www.dak.de
2/2018

fit!

Das Gesundheits-Magazin

fit! auch online lesen auf magazin.dak.de

Rätsel Rücken

Drei Viertel der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Wir klären über die Ursachen auf und sagen, wie Sie gegensteuern können

Digitale Chancen
Wie wir Sie mit zahlreichen Online-Angeboten unterstützen

Milchzähne richtig pflegen
Worauf es ankommt, klärt Magdalena Neuner in der Elternfrage des Monats

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

ANZEIGE

Dafür hat man Freunde

1 Ein Kombi-Slipper der Marke Kate Gray. Obermaterial Leder mit leichter Plateausohle und einer Absatzhöhe von 4 cm.

HUMANIC ist eine der ersten Adressen für Schuhliebhaberinnen und -liebhaber in Europa und bietet Saison für Saison die beste Auswahl an internationaler Shoe-Fashion. Die neuesten Trends und Styles, exklusiv geführte, internationale Marken haben bei HUMANIC einen effektvollen Auftritt. Besuchen Sie auch unseren Onlineshop www.humanic.net

2 Der Nike SB Portmore II Ultralight Schnürschuh mit Mesh-Obermaterial zeichnet sich durch eine flexible Laufsohle und hohen Tragekomfort aus.

3 Dieser Leder-Slipper von Kate Gray besticht durch sein farbenfrohes Design und die sportliche Form.

Freunde sind ein Hauptgewinn!

Mit Freunden teilt man Höhen und Tiefen. Aber am liebsten erzählt man doch von den guten Erfahrungen, die man gemacht hat, damit auch die Freunde davon profitieren können. Über Ihre super Absicherung bei der DAK* könnten Sie zum Beispiel gleich mal reden, denn mit Ihrer Empfehlung sind Sie auf der Sieger-Straße: Ihre Freunde sind bei der DAK ebenso gut abgesichert wie Sie – und Sie können sich über eine schöne Prämie freuen!

(Diese Aktion gilt bis zum 31.08.2018.)

Mit einem Klick zur Prämie:

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

es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Das geflügelte Wort hat seinen guten Grund. Ich bin mir sicher: Auch viele von Ihnen wissen, wovon ich rede. Zwei Drittel aller Erwerbstätigen in Deutschland hatten im vergangenen Jahr Rücken. Rätselhaft daran ist, dass hier in den letzten 15 Jahren trotz aller medizinischen Fortschritte und neuer Behandlungsmöglichkeiten die Zahl der Betroffenen hoch bleibt.

Aufgrund der Ergebnisse unseres Gesundheitsreportes haben wir für Sie ein neues digitales Online-Coaching entwickelt, das weit über andere Angebote hinausgeht. **DAK Rücken@Fit** bietet individuelle Bewegungsübungen, Entspannung und Stressbewältigung für Sie persönlich. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 8. Und probieren Sie es aus!

Wir suchen seit Jahren neue digitale Lösungen für Ihre gesundheitlichen Probleme und setzen dabei auf Herz und Verstand. Auch die große Mehrheit der Kassenärzte in Deutschland ist inzwischen offen für sogenannte E-Health-Anwendungen, wie eine aktuelle Umfrage zeigt. Eine breite Auswahl unserer digitalen Angebote finden Sie auf den Seiten 28/29.

Die zunehmende Digitalisierung und Internetnutzung bieten aber nicht nur Chancen, sondern bergen auch Risiken. Das zeigt unsere Studie zur Social-Media-Nutzung von Kindern und Jugendlichen. Wie schnell ständiges Liken zum Leiden werden kann, lesen Sie auf den Seiten 30/31.

Die Themen aus diesem Heft und vieles mehr finden Sie seit Kurzem auch in unserem Online-Magazin. Unter **magazin.dak.de** lesen Sie Wissenswertes, Spannendes und Unterhaltsames rund um die Gesundheit Ihrer ganzen Familie. Klicken Sie einfach mal rein! Und bleiben Sie gesund.

Einen sonnigen Sommer wünscht Ihnen

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 belegt unsere Kasse mit überdurchschnittlichen Leistungen erneut einen Spitzenplatz

SEHR GUT

Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit auch für ihre „Sehr guten" digitalen Leistungsangebote

INHALT

08
Rätsel Rücken: Wie wir ihn stärken können

Hier geht's zum Online-Magazin

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

magazin.dak.de

Gesundheit & Beruf

06 **News**
Mit dem DAK-Bulli on Tour – Arzneimittel im Sommer – Welcher Urlaubstyp sind Sie? – Tipps von Hebamme Swantje – Als Team mitmachen beim Firmenlauf B2RUN

08 **Rätsel Rücken**
Deutschland hat Rücken. Drei von vier Erwachsenen leiden unter Schmerzen. Wie Sie Ihren Rücken stärken können

10 **„Du musst was machen!"**
Wie würde es aussehen, wenn ein gesunder und ein kranker Rücken miteinander chatten?

12 **Walken macht glücklich**
Der gemäßigte Ausdauersport bringt bereits Millionen Menschen in Schwung und schont dabei Gelenke und Kreislauf

14 **Essen gegen Krankheiten**
Wussten Sie, dass richtiges Essen Rückenschmerzen vorbeugen kann? Was für einen starken Rücken auf den Tisch gehört

16 **Wir machen Ihnen Beine**
Am #fitwoch begeistert er in unseren sozialen Netzwerken für ein aktives Leben. Jetzt geht Patric Heizmann auf Tour

18 **Balance halten mit Bravour**
Einigen Menschen gelingt es leichter mit Krisen umzugehen als anderen. Sie verfügen über Resilienz. Doch diese ist erlernbar

Beratung & Service

22 **News**

Video-Reihe „PflegeLeicht“ geht weiter – Haushalt der DAK-Gesundheit – Was ist Präsentismus? – Generika gegen HIV – Neuartige Diabetes-Vorsorge – Was heißt eigentlich „Aut idem“?

24 **Bunte Alternativen**

Soulsänger Emree Kavás unterstützt den DAK-Plakatwettbewerb gegen Komasaufen und spricht mit Schülern über ihre Werke

26 **Die Heilkraft der Sonne**

Unser Körper braucht das Sonnenlicht, um das lebenswichtige Vitamin D zu produzieren. Doch wie viel Sonne ist gut für uns?

28 **Chancen der Digitalsierung**

Mediziner wünschen sich mehr digitale Lösungen für ihre Patienten. Alle Angebote der DAK-Gesundheit auf einen Blick

30 **Großes Suchtpotenzial**

Damit das Liken nicht zum Leiden wird – DAK-Studie klärt über Social-Media-Verhalten von Kindern und Jugendlichen auf

32 **Zukunft mitgestalten**

Ob freiwillige Leistungen für Versicherte oder Forderungen an die Politik: Lesen Sie, wie unser Parlament arbeitet

34 **Ein Zähnchen zugelegt**

Magdalena Neuner klärt in der „Elternfrage des Monats“, worauf es bei kindgerechter Mundhygiene ankommt

Familie & Freizeit

36 **News**

Neue Serien im Netz – Kochen mit Foodbloggerin Irene – Andere Länder, andere Hausmittel – Luca Hänni beim Dance Contest – Unsere Haut im Frühling

37 **Impressum**

38 **Kinder mental fit machen**

Als neuer nationaler Botschafter unterstützt Holger Badstuber unsere Initiative fit4future

40 **fit4kids**

Auf unseren Jugendseiten gibt es wieder jede Menge Tipps – wie zum Thema „Als Au Pair im Ausland“

44 **Unser Lebenselixier**

70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Warum wir ohne nicht leben können

46 **Spring auf!**

Fast so schön wie fliegen: Trampolin-Springen macht Spaß und trainiert den Körper

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | LightField Studios; iStockphoto.de | pinkomelet

GUTE FRAGE

Wohin mit Arzneien im Sommer?

Medikamente müssen im Sommer vor starker Hitze geschützt werden. Das ist besonders wichtig auf Reisen – im Auto transportieren Sie Ihre Reiseapotheke am besten unter dem Vordersitz oder im Kofferraum. Auch Isoliertaschen eignen sich perfekt, sie können um ein separates Kühlelement ergänzt werden (Achtung: Die Medikamente dürfen nicht einfrieren!). Am Reiseziel angekommen, ist die Minibar des Hotelzimmers als Lagerungsort ideal.

Medikamente, die sonst im Badezimmer gelagert werden, sollten aufgrund der schwankenden Temperaturen und der zuweilen hohen Luftfeuchtigkeit an einen trockenen Ort „umziehen". Daneben gibt es Arzneimittel, die kühl aufbewahrt werden müssen. Mit Temperaturen von zwei bis acht Grad ist der Kühlschrank der geeignetste Ort für sie.

Einige Arzneimittel verlangen eine genaue Lagerungstemperatur, die sowohl beim Transport als auch daheim unbedingt eingehalten werden sollte. Um die Lagerungshinweise immer parat zu haben, ist es wichtig, den Beipackzettel aufzubewahren – am besten gemeinsam mit dem Mittel in der Verpackung. Die Verpackung trägt zugleich wesentlich zum Lichtschutz des Medikaments bei.

Trotz aller Vorkehrungen kann es passieren, dass Arzneimittel durch Umwelteinflüsse Schaden nehmen. Deswegen auf Veränderungen der Präparate achten: Verflüssigungen und Verfärbungen von Salben, Gels, Zäpfchen oder Cremes sind erste Hinweise auf eine nicht mehr gewährleistete Qualität.

Mit dem Bulli on Tour

Was haben Flower-Power-Hippies und die DAK-Gesundheit gemeinsam? Eine Schwäche für den VW T1, den Bulli! Nicht im Blümchendekor, sondern in der Unternehmensfarbe orange präsentieren wir von April bis Oktober die beiden DAK-Oldtimer. Einsteigen, bestaunen, Fotos machen, uns mit Fragen löchern – alles ist erlaubt bei den 50 Liveauftritten. Lauffreunde begegnen dem DAK-Bulli etwa auf allen B2RUN-Veranstaltungen, Tanzfreaks und ihre Fans bei den bundesweiten Dance-Contests. Für Freunde der kleinen Viking-Modellautos bieten wir eine besondere Aktion. An jedem Standort gibt es auf Instagram einen Wettbewerb um das originellste Foto oder das mit den meisten Personen drauf. Der Gewinner bekommt den DAK-Bulli en miniature (Foto links). Gleich mitnehmen kann das Viking-Modell, wer vor Ort Mitglied der starken DAK-Gemeinschaft wird.

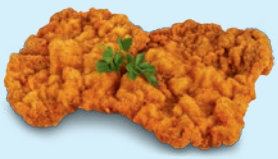
Welcher Urlaubstyp sind Sie?

Wenn die jährliche Urlaubsplanung ansteht, fragt man sich: Wohin soll es dieses Mal gehen? Schlägt das Herz für die Berge oder das Meer? Sucht man das große Abenteuer oder den bewährten Kurztrip? Destination, Art der Unterkunft und Gestaltung der freien Zeit wollen gut überlegt sein. Denn wählen Sie ein Reiseziel, das so gar nicht zu Ihnen passt, wird der Urlaub schnell zum Reinfall. In unserem fit!-Online-Magazin unter **magazin.dak.de/urlaubstyp** geben wir einen Überblick über die verschiedensten Urlaubstypen. Klicken Sie rein – erkennen Sie sich wieder?

60 kg

Fleisch verzehrt jeder Bundesbürger im Jahr, mehr als die Hälfte davon ist Schweinefleisch.

Quelle: BUND



116 117

ist DIE Nummer für alle ärztlichen Bereitschaftsdienste. Am besten gleich im Telefonbuch speichern!

IM WEB

DEUTSCHE FIRMENLAUFMEISTERSCHAFT 2018

Als Team mitmachen beim B2RUN

Sie sind leidenschaftlicher Läufer? Und Ihre Kollegen können Sie auch motivieren? Dann melden Sie sich jetzt für die B2Run Firmenlauf-Serie an! Bereits seit 2010 unterstützt die DAK-Gesundheit die Deutsche Firmenlaufmeisterschaft B2Run als Partner. Denn wir sind überzeugt, dass sie Teamgeist und Gesundheit ideal verbindet. Wie gewohnt, stehen wir den Läuferinnen und Läufern wieder mit vielen Aktionen und Serviceleistungen zur Seite. So bieten wir an unseren Ständen in den Stadien zum Beispiel eine große Foto-Aktion an oder sorgen mit der DAK-FitMassage für Ihre Entspannung vor und nach dem Rennen. Also: Runter vom Bürostuhl, rein in die Laufschuhe! Jeder Lauf geht über eine Strecke von rund fünf Kilometern und endet mit einem grandiosen Zieleinlauf in den größten Stadien Deutschlands. Alle Infos zu den Läufen, Termine, Veranstaltungsorte und Anmeldemöglichkeiten gibt es auf: **www.dak.de/b2run**

Swantje wird das Kind schon schaukeln

Wann ist mein Baby satt? Was tue ich, wenn es erkältet ist, einen wunden Po hat, nicht aufhört zu schreien ... Diese und viele weitere Fragen werdender und frischgebackener Eltern beantwortet die Hamburger Hebamme und DAK-Expertin Swantje freitags in kurzen Videoclips bei uns auf: **www.facebook.com/dakgesundheit**
Wer die aktuelle Folge verpasst, findet alle Videos auf einen Blick plus weitere Angebote rund um Schwangerschaft und Kindergesundheit auf: **www.dak.de/hebamme-swantje**

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | from my point of view | Kristina Vykhor

magazin.dak.de
fit!-Online-Magazin

Spannende Infos, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos – im fit!-Online-Magazin laden wir Sie ein, das Thema Gesundheit neu zu entdecken. Informativ und unterhaltsam zugleich. Einfach gleich reinschauen!

instagram.com/dakgesundheit
DAK auf Instagram

Sie wollen fitter werden, gesünder essen und vom Reisen träumen? Auf Instagram bieten wir Ihnen Beiträge wie #mondaymotivation, #traveltuesday mit Erfahrungsberichten von Au-Pair Katharina Luna, #healthfood und vieles mehr. Jeden Tag erhalten Sie Inspirationen für ein bewussteres und aktiveres Leben. Folgen Sie uns!

pinterest.com/dakgesundheit
DAK auf Pinterest

Seit März ist die DAK-Gesundheit auch auf Pinterest vertreten. Schnelle Rezepte, Sport & Bewegung, Work-Life-Balance, Schwangerschaft & Baby, Gesundheitstipps, Kochen mit Irene – auf sechs virtuellen Pinnwänden bringen wir Ordnung in Ihre Ansammlung von Gesundheitstipps und Lieblingsrezepten!

Ein starker Rücken macht gesund

Deutschland „hat Rücken“: Drei von vier Erwachsenen leiden unter Schmerzen. Auch die Notfall-Behandlungen nehmen zu. Wie Sie Ihren Rücken stärken, lesen Sie hier

Bild: Shutterstock | LightField Studios

Die Zahl der Patienten, die wegen Rückenschmerzen als Notfall in der Klinik stationär behandelt wurden, erhöhte sich seit 2007

um 80 Prozent

75 Prozent

aller Berufstätigen hatten im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen.

Jeder Siebte

litt drei Monate oder länger.

Unser Rücken trägt uns durchs Leben: Er ist ein echtes Arbeitstier, ein Lastenträger und auch sinnbildlich das Rückgrat des Körpers. Wenn wir jung sind, spüren wir den Rücken kaum, aber irgendwann ist es bei fast jedem Erwachsenen so: Das Kreuz zieht, der Nacken ist verspannt, der Ischias schmerzt.

So sind die Zahlen aus dem aktuellen DAK-Gesundheitsreport „Rätsel Rücken“ (März 2018) alarmierend: 75 Prozent aller Berufstätigen hatten im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen. Jeder Siebte litt drei Monate oder länger. Und auch die Zahl der Patienten mit Rückenschmerzen, die als Notfall in der Klinik stationär behandelt wurden, hat sich seit 2007 um 80 Prozent erhöht. Das passiert, obwohl wir in der hochmodernen, aufgeklärten Gesellschaft gut versorgt sind: Es gibt Rückenschulen und Fitnessstudios, 60.000 Videos zum Rückentraining bei YouTube und vielfältige Angebote bei den Krankenkassen, auch bei der DAK-Gesundheit (dak.de/ruecken). Viele Büros werden mit höhenverstellbaren Schreibtischen ausgestattet, die Autositze sind ergonomisch. Und trotzdem hat Deutschland immer öfter „Rücken“. Ein Rätsel?

