mehr zu unseren PLUS-Leistungen für Kinder und Familien auf [www.dak-vorteile.de](http://www.dak-vorteile.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*