

fit!

Das Gesundheits-Magazin

fit! auch online lesen
auf magazin.dak.de

So wird Gesundheit digital

Sicher, persönlich, mobil: Mit unseren neuen App-Angeboten werden Sie im Handumdrehen zu Ihrem eigenen Gesundheitsmanager

Kinder- und Jugendreport

Wie geht es den Kindern in Deutschland wirklich? Alle Zahlen und Fakten

Lachen ist gesund

Im Volksmund ist Lachen die beste Medizin. Was der Glücks-Kick in uns bewirkt

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Starten Sie jetzt durch!



1

Der XA PRO 3D GTX W lädt ein, Outdoor-Spaß zu erleben und mit den Elementen zu spielen. Dieser ultimative Abenteuerschuh macht dir jedes Terrain zugänglich!

2

Wärme, angeraute Innenseite kombiniert mit dem METALLIC THERMAL TECH Material für angenehme Wärme bei gleichzeitig hoher Atmungsaktivität und Winddichtigkeit.

3

Leichter Running Rucksack mit stabilem Rücken- teil, kleiner innenliegender RV-Meshtasche und Hauptfach mit 2-Wege-Reißverschluss und Kordeizipper.



21run – klare Fokussierung auf den Lauf-, Rad- und Triathlonsport sowie auf ein breites Sortiment für aktive und angehende Sportler. Der Online-Shop bietet eine große Auswahl an Laufprodukten zu attraktiven Preisen, darunter bekannte Marken wie z. B. ASICS, adidas, Garmin oder New Balance.

Unser Motto: Von Läufern für Läufer!

Sie und Ihre Freunde machen es richtig:

loslaufen, den stressigen Alltag hinter der letzten Kurve lassen und der Gesundheit auf die Sprünge helfen. Wenn Sie dann wieder zu Atem kommen, können Sie Ihren Freunden ja mit einer Empfehlung der DAK-Gesundheit noch Starthilfe in puncto Absicherung geben – viele Leistungen über das übliche Maß hinaus: Präventionskurse, Bonusprogramm und und und. Apropos Bonus: Für Sie läuft dabei alles auf eine schöne Prämie hinaus!

(Diese Aktion gilt bis zum 31.12.2018.)

Durchatmen und Prämie sichern

www.dak-kundenwerben.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

* Die DAK-Gesundheit ist in der aktuellen Bewertung des Magazins Focus Money (Heft 21/2018) die beste Krankenkasse für Familien.

Liebe Leserin, lieber Leser,



Andreas Storm
Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit

ein aktueller Vergleich von Krankenkassen bescheinigt der DAK-Gesundheit „sehr gute“ digitale Leistungen. Dieses Lob freut mich. Es ist aber zugleich Ansporn, unseren Kundenservice für Sie weiter zu verbessern. Unter unserem Motto „Digitalisierung mit Herz und Verstand“ stellen wir Ihnen in diesem Heft neue Angebote vor. Mit der digitalen Gesundheitsakte Vivy können Sie zum Beispiel Ihre Arztberichte und Gesundheitsinfos kostenlos und sicher bündeln. Als Patient haben Sie dadurch viele Vorteile. Wie Vivy funktioniert, lesen Sie ab Seite 8 und in einem sehr persönlichen Testbericht einer langjährigen Kundin.

Neu ist auch unsere DAK App, über die Sie jetzt noch schneller mit uns kommunizieren können. Egal ob Bonusprogramm, Krankschreibung oder Versicherungskarte – die DAK App hilft Ihnen weiter. Empfehlen möchte ich Ihnen auch unsere neuen Online-Coachings zu den Themen Fitness, Ernährung und Stressabbau. Wenn Ihnen zwischen Job und Familie die Zeit für Sport und Entspannungskurse fehlt, dann finden Sie viele Gesundheits-Tipps bei uns im Internet. Eine Auswahl unserer digitalen Angebote zeigen wir Ihnen ab Seite 12.

Als Familienkasse liegt uns die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder besonders am Herzen. Unser neuer Kinder- und Jugendreport 2018 zeigt, was die häufigsten Krankheiten bei Mädchen und Jungen sind und wie die kleinen Patienten medizinisch versorgt werden. Besonders wichtig ist Vorsorge für die Kindergesundheit. Eine neue Studie zeigt, wie positiv unsere Präventionsinitiative „fit4future“ in den Schulen wirkt. Und wir informieren Sie über die neue Anti-Krebs-Impfung für Mädchen und Jungen.