Es liegt wohl in unserem Wesen, dass wir zunächst wie selbstverständlich von unserem Rücken erwarten, dass er bestens funktioniert. Das schafft ein gesunder Rücken zumindest bis zum Lebensalter von etwa 20 Jahren. Wir wissen es auch aus eigener Erfahrung: Kinder können sogar auf dem harten Boden einschlafen, und Jugendliche kauern in den unmöglichsten Haltungen vor dem Smartphone, immer in Erwartung des nächsten Chats oder auf der Jagd ins nächste Spiele-Level. Über Rückenschmerzen beklagt sich in dieser Generation wohl selten jemand.

Schmerz an der Lendenwirbelsäule. Dann aber wird der Mensch älter, und beinahe jeder macht mit Rückenschmerzen seine Bekanntschaft: Den einen überfällt der Schmerz ganz plötzlich – häufig dann, wenn zu viel Schweres getragen, nur eine Körperhälfte belastet wurde oder man sich irgendwie falsch bewegt hat. Genauso oft kommt die Pein schleichend – am Morgen beim Aufstehen, am Schreibtisch oder beim Autofahren. Die DAK-Analyse weiß es genau: 77 Prozent der Betroffenen haben den Schmerz in der Lendenwirbelsäule, 42 Prozent im Nacken, 17 Prozent an der Brustwirbelsäule. Bei fast jedem Dritten (30 Prozent) schmerzt es einfach überall. Die Ärzte helfen mit der Verordnung einer Physiotherapie, mit Schmerzmitteln oder einer schnellen Spritze.

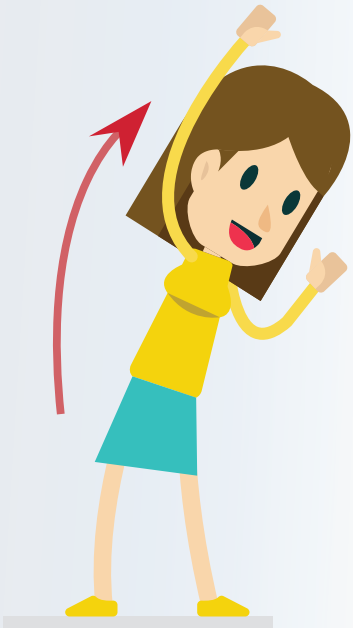
Doch müsste die Therapie viel früher beginnen – idealerweise, bevor die Schmerzen anfangen. Mit Bewegung! Denn der Rücken ist ein komplexes System aus Knochen, großen und kleinen Gelenken, 24 Rückenwirbeln, Bändern und Muskeln. Zwischen den Wirbelkörpern dämpfen die elastischen Bandscheiben Stöße und Schläge ab, und die Muskeln sorgen für die nötige Stabilität.

Aktiv bleiben. Dieses ganze Geflecht möchte und muss bewegt werden. Muskeln bleiben nur in Schuss, wenn sie trainiert werden. Viele Rückenleiden wären tatsächlich vermeidbar oder wirkten sich weniger stark aus, wenn sich Menschen häufiger maßvoll bewegten. Schon leichtes Gehen hilft, ebenso natürlich Yoga, Schwimmen oder Aquafitness. Neben der Bewegung können Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training dem Körper dienen, wieder auf Spur zu kommen. Körperliche Aktivitäten haben im Privaten und im Berufsleben auch eine erhebliche Schutzwirkung vor unterschiedlichen seelischen Belastungen.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie Ihrem Rücken zum Beispiel mit Walking Gutes tun – und wie sogar die richtige Ernährung Beschwerden vorbeugen kann … Rüdiger Straub

„Du musst was machen!"

Wenn ein gesunder und ein kranker Rücken miteinander chatten würden…



Hey, mir geht's super gut heute. 💪 Meine Chefin hat sich wieder richtig gut um mich gekümmert. Sie war heute morgen schon mit mir im Schwimmbad. Sie denkt, sie macht es für die Beine. War aber toll für mich. Und du so?

Hmm. Ich glaub, ich tu ihr nur weh. Und wegen mir ist sie jetzt eine Woche krankgeschrieben. 😩

Nicht gut! 🤔

Ich melde mich ständig. Hilfeschrei. Aber dann werde ich mit Schmerzmitteln stillgelegt. Ich bin ihr einfach nicht wichtig. HEUL. Nur noch lästig.

Ich muss dich mal volljammern. Dabei trag ich ihr ganzes Gewicht. 😐

Immerhin bist du nicht allein! Es geht dir ja wie den meisten von uns. Du gehörst sozusagen zur Mehrheit der deutschen Rücken. 😊 Aber im Ernst: Da muss sich was ändern. Nicht, dass du ganz kaputtgehst!

😕

Nee, echt. Dein Mensch hat es selbst in der Hand. „Rücken" kommt auch von fehlender Bauchmuskulatur, von zu wenig Bewegung. Schau doch mal hier: www.dak.de/rueckenuebung

😊 Hah, Kniebeugen. Wurden zuletzt in der Schule mit mir gemacht.

Ja, aber es gibt so viele Variationen. Und am Ende würde es dir guttun!

Hast ja recht. 😔 Das Problem ist: Wenn die Schmerzen weg sind wie vor ein paar Wochen, hört mich keiner mehr. Kein Gedanke an Training. Und schnell werde ich wieder zur Belastung. Auf mir lasten aber auch einige Kilo.

Und dann noch der Stress bei der Arbeit ... wenn es wenigstens Spaß machen würde! 😩

Du bist auch viel in Sitzposition, oder? Viel besser, wenn sie mehr stehen oder ab und an gehen würde. Mir tut ja Walken 🚶 gut. Und nach dem Job abschalten und was Nettes machen!

Geht auch Radfahren? 🚴

Wenn du nicht überfordert wirst! Schön für dich ist Regelmäßigkeit. Lieber 2 x 5 km als eine Marathontour am Wochenende.

Oder E-Bike! 😅

Hauptsache, du spürst Bewegung. Ehrlich, manchmal verstehe ich die Menschen nicht. Aktiv sein macht auch den Kopf frei. Führt zum Glücklichsein, alles geht besser von der Hand. Bester Ausgleich gegen Stress, egal ob privat oder beruflich. Und die Krönung ist der schmerzfreie Schlaf. Ich sag dir: Ich lieg aber auch auf einer guten Matratze.

OK, ich sende weiter Signale und hoffe, gehört zu werden. Sonst piekse ich weiter.

Na, dann viel Glück! 🤞

Rücken@Fit – ideal für die tägliche Rückenfitness

Der gesunde Rücken hat Kniebeugen empfohlen. Wir setzen noch eins drauf: Aufgrund der Ergebnisse des aktuellen DAK-Gesundheitsreports haben wir für Sie ein neues digitales Online-Coaching entwickelt. Das Programm führt einen dynamischen Dialog, reagiert individuell auf Ihre Antworten und motiviert und aktiviert zu einer gesunden Lebensführung. Nicht nur Bewegungsübungen werden angeboten, auch Entspannung und Stressbewältigung stehen auf dem Programm. Klicken Sie gleich mal rein auf: **www.dak.de/rueckenfit**

Bilder: Shutterstock | Sebastian Kaulitzki; iStockphoto.de | wichai leesawatwong

Walken macht die Seele glücklich

Der gemäßigte Ausdauersport bringt Millionen Menschen in Schwung. Vorteil: Gelenke und Kreislauf werden weniger stark belastet als bei anderen Sportarten

Walking ist auch in diesem Frühjahr wieder der große Bewegungstrend. Draußen zu sein bei frischer Luft, intensiv die Natur zu erleben und dabei schneller als bei einem Spaziergang voranzukommen, motiviert viele und ist gut für die Gesundheit – auch für den Rücken.

Dabei sind Walking (ohne Stöcke) und Nordic Walking (mit Stöcken) für Menschen jeden Alters geeignet. Auch das Körpergewicht spielt keine Rolle, denn Walking entlastet den Bewegungsapparat und ist daher auch für schwere Menschen und für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen perfekt.

„Wer sich nach langer sportlicher Abstinenz, nach einem Unfall oder einer Krankheit wiederaufbauen will, für den ist Walking genau das Richtige",

sagt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

DREI FRAGEN AN

Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

1 Worin unterscheidet sich Walking vom Spaziergang?

Beim Spazierengehen strengen wir uns ja meistens nicht besonders an. Walking ist erheblich aktiver. Wir rollen beim schnelleren Gehen den ganzen Fuß von der Ferse bis zum großen Zeh ab und stoßen uns dann richtig ab. Da kommt es auf die Dynamik an! Auch die Arme hängen nicht einfach runter, sondern werden auf Brusthöhe aktiviert. Das macht Spaß und ist gesund.

2 Walking auch bei Rückenschmerzen?

Auf jeden Fall! Der Rücken hat ja kleine tiefe Muskeln, die ziehen diagonal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper. Durch die Rotation werden diese beansprucht. Gehen, auch Walking, stabilisiert den Rücken. Es ist eine ganz natürliche Form des Rückentrainings.

3 Welche Auswirkung hat Walking auf die Seele?

Der monotone Rhythmus des Gehens bringt uns in einen meditativen Zustand. Nach gut 20 Minuten fliegen die Gedanken, Sorgen werden wie weggeatmet. Wir kommen in eine gute Balance und fühlen uns befreit.

Was bedeutet Walking?

Walking kommt vom Englischen „to walk" und bedeutet „gehen", „spazieren", „wandern". Nordic Walking ist die sportlichere Variante mit Stöcken – der Stockeinsatz beansprucht zusätzlich die Oberkörper-Muskulatur.

Passende Ausrüstung

Sportkleidung oder bequeme Kleidung aus Baumwolle und gut gedämpfte Sportschuhe sind völlig ausreichend. Wer in der Dämmerung oder gar in der Dunkelheit walkt, sollte auf reflektierende Kleidung achten.

Walking-Witz

Treffen sich ein Läufer und ein Walker.
Sagt der Läufer: „Und wie läuft's?"
Darauf der Walker: „Es geht!"

Warum ist Walking so gesund?

- Walking regt die Durchblutung an, stärkt das Gefäßsystem und trainiert die Ausdauer. Der Körper wird mit Sauerstoff und Energie versorgt, man fühlt sich energiegeladen und beschwingt.
- Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder werden relativ schonend und gleichmäßig beansprucht.
- Die Rotationen im Beckenbereich sorgen dafür, dass die Bandscheiben besser mit Nährstoffen versorgt werden sowie an Festigkeit und Elastizität gewinnen.
- Die Wirbelsäule wird beim Walking stabilisiert, Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten optimal zusammen, die stabilisierende Tiefenmuskulatur des Rumpfes wird besonders angesprochen.
- Dass Walking natürlich auch Kalorien verbrennt, ist ein schöner Nebenaspekt.

Allein oder in der Gruppe? Wie man es mag! Manch einer schätzt beim schnelleren Gehen die Ruhe und ordnet im Kopf seine Gedanken. Das geht allein besonders gut! Aber kaum ein Sport eignet sich so gut für das gemeinsame Bewegen wie Walking. Die Geschwindigkeiten in einer Geh-Gruppe sind häufig annähernd gleich, sodass die Gruppe nicht auseinanderfällt.

Für das Walking gibt es keine vorgegebene Geschwindigkeit. Besser ist, sich am Pulsschlag – maximal 110 bis 120 Herzschläge pro Minute – zu orientieren. Sie sollten sich also beim Walken immer noch mit Ihren Gehpartnern unterhalten können. Der Austausch ist zudem gut für die Seele, die Zeit vergeht bei einem guten Gespräch bekanntermaßen wie im Fluge. Insgesamt ist zweimal in der Woche super.

Es gibt also für gesunde Menschen viele Gründe, mit dem Walking zu beginnen. Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt, bei Atemnot oder chronischen Erkrankungen sollte man vor dem Walking-Start aber besser seinen Arzt um Rat fragen. Wichtig auch beim Walking: Niemals übertreiben! Rüdiger Straub

Mehr Informationen

Unseren großen Themenüberblick zu Bewegung und Sport für die ganze Familie finden Sie auf:
www.dak.de/sport

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | ola_p

Das schmeckt unserem Rücken

Wir haben gelernt: Bewegung hilft gegen Rückenschmerzen. Weniger bekannt hingegen ist, dass auch eine gesunde Ernährung den Beschwerden vorbeugen kann. Wir erklären, was für einen starken Rücken auf den Speiseplan gehört

Der Rücken isst mit – daher sollten wir genau überlegen, wie wir unsere Knochen, Muskeln und Nerven gut versorgen. Sie alle spielen eine entscheidende Rolle beim Thema Rückengesundheit. Der Grundstein für stabile Knochen im Alter wird schon in der Kindheit gelegt – durch ausreichende Bewegung. Bis zu etwa unserem 35. Lebensjahr lässt sich die Knochendichte steigern und Kalzium im Knochengerüst einlagern. Danach beginnt der altersbedingte Abbau der Knochenmasse. Mit Sport und der richtigen Ernährung können wir jedoch dem Knochenabbau, der sogenannten Osteoporose, entgegensteuern.

Das macht uns stark. Knochenzellen bauen unseren Knochen permanent um, erneuern, festigen ihn und lassen ihn wachsen. Daher ist es wichtig, die Knochensubstanz der Wirbelsäule mit der richtigen Ernährung zu unterstützen. Mineralstoffe und Vitamine spielen hier eine Schlüsselrolle: „Knochen benötigen beispielsweise Kalzium, um ihre Substanz und Stabilität aufrechtzuerhalten“, erklärt Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl. Kalzium liefern unter anderem Käse, vor allem Hartkäse wie Parmesan, Joghurt, Quark, Sesam, Kürbiskerne, Kohlrabi, Brokkoli, Grünkohl, sämtliche Kopfkohlarten und Pak Choi.

Ca

Was Knochen brauchen

Für die Aufnahme von Kalzium benötigt der Körper Vitamin D. Es kann nur in geringer Menge über die Nahrung aufgenommen werden und wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet.

Eine gemüsebetonte, frische und abwechslungsreiche Ernährung deckt den weiteren Bedarf an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. „Bei Obst und Gemüse stellen Sie sich am besten eine ‚bunte Tüte' zusammen – mit grünem Blattgemüse, roter Paprika, Auberginen, Orangen und Beeren", so Dr. Riedl.

Ohne Muskeln keine Bewegung. Die Skelettmuskulatur unseres Körpers erfüllt vielfältige Aufgaben. Sie ist unter anderem für die aktive Bewegung des Körpers zuständig – zum Beispiel das Gehen oder Laufen. Auch ermöglicht sie uns eine aufrechte Haltung, ohne dass wir dies als größere Anstrengung empfinden. Dr. Matthias Riedl weiß: „Für eine stützende Muskulatur braucht es Eiweiß. Je nach Bewegungsverhalten liegt hier der tägliche Bedarf bei 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht beziehungsweise Normalgewicht." Gute Lieferanten sind Fleisch, Fisch, Quark, Eier, aber auch Hülsenfrüchte, Hanfsamen und Nüsse zählen dazu. „Durch eine bedarfsdeckende Eiweißzufuhr lässt sich nicht nur der Muskelabbau verringern, sondern auch unser Immunsystem stärken. Außerdem verbessert richtige Ernährung die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit", so der Ernährungsmediziner.

Auch an die Nerven denken. Schmerzt der Rücken, kann dies auch an einer Nervenschädigung liegen – beispielsweise bei Ischiasbeschwerden oder bei einem Bandscheibenvorfall. Daher sollten neben Knochen und Muskulatur immer auch die Nerven ausreichend versorgt werden. Hier spielt das „Nerven-Vitamin" B12 eine entscheidende Rolle, das vor allem in Fleisch, insbesondere in Innereien, Fisch, Milch- und Milchprodukten enthalten ist. „Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, sollten ihren Vitamin B12-Status regelmäßig kontrollieren lassen", empfiehlt Dr. Riedl.

Trinken nicht vergessen. Wasser spielt eine vielseitige Rolle für unsere Wirbelsäule. „Viel Flüssigkeit sorgt zum Beispiel für eine gute Versorgung der puffernden Bandscheiben", erklärt Dr. Riedl. Wasser oder ungesüßter Tee sollten dabei die Basis einer gesunden Ernährung bilden, um einer Austrocknung vorzubeugen und die Zellen genügend mit dem lebenswichtigen Nährstoff zu versorgen. „Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hat somit nicht nur einen positiven Effekt auf den Rücken, sondern auf den gesamten Körper", so der Experte.