Zum Schluss etwas Persönliches: Ich lache sehr gerne. Geht es Ihnen auch so? Dann tun Sie indirekt etwas für Ihre Gesundheit. Ab Seite 40 erzählen wir Ihnen, warum Lachen mit die beste Medizin ist. Viel Spaß beim Lesen.

Mit den besten Wünschen für einen goldenen Herbst



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

Die elektronische Gesundheitsakte Vivy und die neue DAK App machen Sie zu Ihrem eigenen Gesundheitsmanager! Wir haben das schon mal vorab für Sie getestet

Hier geht's zum
Online-Magazin

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

magazin.dak.de



Gesundheit & Beruf

06 News

Spahn neuer Schirmherr – Diabetes vorbeugen – Auslaufmodell Sommerzeit? – Wir suchen Azubis – Was ist ... die NAKO? – Kopie statt Original – Angebote im Web

08 Gesundheit in eigener Hand

Mit der elektronischen Gesundheitsakte Vivy und der neuen DAK App managen Sie Ihre Gesundheit. Lesen Sie, wie das geht

10 Meine smarte Assistentin

Kathrin Lux lässt sich in Sachen Gesundheit neuerdings von der Vivy-App unterstützen. Für fit! hat sie Tagebuch geführt

12 Gesundheit wird digital

Ärzte und Patienten wünschen sich mehr digitale Lösungen. Die besten Angebote der DAK-Gesundheit auf einen Blick

14 Therapie aus der Ferne

Die deutsche Ärzteschaft macht den Weg frei für Online-Behandlungen. Wir sind als Vorreiter mit dabei

16 Hausmittel gegen Rückenschmerz

Wann hilft Wärme? Ist Bewegung wirklich die beste Medizin? Oder vollbringen einzig Kräuter wahre Wunder? fit! gibt Antworten

18 Essen gegen Krankheiten

Wussten Sie, dass richtiges Essen auch Sinusitis vorbeugen kann? Was für eine starke Abwehr auf den Tisch gehört



Beratung & Service

20 News

Was sind ... Biosimilars? – Umfrage zu Schockbildern – Hilfsmittel ruckzuck geliefert – Zuzahlungen im Voraus leisten – Schlafhilfe aus dem Netz – Testsieg

22 So gesund sind unsere Kids

Wie geht es den Kindern in Deutschland wirklich? Zahlen & Fakten aus unserem neuen Kinder- und Jugendreport 2018

24 Kreativ gegen Komasaufen

Über 8.000 Teilnehmer hatte die DAK-Kampagne „bunt statt blau“ in diesem Jahr. Wir zeigen alle Siegerplakate

26 Fit für die Zukunft

Unser Präventionsprogramm „fit4future“ bringt Schüler in Schwung und lässt sie deutlich gesünder leben

28 Neues aus der Selbstverwaltung

Ob freiwillige Leistungen für Versicherte oder moderne Organisationsstrukturen: Lesen Sie, wie unser Parlament arbeitet

30 Anti-Krebs-Impfung für Jungs

Gegen Humane Papillomviren wurden bisher nur Mädchen geimpft. Warum es die Spritze bei uns jetzt auch für Jungen gibt

32 Weil's gemeinsam leichter ist

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen und wie finde ich die richtige? So profitieren Sie vom Austausch mit anderen Betroffenen

34 Leben mit Demenz

Sophie Rosentreter wirbt für etwas Leichtigkeit im Umgang mit dem schweren Thema. Die Moderatorin im fit!-Interview



Familie & Freizeit

36 News

Neue Serien im Netz – Urlaubsreport 2018 – Wenn Kinder Kopfweh haben – Warum gutes Sehen wichtig ist – Umfrage zum gesunden Lebensstil

37 Impressum

38 Lachen ist gesund

Der Volksmund hält Lachen für die beste Medizin. Was der Glücks-Kick in uns bewirkt

40 DAK-Reporterinnen on tour

Beste Stimmung beim Dance-Contest 2018 – mit Live-Stories auf Snapchat und Instagram

44 fit4kids

Wie finde ich die richtige Sportart für mich? Und warum werden Blätter gelb? fit4kids gibt Antworten

46 Die letzte Seite

Lesen Sie zu guter Letzt, welche spannenden Themen Sie demnächst bei fit!-Online erwarten



Bilder: iStockphoto.de | Foxys_forest_manufacture | Katarzynabialasiewicz | Morsa Images | Neustockimages



PRÄVENTION FÜR KIDS

Minister Spahn wird neuer Schirmherr

Jens Spahn ist neuer Schirmherr von **fit4future**: Der Bundesgesundheitsminister unterstützt so das bundesweite Präventionsprogramm von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung. Die Initiative erreicht bis Ende 2018 erstmals 600.000 Kinder an 2.000 Grundschulen im gesamten Bundesgebiet. „Fitness und Gesundheit müssen wichtige Themen für jede Schule werden. Es ist wichtig, unseren Kindern und Jugendlichen einen gesunden Lebensstil zu vermitteln und dafür gute Projekte zu entwickeln“, erklärt Bundesminister Spahn. „Das Präventionsgesetz ermöglicht eine stärkere Förderung solcher Projekte. fit4future ist hier beispielhaft, deshalb habe ich gern die Schirmherrschaft übernommen.“ Die jüngste Evaluation von **fit4future** durch die TU München zeigt, dass die Kinder durch das Programm nachweislich gesünder leben. Mehr dazu ab Seite 26.



Wir suchen Azubis!

Den Nachwuchs selbst ausbilden, fördern und entwickeln – das ist das Erfolgskonzept der DAK-Gesundheit als großer Arbeitgeber. Wer zum 1. August 2019 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns genau richtig und sollte sich schnell entscheiden. Unser Ausbildungsangebot wurde erweitert auf 250 Ausbildungsplätze für Kaufleute im Gesundheitswesen, Sozialversicherungsfachangestellte und für das duale Studium BWL-Gesundheitsmanagement. Wer sich noch nicht ganz sicher ist, welcher Beruf zu ihm passt, kann dies mit unserem Onlinepraktikum www.ich-und-meine-zukunft.de selbst testen. Als bester Ausbildungsbetrieb bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit. Profitieren Sie außerdem von bundesweiten Standorten und flexiblen Arbeitszeiten, positiver Unternehmenskultur und fairer Vergütung sowie sicheren Arbeitsplätzen und Karriere-Perspektiven. Sind Sie bereit, mit uns aktiv Ihre Zukunft zu gestalten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter: www.dak.de/stellenangebote

Diabetes vorbeugen

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung – unser Lebensstil kann entscheidend sein, wenn es darum geht, ob wir an Diabetes erkranken oder nicht. Mit dem Programm Dimini werden Menschen mit erhöhtem Diabetes-Risiko aufgeklärt, wie Diabetes mit wenigen Maßnahmen verzögert oder verhindert werden kann. Derzeit wird das Programm nur von Arztpraxen in Schleswig-Holstein angeboten, soll aber bei Erfolg bundesweit ausgerollt werden. Mehr dazu erfahren Sie bei uns im Online-Magazin unter: magazin.dak.de/dimini

GUTE FRAGE



Was ist ... die NAKO?

Volkskrankheiten erkennen, erforschen und vorbeugen – das ist das Ziel der Langzeituntersuchung Nationale Kohorte (NAKO). Insgesamt 200.000 Probanden sollen in den kommenden 20 bis 30 Jahren für die NAKO umfassend untersucht werden, um Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Demenz oder Herzinfarkte besser verstehen und behandeln zu können. Die DAK-Gesundheit stellt für diese Forschung pseudonymisierte Behandlungsdaten der teilnehmenden Versicherten zur Verfügung. Mehr dazu erfahren Sie bei uns im Online-Magazin unter: magazin.dak.de/zukunft-gestalten



4,3 %

der Erwerbstätigen waren
im ersten Halbjahr 2018
mindestens einmal
krankgeschrieben.



Atemwegserkrankungen
lagen dabei mit
21 %
an der Spitze.

Kopie statt Original

Tolle Nachricht für DAK-Kunden: Wir akzeptieren Ihre eingereichten Unterlagen und Rechnungen ab sofort auch in Kopie! Das bedeutet für Sie weniger Bürokratie und jede Menge Zeitersparnis. Sie können uns die Kopien Ihrer Leistungsunterlagen und Rechnungen zusenden oder auch ganz einfach mit der DAK Scan-App übermitteln. Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen: Bei anstehenden Zahnbehandlungen benötigen wir weiterhin den vom Zahnarzt ausgestellten Heil- und Kostenplan. Für eine künstliche Befruchtung schicken Sie uns bitte den Erstantrag im Original.