Vorsicht bei Übergewicht. Vor allem die tragenden Gelenke wie Knie oder Hüfte werden durch überschüssige Pfunde stark belastet. So fördert Übergewicht die Entstehung von Gicht, allgemeinen Entzündungsprozessen und die Abnutzung der Gelenke. „Die Verminderung von Übergewicht ist der wichtigste Faktor bei der bandscheibengesunden Ernährung. Wer nur 20 Prozent seines Essverhaltens ändert, kann bereits ein gesundes Wohlfühlgewicht erreichen – ganz ohne Druck und Jojo-Effekt", erklärt Dr. Riedl. Weitere Hilfe bieten Praxen mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin: **www.bdem.de** Anica Ebeling

Gesund essen, gut leben

Dr. Matthias Riedl: „Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip" und neu erhältlich: „Iss Dich gesund", jeweils erschienen im GU Verlag

Mehr Informationen

Mehr Tipps aus unserer Serie „Essen gegen Krankheiten" finden Sie in unserem fit!-Online-Magazin auf:

magazin.dak.de/essen

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | RossHelen

Patric Heizmann heizt Ihnen ein!

Am #fitwoch sorgt er in unseren sozialen Netzwerken für mehr Freude an einem aktiven Leben. Jetzt geht der Motivations-Coach mit der DAK-Bewegungsshow „Wir machen Ihnen Beine!" auf Tour und beweist erneut: Bewegung macht Spaß!

Wir wissen genau: Ungesundes Essen und zu wenig Bewegung tun uns nicht gut. Dennoch liegen gerade bei den Themen bewusste Ernährung und Bewegung Theorie und Praxis oft weit auseinander. Zu groß ist das Unbehagen angesichts von Entbehrungen, die eine gesunde Lebensweise mit sich bringen könnte. Zu klein ist die Motivation, liebgewonnene, bequeme Gewohnheiten loszulassen.

Bewegungsmuffel aufgepasst. In Zahlen gefasst bedeutet dies: Nicht einmal die Hälfte der Deutschen erreicht die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich so aktiv zu sein, dass man außer Atem oder ins Schwitzen gerät. Genau genommen leben wir mit unseren „Steinzeitkörpern" in einer hochmodernen Welt, in der an jeder Ecke kalorienreiche Speisen um unsere Aufmerksamkeit buhlen – und in der uns kaum mehr Bewegung abverlangt wird. Waren in den 80er Jahren beispielsweise noch 50 Prozent der Jobs mit körperlicher Arbeit verbunden, trifft dies heute nur noch auf jeden zehnten Job zu. Da verwundert es nicht, dass Rückenschmerzen hierzulande die Volkskrankheit Nummer eins sind.

Im Dschungel der Informationen. Die Tatsache, dass uns fast täglich neue Studienergebnisse und Ratgeber zu einer aktiveren Lebensweise ermuntern wollen, macht das Ganze nur auf den ersten Blick besser. Denn statt Aufklärung bewirken sie häufig etwas anderes: ein Gefühl der Überforderung. Schnell entsteht bei vielen dann eine Abwehrhaltung: „Woher soll ich da noch wissen, was wirklich gut für mich ist? Da mach ich doch lieber so weiter wie gewohnt!"

„Ich verleihe gern den nötigen Motivationskick!"

Hier kommt Patric Heizmann ins Spiel. Genau aus dieser Komfortzone will der Ernährungs- und Bewegungscoach alle Ratgeber-Überdrüssigen und An-sich-Veränderungswilligen herauslotsen. „Ich verleihe gern den nötigen Motivationskick! Ich will den Zuschauern zeigen, welche teils verblüffenden Möglichkeiten für mehr Aktivität in unserem Alltag stecken", so der Entertainer. Daher sind Übungen zum Mitmachen Teil seines Programms. Heizmann: „Ich wünsche mir, dass sich die Zuschauer unserer Show entspannt und mit Spaß den Themen Bewegung und gesunde Ernährung widmen."

Anica Ebeling

Neugierig geworden?

Dann melden Sie sich online für eine Show in Ihrer Nähe an unter:

www.dak.de/bewegungsshow

Zur Person

Patric Heizmann

ist Coach, Bestsellerautor und Entertainer mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Motivation. In mittlerweile dreizehn Büchern macht er Lust auf ein gesundheitsbewussteres Leben. Bei Heizmann gibt es viel zu lachen, lebensnahe Tipps – und den „perfekten Tag": Er empfiehlt einen Tag pro Woche als Initialzündung fürs Wohlbefinden, an dem in Sachen Bewegung und Ernährung (fast) alles richtig gemacht wird. Für die DAK-Gesundheit veröffentlicht er unter #fitwoch jeden Mittwoch Tipps für einen solchen Tag in den sozialen Netzwerken.

Termine der DAK-Bewegungsshow 2018

Hamburg, Freie Akademie für Künste e. V.
Montag, 14. Mai 2018

Kiel, Halle 400
Dienstag, 29. Mai 2018

Schwerin, IHK „Ludwig-Bölkow-Haus"
Donnerstag, 31. Mai 2018

Worms, Das Wormser
Mittwoch, 5. September 2018

Bremen, Ort* steht noch nicht fest
Mittwoch, 12. September 2018

Regensburg, Kongresszentrum Kolpinghaus
Donnerstag, 25. Oktober 2018

Berlin, FORUM Factory
Dienstag, 30. Oktober 2018

Kassel, Ort* steht noch nicht fest
Donnerstag, 1. November 2018

Reutlingen, Stadthalle
Montag, 19. November 2018

** Die Veranstaltungsorte werden rechtzeitig veröffentlicht auf: www.dak.de/bewegungsshow*

Änderungen vorbehalten

Balance halten mit Bravour

Nix da mit stabil, sicher, eindeutig, einfach – das Leben wird immer schnelllebiger, stressiger, unvorhersehbarer. Und immer mal wieder müssen auch Krisen bewältigt werden. Im Privatleben wie im Job. Einigen Menschen gelingt es leichter als anderen, mit Schwierigkeiten und Belastungen umzugehen. Sie verfügen über RESILIENZ. Was wir von ihnen lernen können

Am 14. Februar erschoss ein 19-Jähriger in der Kleinstadt Parkland in Florida an der Marjory Stoneman Douglas High School 17 Menschen. Viele der Schüler, die überlebten, hat dieser Amoklauf nicht eingeschüchtert. Im Gegenteil. Sie standen auf, organisierten Protestmärsche gegen die amerikanischen Waffengesetze und legten sich mit US-Präsident Trump an.

Nicht aufgeben. Barbara R. (Name von der Redaktion geändert) war Leistungssportlerin und engagiert in ihrem Job. Bis die Diagnose Multiple Sklerose ihr Leben komplett veränderte. Heute ist sie frühberentet und sitzt im Rollstuhl. Aufgegeben hat sie trotzdem nicht: Inzwischen arbeitet sie als Übersetzerin für einfache Sprache. Nicht full time, im Rahmen ihrer Möglichkeiten, die durch die Krankheit begrenzt werden.

Wie ein Stehaufmännchen. Jobverlust, Scheidung, Krankheiten – Belastungen können uns zu jeder Zeit treffen, niemand ist vor ihnen gefeit. Und trotzdem gelingt es etwa zwei Drittel der Menschen, nicht in Depressionen oder einen Burn-out zu verfallen, sondern diese Schwierigkeiten zu bewältigen und im besten Falle sogar noch an ihnen zu wachsen. Wie Stehaufmännchen meistern sie Herausforderungen. Biegen sich wie ein Bambus im Wind, oft bis zum Boden. Brechen aber nicht. Widerstehen. Eine Fähigkeit, die von Wissenschaftlern Resilienz (lat. resilire = dt.: abprallen) genannt wird und die erstmals in den 50er-Jahren zum Forschungsschwerpunkt wurde: Die amerikanische Psychologin Emmy Werner belegte in einer 40 Jahre andauernden Langzeitstudie an 700 hawaiianischen Kindern, dass schwierige Ausgangssituationen

Mehr Informationen

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

www.dak.de/coaching

nicht zwangsläufig ein gesellschaftliches Scheitern implizieren. Eben dann nicht, wenn die Kinder über gewisse Eigenschaften verfügten, die zudem durch ihr Umfeld noch gefördert wurden.

Schneller, höher, weiter. Heute scheint diese Fähigkeit gefragter denn je. Der gesellschaftliche Wandel verläuft im Turbo-Gang, Digitalisierung, immerwährende Erreichbar- und damit Verfügbarkeit und eine permanente Veränderung aller Lebensbereiche führen zu ständig steigenden physischen und psychischen Herausforderungen. Auch die körperlichen Erkrankungen als Folge psychischer Beanspruchungen nehmen zu; Zusammenhänge etwa zwischen Depression und Herzinfarkt oder auch der Gratifikationskrise und Herzinfarkt sind belegt. Heute gibt es so viele Ausfalltage im Job wegen psychischer Erkrankungen wie nie zuvor. Alles scheint dem Credo „höher, schneller, weiter" zu folgen – da braucht es Widerstandskraft. Wer möchte das nicht? Hinfallen, aufstehen, sich den Staub aus den Kleidern ausklopfen und weitergehen? Wie also kann es gelingen, gesund zu bleiben? Was macht uns stark im Umgang mit Herausforderungen oder sogar Krisen?

Resilienz lernen. Dass wir sie haben können, diese Kraft, dass wir in der Lage sind, sie zu aktivieren, belegte in den 70er-Jahren schon der israelische Soziologe Aaron Antonovsky, der weibliche Überlebende des Holocaust untersuchte: Trotz aller erlittenen Demütigungen, der Grauen und der Gewalt zeigte sich knapp ein Drittel seelisch stabil. Die gute Nachricht für uns ist also: Resilienz ist erlernbar. •••

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | Pekic

AUF EIN WORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Wirtschaft ist im Wandel: Prozesse laufen zunehmend digital, Arbeit verdichtet sich. Der Druck auf Unternehmen und ihre Mitarbeiter steigt. Wie gelingt es Menschen, in dieser Situation gesund zu bleiben und ihre Lebensqualität zu erhalten? Das Konzept der Resilienz gibt faszinierende Antworten. Die grundlegende Idee ist, Menschen von vornherein stark zu machen gegen den Stress, statt hinterher bei der Stressbewältigung zu helfen.

Deshalb war der Verwaltungsrat dafür, dass Resilienz Eingang findet in das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Unsere Kasse hat sogenannte Resilienz-Coaches ausgebildet. Sie stehen Firmen beratend zur Seite, wenn es darum geht, die Resilienz ihrer Mitarbeiter zu fördern und in der Organisation zu etablieren.

Resilienz lässt sich noch im Erwachsenenalter erlernen. Diese Erkenntnis ist recht neu und macht Mut! In Firmen funktioniert das Coaching aber nur im Top-Down-Prinzip, von oben nach unten: Die Geschäftsführung muss den Startschuss geben. Alle Führungskräfte müssen eingebunden sein und selbst erfahren haben, was Resilienz bedeutet. Sie brauchen Anhaltspunkte, wie sie Resilienz auch von Seiten der Organisation unterstützen können. Sonst macht eine Schulung der Mitarbeiter keinen Sinn.

Resilienzfähigkeiten zu entwickeln, ist für einen persönlich und für ein Unternehmen eine langwierige Aufgabe. Sie ist manchmal mühsam, aber immer lohnend!

Ihr Horst Zöller,
stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrates und Arbeitgebervertreter

Am Steuer stehen. Essenziell für Resilienz, so Dr. Hans- Peter Unger, Chefarzt am Zentrum für Seelische Gesundheit an der Asklepios Klinik Harburg, ist die Überzeugung: „Ich steh am Steuer meines Lebens." Das Vertrauen auf die eigene Stärke, ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein, eine differenzierte Selbstwahrnehmung – all das sind Faktoren, die unsere Stehaufmännchen-Qualitäten fördern. Sie halten unseren Schutzmechanismus, unser seelisches Immunsystem in Balance, helfen uns, mit Stress besser umzugehen. Der amerikanische Psychologe George Bonanno formuliert es im Interview mit brand eins online so: „Generell gilt: Je mehr der Einzelne auf seiner Seite hat – etwa eine Kämpfernatur, einen zuverlässigen Freundeskreis, gute finanzielle Ressourcen und so weiter –, umso wahrscheinlicher ist es, dass er nach einem Schicksalsschlag wieder aufsteht."

Dinge ändern. Verschiedene Ressourcen sind notwendig, um einen guten Umgang mit belastenden Situationen zu finden. Optimismus ist dabei ein zentrales Element. Die Überzeugung, Dinge ändern, verändern zu können. Einfach deshalb, weil ich diese Erfahrung bereits gemacht habe. Warum also sollte es nicht wieder gelingen? Lösungs-, nicht problemorientiert zu handeln, die Opferrolle abzulegen, an die eigenen Kompetenzen zu glauben, nach vorn zu blicken und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen – all das lässt uns zu (Über-)Lebenskünstlern werden. Ein gradliniger Prozess ist das nicht. Aber einer, der sich lohnt.

Sigrid Rahlfes

Kraft tanken

Yoga

Zur Ruhe kommen, entspannen, den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und darüber auch die eigenen Gefühle. Achtsam sein. Für sich selbst und seine Umwelt. Das stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Eine differenzierte Selbstwahrnehmung hilft, auch herausfordernde Situationen besser zu bewältigen: Was ist jetzt zu tun? Wo stehe ich? Was sind meine nächsten Schritte?

Optimismus

Positive Gefühle geben Power. Das Glas ist halb voll, nicht halb leer: Was hindert Sie daran, das so zu sehen? Step by step lässt sich das lernen. Nutzen Sie doch mal die „Bohnen-Methode". Stecken Sie sich morgens 10 trockene Bohnen in die rechte Hosentasche. Immer dann, wenn Ihnen etwas Positives auffällt, Sie etwa Kontakt mit einem freundlichen Menschen haben oder ein Sonnenstrahl Ihre Nase kitzelt, wandert eine Bohne in die linke Tasche. Am Abend leeren Sie die Taschen und zählen Ihre schönen Erlebnisse.

Natur

Gehen Sie raus! Machen Sie einen Waldspaziergang (siehe magazin.dak.de). Lassen Sie sich von den Eindrücken verzaubern. Keine Hektik. Kein Stress. Atmen Sie tief durch, lassen Sie Smartphone und Termine einfach hinter sich. Das hat einen stressreduzierenden und erholsamen Effekt.

Unser Dankeschön für Sie als Leser: Traumkreuzfahrten 2019 zum Frühbucher-Sonderpreis! ANZEIGE

An Westeuropas Küsten

Exklusive Themenkreuzfahrt „Fit und Aktiv"

Auf dieser ganz besonderen Reise kommen insbesondere die aktiven Kulturliebhaber voll und ganz auf ihre Kosten! Unter dem Motto „Fit und aktiv" entdecken Sie wunderschöne Destinationen in Spanien, Portugal und Frankreich.

Termin: 24.05. – 07.06.19

Ihr deutschsprachiges Komfort-Wohlfühl-Schiff: MS BERLIN

Mit etwas mehr als 200 Kabinen und 6 Passagierdecks gehört die BERLIN zu den kleinen, aber feinen Schiffen. Die überwiegend deutschsprachige Crew sorgt an Bord für Ihr Wohlbefinden.Die Innenkabinen sind ca. 13 m² und die Außenkabinen sind zwischen 13 und 16 m² groß. Alle Kabinen sind komfortabel ausgestattet und bieten Klimaanlage, Bad mit WC & Dusche, Fön, Telefon, TV und DVD Player.

SONDERPREISE*	(pro Person in Euro)
Kabine°	Sonderpreis*
2-Bett Innen	**ab 1.699,-**
2-Bett Außen	**ab 1.999,-**
Zuschlag Alleinbenutzung	**ab 40%**

15 Tage / 14 Nächte
Vollpension an Bord

schon ab € **1.699,-**

p.P. in der 2-Bett Innen Standard°

zzgl. Trinkgeld i.H.v. € 7,- p.P./Schiffstag*

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- **Einmalige Sonderpreise**
- **Inkl. Fit & Aktiv-Pogramm:** Interessante Vorträge von namhaften Wissenschaftlern und abwechslungsreiche Kurse von Fitness-, Walking- zu Tanzkursen und mehr
- Inkl. 14 Nächten in der gebuchten Kategorie
- Inkl. Vollpension bestehend aus bis zu 6 Mahlzeiten am Tag, sowie Kaffee/Tee (aus SB-Automaten)
- Inkl. deutschsprachiger Reiseleitung
- Inkl. Kapitänscocktail, Unterhaltungsprogramm und Shows
- Inkl. Nutzung des Fitness- und Wellnessbereichs mit Sauna und Fitnessgeräten

*Preis versteht sich zzgl. Trinkgeld an Bord i. H. v. € 7.- p.P. / Tag, das zunächst dem Bordkonto automatisch belastet wird. Es steht jedoch frei, den Betrag ohne Angaben von Gründen erhöhen, reduzieren oder stornieren zu lassen. // °Kabine wird von der Reederei zugeteilt, keine Wahlmöglichkeit. **Veranstalter: FTI Cruises GmbH, Landsberger Straße 88, 80339 München. Es gelten die AGB des Veranstalters.**

Naturparadies Donaudelta

Alles-Inklusive First-Class Flusskreuzfahrt

Kommen Sie mit auf eine erlebnisreiche Donau-Flusskreuzfahrt bis zum Schwarzen Meer, und erleben Sie neun Länder sowie fünf Hauptstädte. Höhepunkt der Reise ist das Naturschutzgebiet des Donaudeltas.

Termine: Saison A: 01.10. - 17.10.19
Saison B: 30.04. - 16.05.19
21.05. - 06.06.19 / 06.08. - 22.08.19
10.09. - 26.09.19

Ihr deutschsprachiges Premium-Schiff: MS VISTAFIDELIO

An Bord erwarten Sie eine geräumige Panorama-Lounge, ein Salon mit Bar, ein elegantes Restaurant, ein Wellnessbereich und ein großzügiges Sonnendeck mit Pool. Die komfortablen Kabinen sind ca. 14 m² groß und verfügen über Dusche/WC, Fön, Sat-TV, Radio, Telefon und Klimaanlage. Die Fenster sind auf dem Mittel-& Oberdeck zu öffnen.

SONDERPREISE	(pro Person in Euro)	
Kabine	Saison A	Saison B
2-Bett Außen HD	**ab 2.099,-**	**ab 2.349,-**
2-Bett Außen MD	**ab 2.299,-**	**ab 2.549,-**
2-Bett Außen OD	**ab 2.599,-**	**ab 2.849,-**
Zuschlag Alleinbenutzung	1.000,-	1.200,-

HD=Hauptdeck, MD=Mitteldeck, OD=Oberdeck

17 Tage / 16 Nächte
Alles Inklusive Verpflegung

schon ab € **2.099,-**

p.P. (Saison A) in der 2-Bett Außenkabine (Hauptdeck, achtern)

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- **Einmalige Sonderpreise: Sie sparen bis zu € 499,- p.P.**
- **Inkl. deutschlandweiter Haustürabholung: Bequem ab/bis zu Hause!**
- **Inkl. An- & Abreise im modernen Fernreisebus**
- Inkl. 16 Nächten in der gebuchten Kategorie
- **Mit Alles Inklusive Verpflegung:** Vollpension mit Getränken z.B. Hauswein, Bier vom Fass, Wasser, Softdrinks, Kaffee & Tee (8-24 Uhr)
- Inkl. deutschsprachiger Reiseleitung

Veranstalter: RIW Touristik GmbH Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein. Es gelten die AGB des Veranstalters.

JETZT ANRUFEN und Vorzugsangebot sichern oder kostenlosen Sonderprospekt anfordern!

Persönliche Beratung & Buchung:

☎ **06128 / 740 81 54**

Öffnungszeiten: MO-SO von 8.00 bis 22.00 Uhr

Unser neuer Kreuzfahrten-Prospekt 2018/2019!

Jetzt gleich kostenlos bestellen und viele weitere Hochsee- & Flusskreuzfahrten entdecken!

RIW TOURISTIK seit 1984
Reisen. Impressionen. Welten.

RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

REISEDOKUMENTE: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB des jeweiligen Veranstalters (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. **Datenschutzinformationen**: Wir sind daran interessiert, die vertrauensvolle Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) (f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: team@riw-touristik.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.riw-touristik.de/Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

HAUSHALT DER DAK-GESUNDHEIT

Kostentransparenz

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände.

Der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit erhielt 2017 eine Vergütung in Höhe von 270.000 Euro, der stellv. Vorstandsvorsitzende 260.000 Euro. Das dritte Vorstandsmitglied erhielt 229.298,52 Euro. Allen stand ein Dienstwagen auch zur privaten Nutzung zur Verfügung, die Abrechnung erfolgte über Fahrtenbuch bzw. die 1%-Regelung. Nach Ablauf der Amtszeit ist eine Übergangsvergütung in Höhe von max. sechs Monatsgehältern vereinbart. Alle Vorstände sind gesetzlich rentenversichert. Hierfür betrug der Arbeitgeberanteil jeweils 7.124,76 Euro. Weiter wurde für die Zusatzversorgung des dritten Vorstandsmitglieds rechnerisch ein Betrag von 61.207 Euro aufgewendet. Bei Amtsentbindung erfolgt die Fortzahlung der Bezüge für die Laufzeit der Verträge, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird. Bei Amtsenthebung gibt es keine Leistungen. Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2017 252.000 Euro, der stellv. Vorstandsvorsitzende 247.000 Euro, das dritte Vorstandsmitglied 239.380 Euro. Es gab keine variablen Bestandteile der Vergütung oder Dienstwagen zur privaten Nutzung. Alle Vorstände sind gesetzlich rentenversichert, der Arbeitgeberanteil betrug jeweils 6.395 Euro. Die Versorgung ist vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen der Besoldungsgruppe B 8. Für die Zusatzversorgung wurden folgende Beträge aufgewendet: Vorstandsvorsitzende 48.770 Euro, stellvertretender Vorstandsvorsitzender 39.660 Euro, drittes Vorstandsmitgliedd 68.900 Euro. Die Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen erhielt 2017 eine Vergütung von 208.000 Euro, einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung und hat eine betriebliche Versorgungszusage, wofür 30.730 Euro aufgewendet wurden.

Mit Leichtigkeit

Pflege ist für die meisten Betroffenen eine schwierige Aufgabe. Daher hat sich die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der bekannten Moderatorin Sophie Rosentreter (Foto oben) dieses Themas angenommen. Als betroffene Angehörige kennt Sophie Rosentreter die Besonderheiten im Umgang mit an Demenz erkrankten Personen und zeigt in alltäglichen Situationen, wie dieser bedrückenden Herausforderung trotz täglicher Mühen und Belastungen mit ein wenig Leichtigkeit begegnet werden kann. Einmal monatlich widmet sich Sophie Rosentreter gemeinsam mit der DAK-Gesundheit in der Video-Reihe „PflegeLeicht“ einem speziellen Aspekt der Thematik. Alle Videos sehen Sie bei uns im Internet auf: **www.dak.de/pflegeleicht**

Krank zur Arbeit ist nicht schlau

Das kennen wir alle: Der kranke Kollege schnieft, seine Augen sind schon seit Tagen rot, das Taschentuch sein bester Freund. Und trotzdem ist er an seinem Arbeitsplatz, steckt möglicherweise die Kollegen an. Auch die Arbeitsleistung ist nicht wie bei einem gesunden Arbeitnehmer. Das Arbeiten trotz Krankmeldung, der sogenannte Präsentismus, greift immer stärker um sich: Fast jeder zweite Berufstätige (rund 46 Prozent) geht krank zur Arbeit, stellte die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in einer Befragung fest. Besonders Frauen sind für Präsentismus anfällig: Von ihnen gehen sogar 50 Prozent krank zur Arbeit, bei den Männern 43 Prozent.

EINFÜHRUNG VON GENERIKA IN DER HIV-THERAPIE

Präparate mit hoher Wirksamkeit

Die Behandlung von HIV-Infektionen ist komplex. Bei der Therapie werden verschiedene Wirkstoffgruppen kombiniert, um das Virus möglichst gut in die Schranken zu weisen. Diese Arzneimittel sind teuer, ungefähr 13.000 Euro im Jahr kosten Arzneimittel für einen Patienten. Inzwischen läuft bei vielen wichtigen HIV-Wirkstoffen der Patentschutz ab. An ihrer Stelle können nun Generika eingeführt werden. Generika sind Nachahmerpräparate mit erprobten, patentfreien Wirkstoffen, die sich über einen langen Zeitraum therapeutisch bewährt haben. Daher besteht über diese Wirkstoffe ein detailliertes Wissen in Bezug auf Wirksamkeit und Sicherheit. Eine Umstellung von teuren Originalpräparaten auf wirkstoffgleiche Generika hilft, neue Therapien zu finanzieren und der Erkrankung ihren Schrecken zu nehmen.

VORTEILE FÜR DIABETES-PATIENTEN

Begleiterkrankungen früher erkennen

Mehr als sechs Millionen Menschen leben in Deutschland mit Diabetes mellitus. Oftmals sind die Folgeerkrankungen bedrohlicher als der Diabetes selbst. Übergewicht, Schlaganfall, Herzinfarkt, offene Wunden am Fuß und Augenerkrankungen sind häufige Begleiterscheinungen. Mit neuen Zusatz-Leistungen will die DAK-Gesundheit jetzt gemeinsam mit den Kassenärzten die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. In den meisten Bundesländern gibt es hierzu neue Vereinbarungen. Mit einem speziellen Testpflaster kann der Arzt zum Beispiel frühzeitig Nervenschädigungen erkennen, die unbehandelt zu dem Diabetischen Fußsyndrom führen können. Für Teilnehmer des Programms übernimmt die Krankenkasse die Kosten für besondere Blutdruckmessungen, wodurch arterielle Verschlusserkrankungen in einem sehr frühen Stadium erkannt werden können. Zusätzliche Labor- und Ultraschalluntersuchungen der Leber und Urintests mit qualitativ besonders hochwertigen Teststreifen ergänzen die Frühdiagnostik zur Vermeidung von Organschäden. Mehr dazu auf: www.dak.de/diabetes-extras

Fehlerteufel in fit!

In der Ausgabe 1/18 unseres fit!-Magazins hat sich ein Fehler eingeschlichen. Im Beitrag „Ihre Beiträge 2018 ... für Rentner“ auf Seite 31 muss es im letzten Satz heißen: „Für ausländische gesetzliche Renten gilt ein Beitragssatz von **8,8 Prozent**.“
Wir bitten um Entschuldigung.
Die Redaktion

85 %

der Kinder und Jugendlichen nutzen jeden Tag soziale Medien.

Quelle: Social Media Studie im Auftrag der DAK-Gesundheit

GUTE FRAGE

Was heißt eigentlich ... aut idem?

Kennen Sie das auch: Ihr Arzt verordnet Ihnen Ihr Medikament, das Sie regelmäßig einnehmen. In der Apotheke erhalten Sie dann aber eines, das zwar denselben Wirkstoff enthält, aber ganz anders aussieht. Das hat mit der Aut-idem-Regelung zu tun. „Aut idem“ ist lateinisch und bedeutet: „oder das Gleiche“. Kreuzt Ihr Arzt auf dem Rezept das Aut-idem-Feld nicht durch, erlaubt er der Apotheke den Austausch durch ein anderes Arzneimittel. Nur in medizinisch begründeten Einzelfällen kann Ihr Arzt mit dem durchgekreuzten Feld den Austausch durch die Apotheke ausschließen. Tut er dies nicht, so ist die Apotheke verpflichtet, Ihnen vorrangig ein Arzneimittel abzugeben, über das die DAK-Gesundheit mit dem Hersteller einen Rabattvertrag abgeschlossen hat. Diese Regelung ist sehr sinnvoll, denn sie trägt dazu bei, die Arzneimittelkosten nicht noch weiter steigen zu lassen. Wenn Sie durch die Aut-idem-Regelung ein anderes Arzneimittel als bisher erhalten, hat dies natürlich die gleiche hochwertige Qualität, sonst wäre es in Deutschland gar nicht zugelassen. Daran ändern weder Aussehen noch Preis etwas.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | tanuha2001

„Diese Bilder zeigen bunte Alternativen"

Als Botschafter der DAK-Kampagne „bunt statt blau" ist Soulsänger Emree Kavás zu Gast an der Nümbrechter Sekundarschule und spricht mit den Wettbewerbsteilnehmern über ihre Plakate gegen das Komasaufen

Emree spricht mit den jungen Künstlern über ihre Plakate. Ein Video vom Besuch finden Sie auf: youtube.com/dakgesundheit

Die Sonne scheint durch die Fenster der Nümbrechter Sekundarschule und taucht den Kunstraum in ein warmes Licht. Mit bester Laune betritt Emree Kavás das Klassenzimmer und blickt in gespannte Gesichter von rund 20 Schülerinnen und Schülern der Klassen 7 und 8. Heute ist für sie ein besonderer Tag – heute steht alles im Zeichen von „bunt statt blau".

Keine Berührungsängste. „Hallo, wir drehen jetzt Fuck ju Goethe 4", sagt Emree zur Begrüßung. Damit ist das Eis gebrochen. Ganz schnell und unkompliziert kommt Emree mit den Schülern ins Gespräch. Er möchte mehr über ihre Bilder erfahren, die sie für den Wettbewerb malen. Denn den DAK-Botschafter interessiert: Was wollen die Schüler mit ihren Plakaten ausdrücken? Wie wollen sie sich gegen zu viel Alkohol starkmachen?

Bewegende Geschichten. Emy ist begeistert von dem prominenten Besuch. „Toll, dass Emree zu uns gekommen ist. Er wollte genau wissen, was ich gemalt habe", sagt sie. Die 14-Jährige stellt dem Sänger das Plakat vor, das sie gemeinsam mit Laura (13) gezeichnet hat. Es zeigt zwei Familien: die eine fröhlich und friedlich, die andere durch Alkohol unglücklich und aggressiv. „Die Sterbedaten auf den Grabsteinen sind echt. An der Straße, an der ich wohne, gab es schon viele tödliche Unfälle wegen Alkohol", erzählt Emy. „Unser Plakat zeigt die bunte Alternative."

Aufklärung ist wichtig. Alkohol birgt viele Gefahren – genau deshalb macht sich die DAK-Gesundheit mit ihrem Plakatwettbewerb „bunt statt blau" gegen das Komasaufen stark. Emree Kavás ist nicht nur Teil der Jury, ihm liegt auch daran, direkt vor Ort an Schulen über das Thema aufzuklären. „Es geht dabei auch darum zu zeigen, dass man keinesfalls uncool ist, wenn man keinen Alkohol trinkt", erklärt er und fügt hinzu: „Viele Sportler und auch Künstler haben hart dafür gearbeitet, um an die Spitze zu kommen. Mit Drogen und Alkohol wäre das niemals möglich gewesen." Begleitet wird der Sänger auf der ersten Station seiner „Botschafterreise" von der stellvertretenden Schulleiterin Sabina Bamberger, Biologie- und Kunstlehrerin Mirjam Geldmacher-Pönisch, Wolfgang Brelöhr von der DAK-Gesundheit sowie der lokalen Schirmherrin Michaela Engelmeier. Letztere gibt den Schülern mit auf den Weg: „Lasst euch auch in schwierigen Situationen nicht von euren Freunden zum Alkoholtrinken hinreißen, sondern behaltet immer einen klaren Kopf!"

Rege Beteiligung am Wettbewerb. Insgesamt haben sich rund 60 Schüler der Sekundarschule in den vergangenen Wochen intensiv mit der Bekämpfung von Alkohol- und Drogensucht beschäftigt und Plakate für den Wettbewerb entworfen. Die Schüler aus Nümbrecht sind einige von rund 8.000 Teilnehmern, die sich auch 2018 wieder bundesweit am Wettbewerb „bunt statt blau“ beteiligen. „Ich finde es gut, dass wir bei der Aktion mitmachen, weil wir hier ganz frei und kreativ unsere Botschaften darstellen können“, sagt die 14-jährige Lucy. Ein weiterer Höhepunkt: 15 bis 20 Werke der Nachwuchskünstler werden bald einen Linienbus der Oberhessischen Verkehrsgesellschaft (OVAG) zieren. Das regionale Unternehmen unterstützt damit die bundesweite DAK-Kampagne.