Auslaufmodell Sommerzeit?

Am 28. Oktober ist es wieder so weit: Die Uhren werden von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Es beginnt die Normalzeit – die Winterzeit. Bei der im Juli gestarteten Umfrage der Europäischen Kommission für oder gegen die Zeitumstellung haben 4,6 Millionen Menschen mitgemacht. Die Entscheidung steht noch aus. Nach der jüngsten repräsentativen DAK-Umfrage im März 2018 sind 73 Prozent der Befragten für ein Ende der Zeitumstellung. Als gesundheitliche Beschwerden wurden vor allem Schlafstörungen genannt. Vor diesem Hintergrund begrüßt die DAK-Gesundheit den Schritt der Europäischen Union als richtungsweisend und hofft auf eine Neuregelung.

Wer sich nicht merken kann, in welche Richtung die Zeiger wann gedreht werden, für den gibt es unsere Straßencafé-Faustregel: Im Frühling stellt der Wirt die Stühle **vor** das Café, im Herbst holt er sie **zurück** ins Haus. Noch mehr Tipps zur Zeitumstellung finden Sie in unserem fit!-Online-Magazin unter:
magazin.dak.de/zeitumstellung

 IM WEB



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](https://www.instagram.com/dakgesundheit) **DAK auf Instagram**

Sie wollen fitter werden, gesünder essen und vom Reisen träumen? Auf Instagram bieten wir Ihnen Beiträge wie #mondaymotivation, #fitnessfriday, #healthfood und vieles mehr. Jeden Tag erhalten Sie Inspirationen für ein bewussteres und aktiveres Leben. Folgen Sie uns!

[pinterest.com/dakgesundheit](https://www.pinterest.com/dakgesundheit) **DAK auf Pinterest**

Seit Kurzem 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 bieten wir Ihnen ab sofort jede Menge Inspiration, hilfreiche Tipps und Koch-Ideen.

Sie kennen unsere Online-Filiale „Meine DAK“ noch nicht?
Registrieren Sie sich einfach über www.dak.de/meinedak und erhalten Sie innerhalb von einigen Tagen automatisch die Zugangsdaten.





Gesundheit in der eigenen Hand

Die elektronische Gesundheitsakte Vivy und die neue DAK App machen Sie zum Manager Ihrer Gesundheit. Die ersten Kunden haben unsere Angebote bereits getestet



Während Faxgeräte in den meisten Büros oft nur noch pro forma existieren, sind sie im Gesundheitswesen noch quicklebendig – und auch sonst geht es in der Kommunikation zwischen Patienten, Ärzten, Leistungserbringern und Kassen oft noch sehr analog zu. Nun aber kommt Bewegung in die Sache: Das E-Health-Gesetz der Bundesregierung legte den Grundstein für die umfassende Digitalisierung des Gesundheitswesens. Die DAK-Gesundheit füllt diese gesetzliche Grundlage nun mit Leben und bietet ihren Versicherten zwei neue Apps an: die elektronische Gesundheitsakte Vivy und die DAK App.

Digitalisierung mit Herz und Verstand. Vivy wurde als eine persönliche Gesundheitsassistentin konzipiert – sie ist eine App, in der die Nutzer ihre medizinischen Daten bündeln können. Ob Laborberichte, Röntgenbilder, Impfpass oder Blutwerte – mit Vivy ist stets alles im Blick. Gesundheitsdaten lassen sich ganz einfach und mit nur einem Fingerdruck anfordern. Vivy verschickt die Anfrage im Namen des Nutzers dann an den Arzt, der die angeforderten Dokumente und Informationen über seine Arztsoftware einfach in die App laden kann – oder auch wie bisher per Fax, das dann aber in ein digitales Dokument umgewandelt wird. Die Digitalisierung soll also auch hier nicht übers Knie gebrochen werden. Vielmehr kommt es darauf an, dass der Versicherte genau das bekommt, was er für ein umfassendes Bild über seine eigene Gesundheit benötigt. Digitalisierung mit Herz und Verstand ist das Motto.