Bunte Alternativen. Emree Kavás ist begeistert von der Vielfalt der kreativen Arbeiten: „Diese Bilder offenbaren nicht nur den Schrecken, den Alkohol haben kann, sie zeigen auch bunte Alternativen.“ Und das ist für den Sänger entscheidend, wenn man vor allem eine jüngere Zielgruppe erreichen will. „Ich glaube nicht, dass eine Kampagne besser wirkt, wenn sie maximal abschreckt. Da geht es viel um Effekthascherei – mit der Folge, dass man eher wegschaut und die negativen Seiten verdrängt.“

Applaus für Emree. Zwei Stunden lang tauscht sich Emree Kavás mit den jungen Künstlern aus, stellt viele Fragen und steht Rede und Antwort. Auch für Selfies und Autogramme nimmt sich der Hamburger Sänger Zeit. Applaus gibt es für Emrees Musikvideos, darunter sein Song „Kopf Hoch“, der davor warnt, das echte Leben zu verpassen. Bei den Schülern kommt also nicht nur sein Engagement, sondern auch seine Musik super an. Um es mit den Worten der 14-jährigen Lucie zu sagen: „Emree ist cool!“ Anica Ebeling

Mehr Informationen …

… zu unserem Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ gibt es unter:

www.dak.de/buntstattblau

Soulsänger Emree Kavás engagiert sich mit viel Herzblut für den DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | goodmoments

Heilkraft Sonne

Sonnenlicht hält Körper und Seele fit: Unser Körper braucht es, um das lebenswichtige Vitamin D zu produzieren. Doch wie viel Sonne ist gut für uns und wie können wir einem Mangel des Sonnenvitamins vorbeugen?

Mehr Informationen

Wertvolle Tipps zum Thema „Wie viel Sonne verträgt die Haut?" finden Sie bei uns im Netz auf:

www.dak.de/haut

Wenn die ersten wärmenden Sonnenstrahlen nach langem Wintergrau in unser Gesicht strahlen, spüren wir diese besonderen Glücksgefühle. „Frühlingsgefühl" sagen die einen: Unsere Stimmung hebt sich, wir fühlen uns augenblicklich wohler und im Inneren unseres Körpers entfaltet das Sonnenlicht eine Kaskade an positiven hormonellen und immunologischen Wirkungen.

Im Takt. Licht funktioniert als stärkster Taktgeber für unsere innere Uhr. Trifft Sonnenlicht auf einen Photorezeptor in unserem Auge, so wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gedrosselt. Die Folge: Wir fühlen uns wach. Gleichzeitig steigt unsere Stimmung. Denn während die Melatoninproduktion gestoppt wird, kurbelt die Sonne die Produktion eines anderen Hormons an, des Glückshormons Serotonin. Zusätzlich wird aktivierendes Cortisol produziert. Dieser Hormoncocktail hält uns tagsüber wach, munter, aktiv und leistungsfähig.

Lebenswichtiges Vitamin D. Bekommen wir ausreichend Sonnenlicht, so beeinflusst das unsere Stimmung, Aktivität, Immunfunktion und kann sogar Krankheiten vorbeugen und abwehren. Denn die Sonne sorgt dafür, dass wir das lebenswichtige Vitamin D in unserem Körper bilden. Genaugenommen handelt es sich bei diesem Sonnenvitamin gar nicht um ein Vitamin, sondern um die Vorstufe zu einem Hormon, das unser Körper selbst herstellt und im Körper speichert – vorausgesetzt er bekommt genug Sonnenlicht.

Starke Knochen. So funktioniert es: Die UVB-Strahlen der Sonne setzen über die Haut einen chemischen Prozess in Gang, bei dem Vitamin D entsteht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt den Tagesbedarf des Vitamins mit 20 Mikrogramm an. Wir brauchen Vitamin D für starke und stabile Knochen, weil es den Kalzium- und Mineralstoffwechsel in unserem Körper reguliert. Es hilft uns ebenfalls, Infekte und Bakterien abzuwehren.

Doch wie genau hält die Sonne eigentlich Körper und Seele gesund?

Tägliche Lichtduschen. Fünfzehn Minuten Sonnenlicht täglich reichen, um die Produktion in unserem Körper anzukurbeln. Nach 20 Minuten wird die Vitamin-D-Synthese von allein gestoppt. Längere Sonnenaufenthalte sind also wirkungslos. Ideal ist der Aufenthalt unter freiem Himmel zwischen 10 und 14 Uhr – dann wirkt die UVB-Strahlung am intensivsten. Experten sprechen von „Lichtduschen", bei denen 20 Prozent unseres Köpers der Sonne kurz ohne Lichtschutzfaktor ausgesetzt sein sollten, also etwa Gesicht und Arme. Auch ein bedeckter Himmel bringt es noch auf 10.000 Lux und hilft gegen saisonale Verstimmungen wie den „Winterblues".

Hilfe für die Abwehr. Forscher glauben durch neueste Studienergebnisse sogar, Sonnenlicht könne über die Vitamin-D-Synthese helfen, Herz-Kreislauf-, Lungen- sowie Krebserkrankungen vorzubeugen. Höhere Vitamin-D-Spiegel, so zeigten sie in internationalen Studien, standen auch mit geringeren Grippefällen bei Kindern und weniger Erkältungen in Verbindung. Der saisonal niedrigere Vitamin-D-Spiegel im Winter ist vermutlich der Grund, warum Erkältungen uns meist in dieser Jahreszeit treffen.

Überdosierung vermeiden. Bei einem Mangel an Vitamin D droht Kindern beispielsweise Rachitis, eine Erkrankung, die mit erweichten Knochen einhergeht. Erwachsenen drohen Osteoporose und Osteomalzie. Trotzdem sollte man im Winter nicht einfach zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, um einen ganzjährig stabilen Vitamin-D-Wert zu erzielen. Eine Überdosierung mit Vitamin-D-Tabletten kann gefährlich werden und Vergiftungserscheinungen nach sich ziehen.

Tageslichtspaziergänge. Experten raten daher, den Vitamin-D-Spiegel über die Tageslichtspaziergänge zu regulieren. Vitamin-D-Präparate sind nur empfehlenswert, wenn ein gravierender Mangel nachgewiesen wurde – etwa bei bettlägerigen Patienten oder Kindern – und die Einnahme von einem Arzt angeordnet wurde. Ein Gang ins Solarium sollte aufgrund der Hautkrebsrisiken vermieden werden.

Nicht zu euphorisch. Möglicherweise, so glauben einige Mediziner, ist die Euphorie um das Sonnenvitamin übertrieben. Zu wenig ist bislang bewiesen. Doch die Forschungshinweise häufen sich, dass niedrige Vitamin-D-Spiegel mit Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Multipler Sklerose zusammenhängen können.

Glücksmedikament Sonne. Tägliche Spaziergänge als Gesundheitsroutine könnten Sonne in Zukunft zu einem „Medikament" des Glücks und Wohlbefindens machen. Was gibt es Schöneres, als jetzt im Frühling im Freien zu spazieren und die Sonnenstrahlen zu genießen? In den kommenden Sommermonaten können wir täglich Sonne tanken (aber bitte ohne Sonnenbrand zu riskieren!), um unsere Vitamin-D-Produktion anzukurbeln und unseren Tagesbedarf zu decken.

Dr. Stefanie Maeck

Bild: iStockphoto.de | franckreporter

Chancen der Digitalisierung

Mediziner in Deutschland wünschen sich mehr digitale Lösungen wie Videosprechstunden und Online-Coachings. Die DAK-Gesundheit geht hierbei bereits mit zahlreichen Angeboten voran

Kathrin S. (39) ist genervt. Seit Tagen schon wieder schmerzt der Rücken, das Aufstehen fällt schwer, das Anziehen noch mehr. Termin beim Orthopäden? Für dieses Quartal Fehlanzeige. Und das Wartezimmer beim Hausarzt ist bestimmt übervoll mit Grippepatienten ... Gibt es da nicht inzwischen andere Lösungen?

Kathrin S. macht sich schlau im Internet. Man hört doch immer wieder von digitalen Angeboten, die tatsächlich helfen sollen. Aber darf das eigentlich sein? Sie erinnert sich an einen Artikel in ihrer Lieblingszeitung, dass Ärzte Patienten nur nach persönlichem Kontakt therapieren dürfen. Fernbehandlungsverbot nannte sich das.

Auf **www.dak.de** liest sie, dass sich laut einer aktuellen Umfrage 80 Prozent der Ärzte in Deutschland mehr digitale Lösungsansätze wie Video-Sprechstunden und Online-Coachings wünschen. Bei der DAK-Gesundheit gibt es derartige Angebote schon lange, natürlich immer im Rahmen dessen, was erlaubt ist, und bei voller Datensicherheit.

Im **DAK Ärzte-Videochat** kann Kathrin S. direkt mit einem Spezialisten über ihre Probleme sprechen. Fazit: Sie wird sich mehr bewegen, vielleicht doch wieder die Freundin ins Schwimmbad begleiten. Und sich gleich bei **DAK Rücken@Fit**, dem neuen individuellen Online-Coaching ihrer Krankenkasse (mehr dazu siehe Seite 11), anmelden! Ina Berg

www.dak.de/somnovia

Coaching für gesunden Schlaf

Sie leiden unter Schlafstörungen, die weder organisch noch psychisch sind? Dann versuchen Sie doch einmal das DAK-Online-Programm somnovia. Es beruht auf wissenschaftlich geprüften Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie erhalten ein halbes Jahr lang fundierte Hilfe wie einen individuell strukturierten Schlafplan, praktische Übungen sowie Tipps für eine gute Schlafhygiene und Lebensweise.

www.dak.de/pflegeguide

Hilfe im Pflege-Alltag

Pflegende Angehörige unterstützt die DAK-Gesundheit mit einer auf ihre Bedürfnisse zugschnittenen App. Der mobile Helfer gibt praktische Tipps, schnelle Infos und Videos rund um Pflegesituationen zu Hause wie Handgriffe zur Körperpflege, Hilfsmittel, Fachbegriffe, Leistungsrechner und vieles mehr.

Service am Terminal

Die Gesundheitsterminals in ausgewählten Apotheken bieten DAK-Kunden viele Informationen und Funktionen. Sie können ein neues Foto für die Gesundheitskarte erstellen, einen Facharzt schnell nach Postleitzahl suchen oder die Arbeitsunfähigkeitsmeldung direkt an Krankenkasse und Arbeitgeber schicken, ohne zur Post zu müssen.

www.dak.de/gesundheitsterminals

www.dak.de/videochat

Ärzte-Videotelefonie

Die DAK-Gesundheit hat als erste Krankenkasse eine virtuelle Beratung für ihre Kunden zu Gesundheitsfragen eingerichtet. Sie haben wochentags von 8 bis 20 Uhr die Möglichkeit, diesen Service ganz bequem von zu Hause zu nutzen und Ärzte aller Fachrichtungen per Videotelefonie um Rat zu fragen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Laptop oder PC mit Internetanschluss, Webcam und Mikrofon.

www.dak.de/deprexis24

Interaktive Hilfe bei Depressionen

Depressionen sind längst keine Seltenheit mehr. Hilfe bietet die DAK-Gesundheit mit ihrem interaktiven Online-Therapieprogramm deprexis24. Es gibt Unterstützung bei leichten bis mittelschweren Depressionen – rund um die Uhr. Auf drei Monate ausgelegt, erfahren Sie Schritt für Schritt grundlegendes Wissen sowie wirksame Techniken.

www.dak.de/meinedak

Online-Filiale „Meine DAK“

Der passwortgeschützte Kundenbereich bietet viele Vorteile: uneingeschränkten Zugriff auf alle Online-Formulare, bequeme Adress- und Kontoänderung, Bonuspunktekonto sowie Scan-App, um einfach und sicher mobil Dokumente versenden zu können.

www.dak.de/stresscoach

Stress-Coaching Relax@Fit

Stress macht krank. Burnout, Herzinfarkt, Rückenbeschwerden können die Folge sein. Wie gelingt es, gesünder mit den bisherigen Belastungen umzugehen? Die DAK-Gesundheit bietet ihren Kunden einen kostenfreien Zugriff auf das Online-Stress-Coaching. Dort werden acht- bis zwölf Wochen lang verschiedene Bausteine wie Work-Life-Balance und Achtsamkeit bewältigt.

www.dak.de/stottertherapie

Kasseler Stottertherapie

Etwa 800.000 Menschen stottern hierzulande. Das neue Angebot einer Online-Therapie soll helfen, die Scham zu überwinden, das Sprachproblem überhaupt anzugehen. Betroffene ab 13 Jahren können in Einzel- oder Gruppensitzungen am heimischen Computer trainieren. Im virtuellen Therapieraum arbeiten Therapeut und Patient dann gemeinsam am weichen und flüssigen Sprechen.

Innovative Wundversorgung

Digitale Hilfe bei der Versorgung chronischer Wunden? Die DAK-Gesundheit macht es möglich. Beteiligte Ärzte, Pflegedienste und Wundfachberater stehen im intensiven Austausch miteinander und arbeiten Hand in Hand. Der Heilungsverlauf wird auf einer gemeinsamen Plattform – einer digitalen Wundakte – dokumentiert.

www.dak.de/wundversorgung

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | elenabsl

6 %
haben regelmäßig Streit mit anderen wegen der Nutzung sozialer Medien.

„Das Liken darf nicht zum Leiden werden"

DAK-Studie klärt über Social-Media-Verhalten von Kindern und Jugendlichen auf

Leonie sitzt seit Stunden in ihrem Zimmer. Ihre Mutter Petra ist verzweifelt. Das Mittagessen ist längst kalt geworden, gemeinschaftliche Aktivitäten mit der ganzen Familie kommen so gut wie gar nicht mehr vor. Petra verweist auf die Pubertät, sie war ja früher auch nicht einfach. Doch eines lässt sie stutzen: Ihre 16-jährige Tochter ist ständig mit ihrem Smartphone online. Vergangene Woche konnte sie ihr Ladekabel nicht finden – ein Familiendrama war die Folge. Petra erreicht Leonie nicht mehr. Die Teenagerin lebt in ihrer eigenen Welt.

Leonies Social-Media-Verhalten ist problematisch. So wie das vieler Jugendlicher in Deutschland. Erstmals untersuchte die DAK-Gesundheit die Nutzungsintensität und das Suchtrisiko sozialer Medien bei 12- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ein zentrales Ergebnis: 85 Prozent nutzen soziale Netzwerke an sieben Tagen in der Woche. Unter den 16- bis 17-Jährigen sind es nahezu alle Befragten. So auch Leonie. Sie ist besonders betroffen. Denn mit durchschnittlich 181 Minuten verbringen Mädchen deutlich mehr Zeit in den sozialen Medien als Jungen, die durchschnittlich 151 Minuten in der Online-Welt unterwegs sind.

Großes Suchtpotenzial. „Das Liken darf nicht zum Leiden werden", sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Viele Kinder und Jugendliche chatten und posten von früh bis in die Nacht. Einige rutschen in die Abhängigkeit." Dass Online-Dienste ein gewisses Suchtpotenzial bergen, ist vielen Teenagern gar nicht bewusst. In der aktuellen DAK-Studie zeigen 2,6 Prozent der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland einen problematischen Gebrauch sozialer Medien – 3,4 Prozent der Mädchen und 1,9 Prozent der Jungen.

Klassische Suchtsymptome bei Social-Media-Entzug. Problematisch ist die Nutzung sozialer Netzwerke, wenn die Heranwachsenden sich übermäßig stark mit den Online-Plattformen beschäftigen und die Kontrolle darüber verlieren, wie oft und wie lange sie in der virtuellen Welt unterwegs sind. Dann können sich ihre Leistungen in Schule oder Ausbildung verschlechtern, sie vernachlässigen ihre Familie und Freunde und achten nicht darauf, ausreichend zu schlafen und zu essen. Sie sind häufig müde und unkonzentriert und reagieren bei einem Social-Media-Entzug zunehmend gereizt oder aggressiv.

Jugendliche flüchten aus dem Alltag. Die Gründe für eine solche Sucht sind vielfältig. Dazu gehört unter anderem die Ablenkung vom Alltag. Tatsächlich geben 34 Prozent der Befragten an, soziale Medien zu nutzen, um nicht an unangenehme Dinge denken zu müs-

sen. Stattdessen suchen sie im Internet nach Selbstbestätigung durch Gleichaltrige.

Eltern können helfen. Eltern sollten sich mit den Inhalten, die ihre Kinder im Netz konsumieren, auskennen und ihren Medienumgang beobachten. Hilfreich ist es beispielsweise, feste Zeiten für die Internetnutzung zu vereinbaren und die restlichen Stunden des Tages bewusst auf die Online-Welt zu verzichten. „Digital Detox", also eine digitale Entgiftungskur, heißt diese Gegenbewegung zur ständigen Erreichbarkeit. Ziel ist es, zu entschleunigen, seine Achtsamkeit zu verbessern und das Auge wieder für die eigene Umwelt zu schärfen. Also: Nicht im Sekundentakt schauen, was auf Facebook & Co. los ist, und das Handy stattdessen einfach ausschalten. Denn die reale Welt hat auch viel zu bieten. Das weiß sicher auch Leonie. Luisa Drees / Stefan Suhr

Bilder: iStockphoto.de | golero; Shutterstock | tanuha2001

Zur DAK-Studie

Die DAK-Studie „WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media" entstand in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Dazu wurden bundesweit rund 1.000 Jugendliche im Alter von zwölf bis 17 Jahren befragt. Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des DZSKJ am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, sieht vor dem Hintergrund der Studienergebnisse „Suchtgefahren bei der Nutzung sozialer Netzwerke".

Klick-Tipps

Selbsttest zur Internetsucht

Sind Sie oder Ihre Kinder internetsüchtig? Eine erste Einschätzung gibt unser Selbsttest auf: **www.dak.de/internetsucht**

Praxisnahe Informationsbroschüren

Unter **www.dak.de/broschueren** stellen wir Ihnen umfassende Informationen kostenfrei zur Verfügung. In der Rubrik „Krankheit und Sucht" finden Sie dort drei Informationsbroschüren zum Thema Internetsucht – für Jugendliche, Eltern sowie Angehörige und Lehrer. Die Broschüren wurden in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) entwickelt.

Zukunft mitgestalten

Ob freiwillige Leistungen für Versicherte oder Forderungen an die Politik: Lesen Sie, wie unser Parlament arbeitet

SO LÄUFT ES IM VERWALTUNGSRAT

Themenfülle und -menge im Parlament der DAK-Gesundheit sind enorm. Deshalb hat der Verwaltungsrat Fachausschüsse gebildet, um effektiv und effizient arbeiten zu können. Sie bereiten die Themen inhaltlich für den gesamten Verwaltungsrat vor und geben Empfehlungen ab, wie das Parlament beschließen sollte. Lesen Sie hier aktuelle Beispiele aus der Praxis. In der nächsten fit! berichten wir über die Arbeit der anderen Ausschüsse.

Das Solidarsystem muss auch für junge Menschen attraktiv bleiben!

Marion von Wartenberg, Vorsitzende des AGS-VR

Für Schwangere und werdende Eltern hat der Verwaltungsrat 9 Plus-Leistungen beschlossen. Die dafür notwendige Satzungsänderung hat der Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS-VR) begleitet. Jetzt wissen werdende Eltern dank zusätzlicher Untersuchungen, wie zum Beispiel einem 4D Ultraschall, schon vor der Geburt mehr. Der AGS-VR setzt sich ein, damit Kinder gesund groß werden.

FÜR GESUNDHEITS- UND SOZIALPOLITIK

Marion von Wartenberg (re. Foto) hat den Vorsitz im Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS-VR). Innovative Versorgungsmodelle, neue Wahltarife und das Bonusprogramm der DAK-Gesundheit sind Themen, die der Fachausschuss inhaltlich vorbereitet. Zweite Frau an der Spitze ist Bärbel Weisenstein (li. Foto). Sie ist stellvertretende Vorsitzende.

BONUSPUNKTE FÜR GUTEN GESUNDHEITSZWECK

Das Parlament der DAK-Gesundheit hat Einfluss auf alle freiwilligen Leistungen. Beim Bonusprogramm wurde beispielsweise eine flexible Regelung beschlossen: Teilnehmer können ihre angesammelten Punkte nicht nur in Barprämien eintauschen, sondern sich alternativ ausgewählte Gesundheitsleistungen bezuschussen lassen. Neu ab 2018: Den Zuschuss gibt es auch für professionell geklebte Kinesio-Tapes. Sportler schwören auf die bunten Streifen bei Nacken- oder Schulterverspannungen. „Wir sind offen für Neues“, so Bärbel Weisenstein. „Versicherte sollen eine breite Wahlmöglichkeit haben, wenn sie angesammelte Bonuspunkte für ihre Gesundheit nutzen wollen. Dafür macht sich der AGS-VR stark.“

FORDERUNGEN AN DIE POLITIK

Zum Start der neuen Bundesregierung bekräftigt der Verwaltungsrat seine Reformforderungen an die Politik. Einige davon, etwa die Parität bei den Beiträgen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern in der Krankenversicherung und die Stärkung der Pflege, haben Eingang in den Koalitionsvertrag gefunden. „Nicht enthalten ist die Stärkung unserer demokratisch legitimierten Selbstverwaltung“, kritisiert Walter Hoof. Unter seinem Vorsitz hat der Hauptausschuss (HA-VR) die sozialpolitische Lage ausführlich erörtert. „Unsere Forderungen, zur Bundestagswahl 2017 im ‚Gesundheitspolitischen Kompass‘ verabschiedet, bleiben aktuell.“

Große Herausforderungen warten auf die neue Bundesregierung.

Annemarie Böse,
stellv. Vorsitzende des HA-VR

AKTIV IM HAUPTAUSSCHUSS

Walter Hoof (re. Foto) ist Vorsitzender im Hauptausschuss. Annemarie Böse (Foto unten) ist stellvertretende Vorsitzende. Der Hauptausschuss beobachtet die politische Entwicklung in Berlin und ist in Grundsatzfragen der Kassenpolitik eingebunden. Insbesondere im Vorfeld einer Vorstandswahl oder einer Fusion ist er aktiv und arbeitet dazu Beschlussempfehlungen aus.

Bilder: DAK-Gesundheit, privat

Für Sie aktiv 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

Ein Zähnchen zugelegt

Die richtige Zahnpflege für Kinder: Magdalena Neuner erfährt von Zahnärztin Dr. Roschan Farhumand, worauf es bei der kindgerechten Mundhygiene ankommt

Die Elternfrage des Monats

Magdalena Neuner stellt für Sie die „Elternfrage des Monats". Schicken Sie Ihre Fragen gern an **magdalena.neuner@dak.de**. Vielleicht wird schon bald Ihr Thema aufgegriffen. Alle Antworten gibt es einmal im Monat neu auf: **www.dak.de/elternfrage**

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | Geber86

Kinder und Zähneputzen – das ist häufig eine Herausforderung. Deshalb hat Magdalena Neuner, die regelmäßig auf **www.dak.de** die „Elternfrage des Monats" an Experten stellt, bei diesem Thema genau nachgehakt und professionelle Tipps zu Zähneputzen, Zahnarztbesuch und zahngesunder Ernährung erhalten.

Warum sind Milchzähne so wichtig? Mit den ersten Zähnchen können die Kleinen ab sechs bis acht Monaten auch Beikost zu sich nehmen. Die Milchzähne sind aber auch Platzhalter für die bleibenden Zähne und wichtig für die richtige Entwicklung des Kiefers.

Wann geht es mit dem Putzen los? Sobald der erste Zahn zu sehen ist! Er wird ja gleich von Bakterien besiedelt. Deswegen ist es so wichtig, ihn von Anfang an täglich zu reinigen. Spätestens ab dem zweiten Zähnchen wird dann auf jeden Fall zweimal am Tag geputzt, erfährt Magdalena Neuner im Gespräch von DAK-Zahnärztin Dr. Farhumand. Das bringt auch Routine in den Alltag.

Was hilft dabei? Die richtige Technik. Sie ist viel sinnvoller als etwa ein Zeitlimit von drei Minuten. Praktisch ist die **KAI**-Regel – erst alle **K**auflächen, dann die **A**ußenseiten und zum Schluss die **I**nnenseiten der Zähne putzen. So vergisst man keinen Bereich. Solange enge Zahnzwischenräume bestehen, kommen auch bei Kindern Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen zum Einsatz.

Ab wann können Kinder allein putzen? Erst mit dem Ende der Grundschulzeit ist ihre Feinmotorik so weit ausgebildet, dass sie zielgenau reinigen können. Bis dahin sollten Eltern jeden Abend die Zähne nachputzen. Für Spaß beim Putzen sorgt zum Beispiel auch Musik im Badezimmer.

Wann steht der erste Zahnarztbesuch an? Wenn der erste Zahn durchbricht. Der Zahnarzt berät zu Zahnpflege, Fluorid und Ernährung. Weiterer Vorteil: Das Kind lernt den Zahnarzt schon einmal ganz ungezwungen kennen. Das kann ihm frühzeitig die Angst vor späteren Besuchen nehmen.

Welche Rolle spielt die Ernährung? Sie ist super wichtig für die Zahngesundheit. Zahnerkrankungen entstehen hauptsächlich durch zu viel Zucker. Deshalb geben Eltern ihren Kindern besser natürliche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse statt zuckerhaltige Snacks. Besonders schädlich sind süße oder stark säurehaltige Getränke. Übrigens vermissen Kinder Zucker nicht, so lange sie noch nicht daran gewöhnt sind.

Ein Tipp der Expertin zum Schluss: Schnuller, Löffel, Sauger oder Ähnliches nicht ablecken. Dabei können Kariesbakterien übertragen werden. Außerdem wichtig: Nicht an der Flasche dauernuckeln lassen. Das kann dem schützenden Speichel seine Wirkung entziehen. Julia Dempewolf

Mehr Informationen

Wie Sie die Milchzähne Ihrer Kinder schützen können, erfahren Sie auch auf:

www.dak.de/milchzaehne

ANZEIGE

DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

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.**

Stiftung Warentest
Finanztest
SEHR GUT (1,5)
DAK Plus Pflege
Baugleich mit PGA + PGS
Vertragsabschluss mit 45 Jahren
Ausgabe 11/2017
www.test.de
17BW69

+++ www.dak.de/zusatz-pflege +++ Jetzt online abschließen +++ 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

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

☑ **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 _____

357_03.18 fit

IM WEB

Neue DAK-Serien im Netz

1 Die einfachsten Rezepte der Welt
Wenn Sie Lust auf Nudeln haben, greifen Sie dann zur Ravioli-Dose? Schluss damit: In unserer Kochschule lernt jeder das Küchen-Einmaleins. Drei-Sterne-Menüs mit dem Bunsenbrenner kreiert – das findet man hier nicht. Wir machen es Kochneulingen kinderleicht und lecker! Jeden Dienstag gibt es auf facebook.com/dakgesundheit ein neues Rezept.

2 Gesundes Abnehmen
Kulinarischen und kalorienreichen Verlockungen zu widerstehen, fällt häufig schwer. Doch warum stehen wir uns in puncto gesunder Ernährung häufig selbst im Weg? Und weshalb stagniert beim Abnehmen plötzlich das Gewicht? Diesen und vielen weiteren Fragen geht Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg jeden Montag auf facebook.com/dakgesundheit auf den Grund.

3 Do it! Fit werden mit Mareike
Keine Chance für den inneren Schweinehund: Schon zwei bis drei Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Wer etwas mehr Zeit und Lust hat, turnt sich durch das gesamte Fitness-Workout! Wie das eigene Wohnzimmer zu Ihrem persönlichen Ort für Gesundheit und Wohlbefinden wird, verrät DAK-Sportexpertin Mareike montags auf: instagram.com/dakgesundheit

Sie haben eine Folge verpasst?
Kein Problem! Alle Serien finden Sie auch in fit!-Online auf: magazin.dak.de

Ran an den Mixer!

Ihr Name: Irene. Ihre Mission: Langeweile aus der Küche zu vertreiben. Die Food-Bloggerin und DAK-Online-Redakteurin hat mittlerweile schon mehr als 1.001 Rezepte ausprobiert. Ob israelische Landesküche, ausgefallene Foodtrends oder klassische Gerichte aufgepeppt: Irene testet (fast) alles. Sie experimentiert gern, liebt Gewürze aus der ganzen Welt und ist eine echte Genießerin. Wichtig ist unserer Social-Media-Redakteurin nur, dass die Speisen lecker und natürlich gesund sind. Sie experimentieren auch gern in der Küche? Klasse! Dann finden Sie hier vielleicht ein wenig Inspiration – und zwar jeden Freitag neu auf instagram.com/dakgesundheit und pinterest.com/dakgesundheit. Noch mehr neue Serien mit Tipps für Ihre Gesundheit gibt es in der linken Spalte und auf: magazin.dak.de/kochen

TIPPS UND TRICKS

Andere Länder – andere Hausmittel

Ob tropische Hitze oder sibirische Kälte, ob an der Küste oder im mexikanischen Hochland – rund um den Globus treiben Bakterien und Viren ihr Unwesen. Und jedes Land hat besondere Hausmittel gegen Erkältung: Ob Chili als Bakterienkiller, Kamillenaufguss zum Inhalieren, Hagebuttenmus für mehr Abwehrkräfte oder Meerrettich zum Gurgeln – wir haben die Tipps und Rezepte aus aller Welt für Sie in unserem fit!-Online-Magazin gesammelt. Klicken Sie rein in unsere Fotogalerie auf: magazin.dak.de/hausmittel

DAK DANCE-CONTEST 2018

Luca Hänni ist Juror beim großen Finale

Freuen Sie sich auf einen super Tanz-Sommer und besuchen Sie eines der zahlreichen Live-Events des DAK Dance-Contests von Ende Mai bis Ende August. Ob bei großen Stadtfesten oder in coolen Locations – wir bieten ein tolles Programm. Besucher erleben die besten Tänzer mit selbst kreierten Moves, Modern Dance, Break Dance, Cheerleading, Rock'n Roll, Garde- oder Rollstuhltanz. Wenn wir am 26. Mai beim Seestadtfest in Bremerhaven starten, sitzt auch Luca Hänni in der Jury. Der DSDS-Gewinner und Sieger der RTL-Show Dance, Dance, Dance bewertet beim Contest die Teilnehmer gemeinsam mit Tanzprofis. Natürlich singt Luca auch und es gibt Autogramme von der Jury. Alle Standorte und Termine finden Sie unter: **www.dak-dance.de**

Frühlingserwachen: Unsere Haut blüht auf

Die kalte und trockene Luft im Winter hat unserer Haut ordentlich zugesetzt und ihr Feuchtigkeit entzogen. Dadurch konnte sie nicht genug Hauttalg bilden, der zusammen mit Schweiß einen wichtigen Schutzmantel bildet. Durch die milderen Temperaturen und Sonne im Frühling beginnt unsere Haut nun zu regenerieren: Sie wird wieder stärker durchblutet und die Talgdrüsen werden dadurch angeregt. Hautärzte raten dazu, im Frühling verstärkt Feuchtigkeitscremes zu benutzen, um diesen Prozess zu unterstützen – gerne auch mit Lichtschutzfaktor. Denn: Die Haut ist wegen der fehlenden Sonne in den Wintermonaten noch empfindlich und muss sich erst wieder an die UV-Strahlen gewöhnen. Wer jetzt ungeschützt in der Sonne badet, riskiert den ersten Sonnenbrand des Jahres. Warum uns der Frühling außerdem so gut tut, lesen Sie weiter auf: **magazin.dak.de/fruehling**

Mehr als jedes
7. KIND
in Deutschland
hat Übergewicht.

Quelle: RKI-Studie

Bilder: DAK-Gesundheit

Impressum

Herausgeber: DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de
Verantwortlich: Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),
Leiter Unternehmenskommunikation;
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations;
Verantwortliche Redakteurin:
Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2396 1409, fit@dak.de;
Herstellung & Versand:
Marco Heitböhmer-Wünsch, Tel.: 040 2396 2318,
marco.heitboehmer-wuensch@dak.de;
Gestaltung & Bildredaktion: Straub & Straub GmbH;
Janina Brockholz; Felix Wandler
Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:
Ina Berg, Anica Ebeling, Julia Dempewolf, Luisa Drees, Sabine Henning, Rainer Lange, Annemarie Lüning, Dr. Stefanie Maeck, Nina Osmers, Sigrid Rahlfes, Rüdiger Straub, Stefan Suhr, Jacqueline Schwalm, Dorothea Wiehe
Titelfoto: DK Verlag – Foto Mario Andreya
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 e |MS,
Brieffach 11, 20444 Hamburg
Director Brand Solutions: Jan-Eric Korte (V.i.S.d.P.),
Tel.: 040 3703 5310;
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,
Infos hierzu unter www.gujmedia.de
Alle Anzeigen G+J e |MS, 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: **12. April 2018**

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

Holger Badstuber macht Kinder mental fit

Als neuer nationaler fit4future-Botschafter überreichte der Fußballprofi an der Altenburgschule in Bad Cannstatt Grundschülern symbolisch die erste Brainfitness-Box

Blindes Vertrauen schaffen: Holger Badstuber probiert mit den Kids die Inhalte der Brainfitness-Box aus

Für 50 Erst- und Viertklässler der Altenburgschule ist es kein Schultag wie jeder andere. Und der Grund dafür trägt einen prominenten Namen: Holger Badstuber. Der Spieler des VfB Stuttgart will den Kindern die Bedeutung von Brainfitness näherbringen. „Ob im Sport, in der Schule oder allgemein beim Erreichen von Zielen – es ist wichtig, geistig fit zu sein“, betont der 29-Jährige.