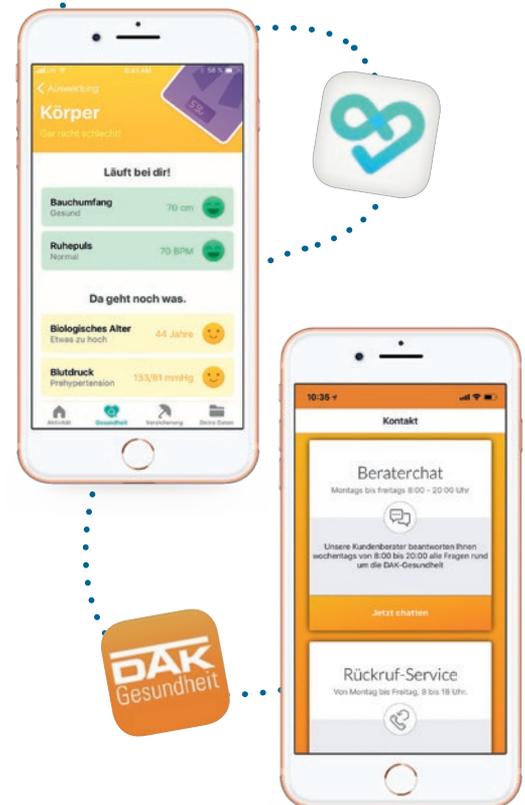
Unkomplizierte Handhabung. Um dieses Bild zu komplettieren, kann der Nutzer selbst die App mit weiteren Daten anfüllen, beispielsweise mit seinem persönlichen Speiseplan, seinen täglichen Schritten oder den Medikamenten, die

regelmäßig eingenommen werden. Bei letzteren prüft Vivy direkt, ob es Wechselwirkungen oder Unverträglichkeiten gibt. Das geschieht bei Bedarf unkompliziert über eine eingebaute Scan-Funktion, mit der sich die Strichcodes der Medikamentenpackungen abscannen lassen. Auch Fitness-Tracker oder Sportuhren lassen sich anbinden.

Daten sind sicher verschlüsselt. Damit aber auch wirklich nur der Nutzer selbst Zugriff auf seine Daten hat, bedient sich die elektronische Gesundheitsakte eines aufwändigen Verschlüsselungsverfahrens. Auch bei der Registrierung selbst ist Datensicherheit oberstes Gebot: Der Nutzer fotografiert seinen Personalausweis und nimmt anschließend ein Video von sich auf, um sich zu identifizieren. Später kann nur er entscheiden, ob und welchen Ärzten er Dokumente freigibt und was er sich in die App laden lässt. Die DAK-Gesundheit hat hingegen keinerlei Zugriff auf die Daten. Eine asymmetrische Ende-zu-Ende-Verschlüsselung sorgt zudem dafür, dass nichts in falsche Hände gerät. Der TÜV Rheinland hat die Sicherheit von Vivy bereits bestätigt.

Getestet und für gut befunden. Die Kommunikation mit Ärzten und Leistungserbringern wird schneller und unkomplizierter, das Wissen um den eigenen Gesundheitszustand umfassender. Damit Vivy auch weiterhin den Bedürfnissen seiner Nutzer angepasst werden kann, testeten bereits 450 Nutzer vorab die App und gaben entsprechendes Feedback. Einen Test von Vivy gibt es auch hier in unserem Magazin auf den nächsten Seiten.

Direkter Draht zur Krankenkasse. Während Vivy dabei hilft, seine Gesundheit immer im Blick zu haben, bietet die DAK App neue Möglichkeiten zur Kommunikation mit der Kasse selbst. Noch nie war es einfacher, eine neue Gesundheitskarte



zu beantragen, Bonuspunkte zu sammeln oder eine BAföG-Bescheinigung zu bekommen. Die DAK App ist damit wie ein Servicecenter für die Hosentasche: Sie bietet den direkten Draht zur DAK-Gesundheit. Und sollte eine Funktion einmal nicht ganz den Bedürfnissen entsprechen, bietet sie schnellen und unkomplizierten Kontakt zu Service-Mitarbeitern – per Telefon, Chat oder E-Mail. Außer dem Funktionsumfang ist der Datenschutz auch bei der DAK App ein besonders wichtiges Thema. Durch eine zweifache Identifikation und verschlüsselte Datenübertragung wird sichergestellt, dass die Daten des Nutzers nicht in falsche Hände gelangen. Beide Angebote sind natürlich völlig freiwillig und kostenlos für DAK-Versicherte – egal ob Papierliebhaber oder Smartphone-Nutzer.