Echte Stärke beginnt im Kopf. Ziel des **fit4future**-Moduls „Brainfitness“ ist es, die geistige Leistungsfähigkeit der Kinder zu fördern und ihnen dabei zu helfen, leichter zu entspannen und Stress zu bewältigen. „Bewegung hält gesund“, so der Fußballprofi. „Es ist aber mindestens genauso wichtig, mental fit zu sein.“

Übung macht den Meister. Und die geistige Fitness lässt sich trainieren – am besten mit der richtigen Ausstattung: Gemeinsam mit Baden-Württembergs Sozialminister Manfred Lucha sowie Vertretern der DAK-Gesundheit und der Cleven-Stiftung überreichte Badstuber den Kindern der Altenburgschule symbolisch die erste **fit4future**-Brainfitness-Box mit Spielgeräten wie Springseilen, Koordinationsleiter und

Jonglierbällen. „Ich finde das Projekt einfach toll, denn es ist nachhaltig – und darauf kommt es an. So etwas hätte ich mir früher auch an meiner Schule gewünscht“, so Badstuber.

Freude über den neuen Botschafter. „Wir sind froh, einen so beliebten Profi für die Initiative **fit4future** gewonnen zu haben, der sich auch außerhalb des Sports für die Gemeinschaft einsetzt“, sagt Thomas Bodmer, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit. Auch Dr. h.c. Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung, ist begeistert: „Einen Menschen mit solchem Kampfgeist und einer so starken Willenskraft im Botschafter-Team von **fit4future** zu haben, ist für unsere Präventionsinitiative natürlich ein besonders großer Gewinn.“

Mit vollem Einsatz dabei. Während seines Besuchs an der Altenburgschule bestreitet Badstuber mit den Schülerinnen und Schülern einen Bewegungsparcours und lässt sich mit einer Augenbinde in einem abgesteckten Kreis von den Kids blind herumführen. Eine Übung, die die Wahrnehmung schulen soll. „Die Kinder haben super mitgezogen, es war eine tolle und aufregende Stunde“, resümiert er.

Immer am Ball bleiben. Badstuber ist der beste Beweis dafür, dass Sport und mentale Fitness zusammengehören: Trotz monatelanger Verletzungspausen hat er nicht aufgegeben. „Ich bin immer positiv geblieben, habe mir nie eingeredet, ich sei ein Pechvogel“, so der Fußballer des VfB Stuttgart. Daher wird er auch als „Comeback-König“ seines Sports gefeiert. Jetzt lernen die Kleinsten von ihm, was man mit Optimismus und Willensstärke alles erreichen kann.

Anica Ebeling

Zur Person: Holger Badstuber

Der Innenverteidiger begann seine Fußball-Laufbahn 1994 beim TSV Rot a. d. Rot in der Nähe seines Geburtsortes Memmingen. Ab 2000 war er bei der Jugend des VfB Stuttgart aktiv, bis er 2002 zu den Junioren des FC Bayern München wechselte. Dort spielte er ab 2007 zunächst in der zweiten Mannschaft. Mit dem FC Bayern gewann er zahlreiche Titel: die Champions League, dreimal den DFB-Pokal und sechsmal die Deutsche Meisterschaft. Zur Weltmeisterschaft 2010 gab er sein Debüt im A-Kader der Nationalmannschaft und belegte den 3. Platz. Seit der Saison 2017/18 spielt er für den VfB Stuttgart.

fit4future bringt Gesundheit ins Klassenzimmer

fit4future ist die Präventionskampagne der DAK-Gesundheit und der Cleven-Stiftung. Auf dem Stundenplan der teilnehmenden Schulen steht neben Bewegung und Ernährung ab dem zweiten Jahr das wichtige Thema Brainfitness. Speziell mit diesem Modul hilft die Initiative Kindern im Grundschulalter dabei, auch in stressigen Phasen gelassen zu bleiben. Die Lehrergesundheit berücksichtigt **fit4future** ebenfalls und unterstützt Schulen darüber hinaus auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Institution mit dem Modul Verhältnisprävention. Mit **fit4future** sollen in den nächsten Jahren bundesweit 600.000 Schüler an 2.000 Schulen erreicht werden – 1.500 Schulen sind bereits dabei. Ein Riesenschritt in Richtung gesunde Schule!

Alle Infos zu unserer Präventionsinitiative auf: **www.dak.de/fit4future**

Bilder: DAK-Gesundheit | Tom Bloch für fit4future; Shutterstock | creaPicTures

Abenteuer Neuseeland

Nach dem Abitur hinaus in die weite Welt: Katharina Warlies (19) aus Bad Oldesloe hat sich diesen Traum erfüllt. Seit Oktober vergangenen Jahres lebt sie bei einer Gastfamilie im neuseeländischen Auckland – eine spannende Zeit, wie sie sagt

Die Welt gehört dir!
Fernweh und Lust auf fremde Kulturen? Die DAK-Gesundheit unterstützt euch bei eurem persönlichen Auslandsabenteuer. Mehr Infos auf **www.dieweltgehoertdir.de** oder **www.dak.de/reise**

Angekommen in einem neuen Alltag: Statt für Prüfungen zu lernen, kümmert sich Katharina nun tagsüber um die Söhne ihrer Gastfamilie. Jasper (3) und Archie (5) hat sie fest in ihr Herz geschlossen – die Betreuung ist aber auch eine große Herausforderung. „Seine eigenen Werte durchsetzen, die Regeln der Eltern befolgen und sich gleichzeitig nicht unbeliebt machen und respektiert werden – das ist wahrhaft ein Balanceakt“, so Katharina.

Warum sie lieber als Au-pair statt als Backpackerin das Land entdeckt? „So weiß ich, dass ich immer eine Unterkunft und genügend zu essen habe. Außerdem habe ich schon immer gern Zeit mit Kindern verbracht“, erzählt sie. An den Wochenenden entdeckt die 19-Jährige Neuseeland – auch mit ihrem Freund Hanjo (20), der ebenfalls als Au-pair in Neuseeland ist. Mit Rotorua, Taupo, Bay of Plenty, Hawke’s Bay und Hobbiton seien nur einige ihrer Ausflugsziele genannt. „Hier gibt es so viele einmalige Naturspektakel.“

Die Zeit als Au-pair hat sie verändert. „Ich bin viel selbstständiger geworden und gehe offener auf Leute zu. So bin ich zum Beispiel mit wildfremden Mädels für ein Wochenende weggefahren. Es fühlt sich sehr abenteuerlich an – doch am Ende trifft man die tollsten Menschen.“ Ihre Liebsten in der Heimat vermisst sie natürlich trotzdem. „Wir bleiben über Skype und WhatsApp in Kontakt. Außerdem halte ich meine Familie und Freunde über meinen Blog **katharinaluna.com** auf dem neusten Stand. So kann ich sie an meinem Leben in Neuseeland teilhaben lassen und brauche kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn ich mich nicht bei jedem Einzelnen regelmäßig melde.“

Noch bis Ende Mai ist Katharina bei ihrer Gastfamilie in Neuseeland und wird anschließend vier Wochen mit ihrem Freund die Südinsel bereisen. „So eine Zeit im Ausland ist einfach eine einmalige Chance im Leben, die man definitiv nutzen sollte.“

Anica Ebeling

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Africa Studio | IgorAleks

mein.sportscheck.com/Stadtlauf

Mit Max in 17 Städten um die Wette laufen

Puuhh, Max und seine Freunde sind ganz schön aus der Puste. Sie üben für ihren Start beim DAK Kids Run. Bist auch du dabei? Max möchte gern mit dir starten. Schau mit deinen Eltern auf die Internetseite **mein.sportscheck.com/Stadtlauf**. Melde dich bei einem der 17 Läufe von Bremen bis Freiburg und von Aachen bis Erfurt an.

Richtig warm machen, die Aufregung vor dem Start, die Strecke bewältigen, noch mal anstrengen auf den letzten Metern und dann glücklich durchs Ziel laufen – das ist der DAK Kids Run. Dort bekommen alle Kinder eine Max-Medaille und eine Urkunde, denn bei uns sind alle Sieger.

Du kannst dir auch dein persönliches Foto mit Max mitnehmen, in den Max-Racern mit anderen Kindern um die Wette fahren und an einer Reaktionswand testen, wie schnell du bist.

EINFACH SCHLAU

Wie radiert ein Radiergummi?

Ein Radiergummi hilft dir, wenn du an einer Bleistift-Zeichnung noch etwas ändern möchtest oder wenn du ein Wort falsch geschrieben hast. Aber wie geht das eigentlich? Wie schafft es ein Radiergummi, Striche und Buchstaben wieder verschwinden zu lassen?

Ein Radierer besteht aus Kunststoff oder dem gummiartigen Stoff Kautschuk. Die Mine in der Mitte eines Bleistiftes enthält Graphit und Ton (kein Blei, obwohl sie so heißen). Diese Mischung bleibt beim Schreiben auf dem Papier haften. Wenn du nun mit dem Radiergummi über die Bleistiftstriche reibst, bleibt der Graphit am Radierer kleben. Warum? Weil die „Klebekraft“ zwischen dem Radierer-Material und dem Graphit stärker ist als zwischen Graphit und Papier. Beim Reiben gehen kleine Stücke vom Radiergummi ab und bleiben auf dem Papier liegen. Am Radiergummi und an den Stückchen kannst du es auch sehen: Sie sind jetzt etwas grau.

books4kids

Die Buchreihe „Drüber & Drunter“

Auf bunter Entdeckungsreise

In den verschiedenen Teilen der bunten Bücherreihe von Anne-Sophie Baumann und Charline Picard bekommst du spannende Einblicke in die Natur, das Leben der Tiere und die Stadt. Erforsche die verborgene Welt am Grund eines Flusses, den Nordpol und die Südsee. Buchteile zum Ausklappen bringen dabei noch mehr Lesespaß!

ANZEIGE

aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

1 aktivelo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll »Sport«

Flexibles Radfahren das ganze Jahr!

- ✓ Mit komfortabler Federgabel
- ✓ LED-Beleuchtung vorne & hinten
- ✓ Akku-Reichweite: bis 65 km
- ✓ Vorder- und Hinterrad-Felgenbremse
- ✓ Sattelhöhe: 75 - 101 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
- ✓ Farbe: Titan Metallic
- ✓ Max. Belastung: 100 kg
- ✓ Gewicht: 22 kg inkl. Akku
- ✓ Lenkerhöhe: 111 - 119 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
- ✓ Maße aufgebaut: B 60 × L 155 × H 101 cm
- ✓ Maße zusammengefaltet nur B 55 × L 78 × H 80 cm

Wartungsfreier 250 W Hinterrad-Nabenmotor

Inklusive hochwertigem Lithium-Ionen Akku 36 V / 8 Ah, per Steckdose aufladbar

bis 200 cm

Motorunterstützung bis maximal 25 km/h

6 -Gang- SHIMANO Kettenschaltung

Kleines Packmaß!

Leicht zu transportieren. Steht auch gefaltet perfekt!

Mit Anfahr- und Schiebehilfe

Best.-Nr. **CW 71149**

Sie sparen 200,- €

UVP € ~~1.199,-~~

nur € 999,-

Tiefer Komfort-Einstieg: 35 cm

6 Schlafsessel Nimmerland

Besonders platzsparend – ideal für kleine Räume

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

- ✓ 3in1: als Sessel, Liege und Gästebett nutzbar
- ✓ Stabiler Metallrahmen & Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Kinderleicht aus- und einklappbar

Bezug: graumeliert

- ✓ Maße: H 80 × B 73 × T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche 65 x 187 cm

Sie sparen € 150,-

UVP € ~~399,-~~

Best.-Nr. **CW 22802**

nur € 249,-

2 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort 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
- ✓ Belastbar bis 105 kg
- ✓ Leistung: 500 W

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

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Schnell-Stopp-funktion für Ihre Sicherheit

Transportrollen

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

Rutschfeste Lauffläche

Lauffläche: 36 × 97 cm

Sie sparen € 200,-

UVP € ~~399,-~~

Best.-Nr. **CW 10910**

nur € 199,-

4 Vibrationsplatte aktiv »Premium 3D«

Effektives Ganzkörpertraining für Figur und Wohlbefinden

- ✓ Massage, Muskeltraining & Stretching in einem Gerät – für maximale Erfolge in kurzer Zeit
- ✓ Spitzenmodell – durch hochwertige 3-in-1 Vibration & besonders hohe Leistung.
- ✓ Für mehr Beweglichkeit und Kraft im Alltag

Simuliert je nach Fußstellung das Gehen, Joggen und Laufen

Inklusive Komfort-Fernbedienung

inkl. Expanderbänder

Rutschfeste Gummifüße

Sie sparen € 150,-

UVP € ~~449,-~~

Best.-Nr. **CW 11262**

nur € 299,-

Trainingscomputer mit: Programmauswahl, Zeit und Vibrationsgeschwindigkeit

7 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

Aktionspreis!

Training auf kleinstem Raum

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

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

Handpulsmessung

Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,-

UVP € ~~199,-~~

Best.-Nr. **CW 11151**

nur € 99,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

Effektives Arm- und Beintraining

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

Mit praktischem Tragegriff

Sie sparen € 20,-

UVP € ~~69,99~~

Best.-Nr. **CW 10803**

nur € 49,99

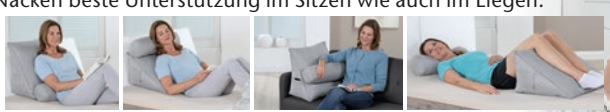
Anti-Rutschmatte inklusive

5 Rückenkissen mit Nackenrolle

Ideal zum Lesen, Fernsehen, Schlafen oder Entspannen!

Dank der Keilform ist das Rückenkissen variabel einsetzbar und bietet Ihrem Rücken und dem Nacken beste Unterstützung im Sitzen wie auch im Liegen.

Perfekt für Sofa und Bett



Sie sparen € 15,-

UVP € ~~49,99~~

Best.-Nr. **CW 23189**

nur € 34,99

- ✓ Abnehmbarer Bezug bei 30 °C waschbar
- ✓ Material: Bezug: 100 % Polyester; Füllung: 100 % Polyester
- ✓ Maße: 55 × 50 × 30 cm

Stützt Nacken und Schulter – auch auf dem Sofa

Gesundheit vom Experten: www.aktivshop.de

8 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko für Ihren erholsamen Schlaf

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

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

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

Bekannt aus der TV Werbung

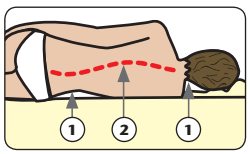
Antibakteriell aloe vera

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 SHHO 060330 TESTEX Geprüft auf Schadstoffe. www.oeko-tex.com/standard100

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

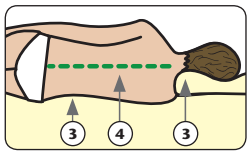
1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

Unbequeme Schlafposition!



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

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



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

Visko-Mineralschaum
Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien[1)2)3)] sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf[1)]: 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[2)] und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen[3)], 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 bis zu 40 €! Siehe Coupon

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

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

Gratis* für Sie! ANZEIGE

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!

Geschenk im Wert von € 49,95

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

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. **CW 20453** Anatomisch geformt: Perfekt
Maße: B 60 × L 35 cm für Rücken- & Seitenlage.

Internet Gutscheincode: C89TG

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Seitdem ich die Matratzenauflage habe kann ich super schlafen und die Rückenschmerzen sind auch weg. Ich kann diese nur weiterempfehlen.«
Josephine R. im Februar 2018

3 Jahre Garantie

9 Drehkissen

Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe

- ✓ Ideal für Auto, Stuhl, Bett & Sofa
- ✓ ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm
- ✓ Max. belastbar bis 150 kg

Für mehr Sitzkomfort und Mobilität!

Sie sparen € 10,-
UVP € ~~29,95~~
Best.-Nr. **CW 90508**
nur € 19,95

10 Hörverstärker 2er-Set »Premium«

Einfach besser hören

- ✓ Funktioniert auf eine Distanz von bis zu 10 m
- ✓ Lautstärke einstellbar
- ✓ Inkl. 4 Knopfbatterien

Aktionspreis!

Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein

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

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

☎ 0800 - 4 36 00 05 Mo.- Fr. 8-22 Uhr, Sa.+So.10-18 Uhr

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

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht![8]

	Artikel		Best.-Nr.	Preise[5,6]	Bestell-Menge
1	aktivelo Alu-Elektro-Faltrad 20 Zoll		CW 71149	999,00 €	
2	Laufband aktiv »Vital«		CW 10910	199,00 €	
3	Mini Heimtrainer 2.0		CW 10803	49,99 €	
4	Vibrationsplatte aktiv »Premium 3D«		CW 11262	299,99 €	
4	Rückenkissen mit Nackenrolle		CW 23189	34,99 €	
6	Schlafsessel Nimmerland		CW 22802	249,00 €	
7	Heimtrainer X-Bike		CW 11151	99,00 €	
8	Kopfkissen »Premium«	60 × 35 cm	CW 20453	Gratis*	
		60 × 35 cm	CW 21317	49,95 €	
		50 × 35 cm	CW 22150	39,95 €	
	Visko-Auflage 80 × 200 cm	1 Stck.	CW 21303	89,95 €	
		2 Stck.	CW 21366	159,95 €	
	Visko-Auflage 90 × 200 cm	1 Stck.	CW 21304	99,95 €	
		2 Stck.	CW 21367	179,95 €	
	Visko-Auflage 100 × 200 cm	1 Stck.	CW 21305	109,95 €	
		2 Stck.	CW 21368	199,95 €	
	Visko-Auflage 120 × 200 cm	1 Stck.	CW 21306	139,95 €	
		2 Stck.	CW 21369	259,95 €	
	Visko-Auflage 140 × 200 cm	1 Stck.	CW 21307	169,95 €	
		2 Stck.	CW 21370	319,95 €	
	Visko-Auflage 180 × 200 cm	1 Stck.	CW 22922	199,95 €	
		2 Stck.	CW 23330	359,90 €	
	Visko-Auflage 80 × 190 cm	1 Stck.	CW 21301	79,95 €	
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck.	CW 21364	139,95 €	
	Visko-Auflage 90 × 190 cm	1 Stck.	CW 21302	89,95 €	
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck.	CW 21365	159,95 €	
9	Drehkissen		CW 90508	19,95 €	
10	Hörverstärker 2er Set »Premium«		CW 22424	9,99 €	

✓ Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an:
aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

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

Vorname Name

Straße/Hausnummer Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon

Wenn Sie die Ware behalten möchten:
5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

-Kein Mindestbestellwert!-

Unser Lebenselixier

Ohne Wasser ist alles nichts: 70 Prozent der Erdoberfläche sind davon bedeckt. Und – je nach Alter – macht es mehr als zwei Drittel unseres Körpers aus. Warum wir ohne Wasser nicht leben können

Eine einfache chemische Formel: H_2O. Drei Zustände: fest, flüssig und gasförmig. Unendlich wichtig für das Leben auf unserem Planeten: Wasser. Die Natur hat es gut eingerichtet, dass es in unserem Ökosystem nicht verloren gehen kann. Wasser verdunstet und kommt als Regen wieder auf die Erde zurück.

Anders sieht es im Körper aus. Menschliche Zellen benötigen Wasser, um den Blutfluss und die Körpertemperatur zu regulieren, Nährstoffe zu transportieren sowie Gifte auszuscheiden. Weil wir Wasser verbrauchen, müssen wir immer wieder „nachtanken“: 1,5 bis zwei Liter pro Tag sind Minimum.

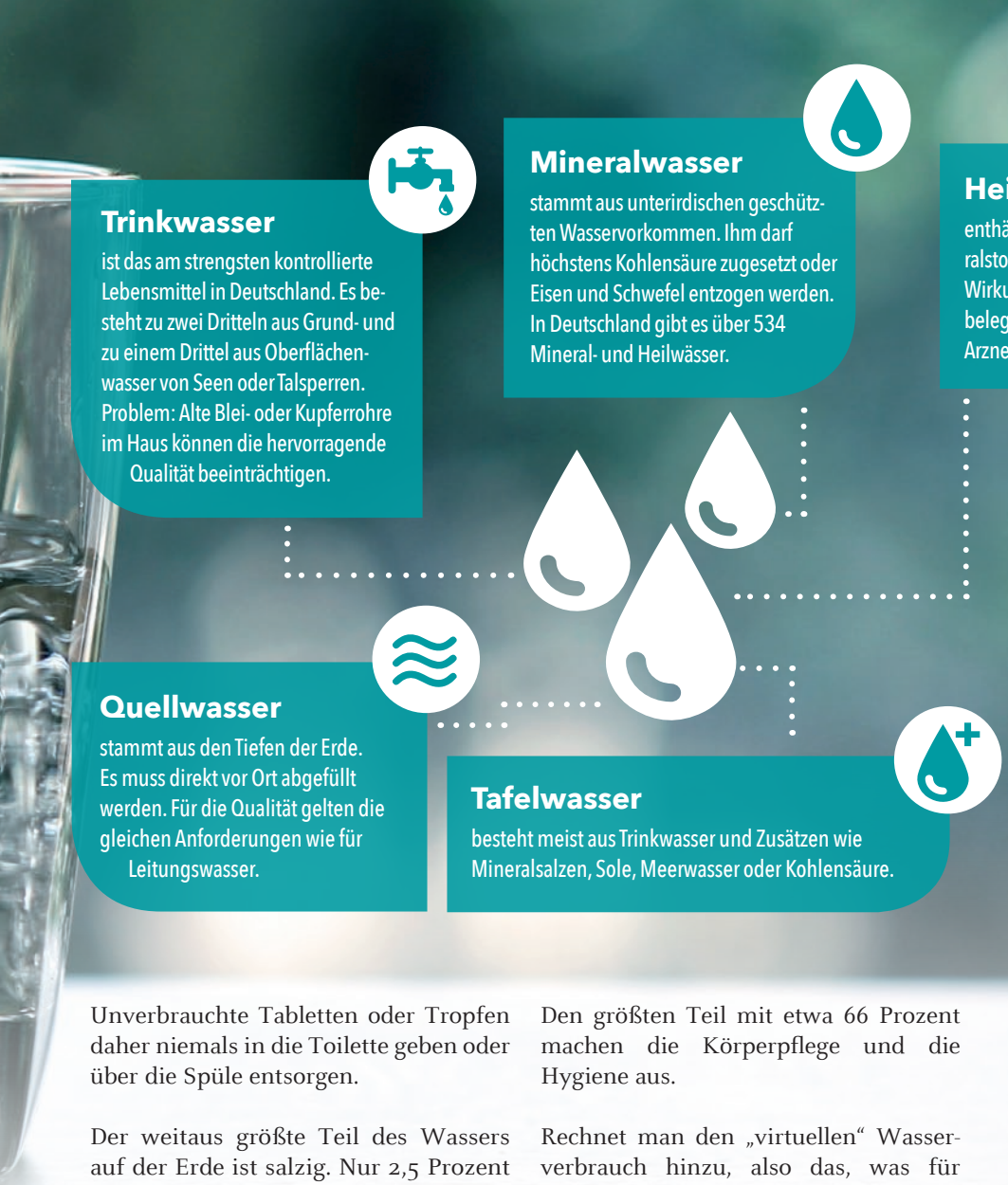
Ein Durstgefühl entsteht, wenn man im Laufe des Tages 0,5 Prozent seines Gewichts an Flüssigkeit verliert. Ab zwei Prozent werden wir müde und unkonzentriert. Am besten ist also, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen.

Zum Trinken eignen sich Mineral- oder Trinkwasser aus der Leitung. Die Stiftung Warentest hat festgestellt, dass dieses in manchen Regionen sogar mehr Mineralien enthält und in punkto Keimbelastung bestens abschneidet. Auch die Ökobilanz lässt sich sehen. Denn die Fahrtwege für den Einkauf und die Herstellung etwa von Plastikflaschen und Kästen fallen weg.

Was man trinkt, ist auch eine Frage des Geschmacks. Je nachdem, woher ein Wasser kommt, ändert sich die Zusammensetzung. Wasser aus dem Westen Deutschlands dringt häufig durch vulkanisches Gestein oder Schiefer und schmeckt eher weich und mild. Das Urstromtal im südlichen Brandenburg gibt besonders viele Mineralien ins Wasser ab.

Hartes Wasser enthält mehr Kalzium und Magnesium als weiches. Dieses ist ähnlich zusammengesetzt wie Regen, erhält die Waschkraft von Seifen und ist Trumpf bei Tee- und Kaffeegenießern.

„Wasser vergisst nicht“, wissen Experten. Sie können durch neue, verbesserte Messmethoden auch nachweisen, wenn Wasser neben Nitraten und Pestiziden auch Spuren von Arzneimitteln enthält, wie etwa das Schmerz- und Rheumamittel Diclofenac.



Trinkwasser

ist das am strengsten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. Es besteht zu zwei Dritteln aus Grund- und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser von Seen oder Talsperren. Problem: Alte Blei- oder Kupferrohre im Haus können die hervorragende Qualität beeinträchtigen.

Mineralwasser

stammt aus unterirdischen geschützten Wasservorkommen. Ihm darf höchstens Kohlensäure zugesetzt oder Eisen und Schwefel entzogen werden. In Deutschland gibt es über 534 Mineral- und Heilwässer.

Heilwasser

enthält eine hohe Menge an Mineralstoffen und besitzt therapeutische Wirkung. Diese muss wissenschaftlich belegt sein. Deshalb ist es auch dem Arzneimittelgesetz verpflichtet.

Quellwasser

stammt aus den Tiefen der Erde. Es muss direkt vor Ort abgefüllt werden. Für die Qualität gelten die gleichen Anforderungen wie für Leitungswasser.

Tafelwasser

besteht meist aus Trinkwasser und Zusätzen wie Mineralsalzen, Sole, Meerwasser oder Kohlensäure.

Unverbrauchte Tabletten oder Tropfen daher niemals in die Toilette geben oder über die Spüle entsorgen.

Der weitaus größte Teil des Wassers auf der Erde ist salzig. Nur 2,5 Prozent finden sich in Süßwasserseen oder Flüssen – und die sind auch noch ungleichmäßig über den Globus verteilt: 2,1 Milliarden Menschen auf der Welt haben keinen Zugang zu sicherem Wasser.

In unseren Breiten haben wir das Privileg, aus dem Vollen zu schöpfen. Allerdings werden von den 123 Litern Wasser, die ein Mann oder eine Frau hierzulande pro Tag verbraucht, nur drei Prozent zum Trinken oder für die Essenszubereitung verwendet. Den größten Teil mit etwa 66 Prozent machen die Körperpflege und die Hygiene aus.

Rechnet man den „virtuellen“ Wasserverbrauch hinzu, also das, was für die Produktion etwa von Fleisch oder Kaffee verbraucht wird, fällt die Bilanz höher aus. Danach verbrauchen wir pro Tag 4.000 bis 5.000 Liter Wasser.

Wer seinen Wasserverbrauch reduzieren möchte, muss nicht unbedingt auf ein Entspannungsbad verzichten – sondern eher mal auf ein Steak. Während für ein Kilogramm Rindfleisch durchschnittlich rund 15.500 Liter Wasser benötigt werden, braucht ein Kilo Reis schätzungsweise nur etwas über ein Fünftel davon.

Sabine Henning

So trinken Sie richtig

1 Die Regel: 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken. Bei Hitze und körperlicher Anstrengung mehr.

2 Morgens schon so viele Flaschen oder Karaffen bereitstellen, wie Sie im Laufe des Tages trinken möchten.

3 Lieber kontinuierlich trinken als zu viel auf einmal. Mehr als ein halber Liter pro Stunde sollte es nicht sein, weil der Körper Zeit braucht, um die Flüssigkeit zu verarbeiten.

4 Trinken Sie nur frisches und kühles Wasser aus dem Zapfhahn. Auch den Teekessel oder Suppentopf besser mit Wasser aus der Kaltwasserleitung füllen. Warmes Wasser steht oft länger im System und nimmt möglicherweise Stoffe aus den Rohren an.

5 Wenn Sie nach etwas Süßem lechzen: Greifen Sie zu Erdbeeren, einem Stück Wassermelone oder beißen Sie in einen Apfel. Obst liefert neben Zucker auch Flüssigkeit. Erfrischend: einen Eiswürfel lutschen.

Mehr Tipps zum Trinkverhalten gibt's auf: magazin.dak.de/wasser

Bild: iStockphoto.de | pinkomelet

Spring auf

Fast so schön wie fliegen: Trampolinspringen macht Spaß und hat einen großen Trainingseffekt. Lesen Sie, was die Trendsportart so reizvoll macht und was in puncto Verletzungsgefahr zu beachten ist

Das Leben kann sich so leicht anfühlen. Beim Hüpfen einfach abheben – nur fliegen ist schöner. Kein Wunder, dass Trampolinspringen im Trend liegt. Nicht nur auf Spielplätzen, in Trampolinparks und im Garten. Jumping-Fitness ist auch in vielen Studios angesagt.

Die neue Trendsportart macht nicht nur glücklich, weil Noradrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden. Sie ist für den gesamten Körper äußerst effektiv: Das Hüpfen auf den Sprungmatten fördert die Koordination, die Balance und stärkt die Rumpfmuskulatur. Der schnelle Wechsel zwischen Be- und Entlastung regt den Stoffwechsel an und verbrennt Kalorien.

Dass das absichtsvolle Hüpfen sogar dem Joggen überlegen sein könnte, legt eine aktuelle Studie nahe. Türkische Forscher schickten ein Dutzend Probanden im Alter um die 20 auf Trampoline und ins Rennen. Nach rund zwei Monaten zeigte sich: Die Hüpfer hatten im Vergleich zu den Joggern mehr Gewicht verloren, mehr Sauerstoff verarbeitet und an Sprungweite hinzugewonnen.

Auch die für die Körperhaltung so wichtige Tiefenmuskulatur wird beim gelenkschonenden Hüpfen trainiert. Sie kommt vor allem bei Übungen zum Einsatz, in denen der Körper stabilisiert werden muss. Ein instabiler Untergrund wie das Trampolin ist dafür das perfekte Gerät: Der Körper versucht auszugleichen – und aktiviert die tiefe Muskulatur.

Allerdings ist Trampolinspringen vor allem für Kinder nicht ganz ungefährlich. Besonders wenn ein größeres und ein kleineres Kind gemeinsam hüpfen, steigt die Verletzungsgefahr. Denn durch das Gewicht des schwereren wird das leichtere Kind regelrecht in die Luft katapultiert. Im schlimmsten Fall landet es entweder auf dem harten Rand oder dem Boden.

Dadurch kann es zu Brüchen von Ellenbogen oder Schienbein kommen, die Wirbelsäule wird gestaucht, bis hin zu Schädel-Hirn-Traumata und Schädelbruch. „Vor allem Kinder sollten grundsätzlich alleine hüpfen. Am besten, die Eltern bleiben am Rand stehen, um schnell eingreifen zu können“, rät DAK-Fitness-Expertin Simone Rohkohl.

Auch wenn es sich auf den ersten Hüpfer nicht so anfühlt – das Training ist auch für Erwachsene anspruchsvoll. Wer Probleme mit dem Rücken, der Hüfte oder den Knien hat, sollte seine Ärztin zu Rate ziehen. Wenn sie das OK gibt, spricht nichts mehr dagegen, mit einem Lächeln auf den Lippen abzuheben.

Sabine Henning

Mehr Informationen

Sie wollen den Trendsport ausprobieren? Weitere Tipps und Anregungen gibt es bei uns im Online-Magazin auf:

magazin.dak.de/trampolin

Bild: Shutterstock | franticoo

ANZEIGE

Der Doktor im Test!

LIES DICH GESUND.

3x LESEN, 2x ZAHLEN!

FÜR **NUR 10,– €** MIT **ÜBER 30% ERSPARNIS** TESTEN.

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

DR. v. HIRSCHHAUSENS *stern* GESUND LEBEN zeigt, wieviel Spaß es macht, gut auf Körper und Seele aufzupassen, um gar nicht erst krank zu werden! Neben Reportagen bietet das Magazin große Bildstrecken, News und Service.

Jetzt DR. v. HIRSCHHAUSENS *stern* GESUND LEBEN portofrei bestellen unter:

WWW.STERN.DE/GL-DR-TESTEN

040-5555 78 00

Bitte die Bestellnummer angeben: **173 1085**

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH & Co KG. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

EVERS ReForest®

Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen

GOGREEN

Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*
*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

Unsere Online-Hilfe für einen starken Rücken.

Aktiv vorbeugen mit **Rücken@Fit.**

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Unser **neues Online-Coaching Rücken@Fit** zeigt Ihnen, was Sie vorbeugend oder bei akuten Beschwerden tun können – mit individuellen Übungen und gezielten Anleitungen. **Kostenlos** für DAK-Mitglieder!

Jetzt anmelden unter **www.dak-rueckenfit.de**

FOCUS MONEY
DAK-Gesundheit
Hervorragende Bonus- & Vorteilsprogramme
Ausgabe 07/2018
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.