Florian Kastl



Vivy im Test: Meine smarte Assistentin

DAK-Mitglied Kathrin Lux* (47) lässt sich in Sachen Gesundheit neuerdings von der Vivy-App unterstützen. Ihre Erfahrungen hat sie sehr persönlich protokolliert

Tag 1: Hallo, Vivy

Mein erstes Smartphone kam 2012 aus nicht so schönem Anlass zu mir: Ich hatte Brustkrebs und lenkte mich während der Chemo mit dem Surfen ab. Die Therapie habe ich überstanden, die Zahl meiner Apps ist überschaubar geblieben. Vivy hat mich aber neugierig gemacht. Nach der Registrierung werde ich mit dem Bild einer aufgehenden Sonne begrüßt. Mir fällt der angenehm leichte und nette Ton auf, den Vivy – „die erste persönliche Assistentin für deine Gesundheit“ – in der Begrüßungs-E-Mail anschlägt. Ein bloßer Ablageplatz für Arztbriefe ist das hier schon mal nicht.

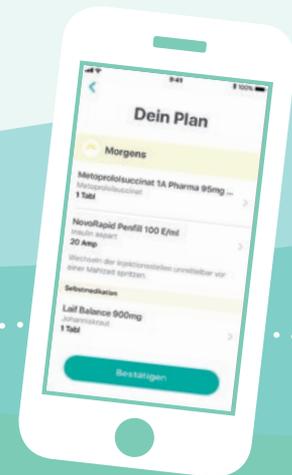
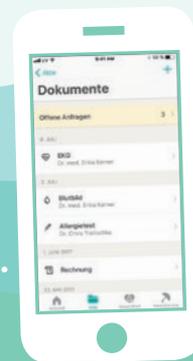
Tag 2: Auf ins 21. Jahrhundert

Wegen meiner Vorgeschichte brauche ich pro Tag bis zu vier Medikamente. Eine Weile habe ich mich mit einem Wochentage-Tablettenspender organisiert, kam mir damit aber vor wie meine eigene Omi. Meine diversen Check-ups notiere ich noch auf Papier. Jedoch habe ich schon öfter vor lauter Trubel in Job und Familie nicht daran gedacht, rechtzeitig die nächste Kontrolle bei der Onkologin auszumachen. Es wird wohl Zeit, hier im 21. Jahrhundert anzukommen. Ich verrate Vivy zuerst, was ich wann einnehme. Am einfachsten wäre das mit einem Medikationsplan zum Scannen, ich gebe aber kurzerhand alles einzeln ein. Ein Medikament findet die App nicht. Kein Problem: Ich tippe schnell die PZN (Pharma-

zentralnummer) von der Packung ab – und sehe, dass bloß die Schreibweise meiner Tabletten falsch war. Hätte ich mal lieber gleich den Barcode gescannt! Oh, Vivy meldet sich: Mein Schilddrüsenpräparat verträgt sich nicht mit den Kalziumtabletten. Das wusste ich schon und achte deshalb auf genügend Abstand. Der Hinweis gibt mir trotzdem ein gutes Gefühl.

Tag 3: Termine, Termine

Vivy erinnert mich gleich nach der Anmeldung an meine Medikamente. Vergessen könnte ich sie immer noch: wenn ich Vivys „Einnahme bestätigen“ ignoriere. Aber ein zusätzliches „Erinnermich“ hilft auf jeden Fall. Jetzt übertrage ich Arzttermine in die App und lasse sie – ganz neu für mich – gleich in den Handy-Kalender wandern. Wo das Datum noch nicht feststeht oder ich weiß, dass ich mich mit Vorlauf darum kümmern muss, trage ich Verabredungen mit mir selbst ein: „Zahnarzt anrufen.“ Obendrein kann ich mich unter dem Menüpunkt „Dokumente“ an den Zahnarzt-Check oder etwa die Hautkrebsvorsorge erinnern lassen. Zu jeder Untersuchung ist ein Infotext hinterlegt. Der Clou wird für die Zukunft angekündigt: Vivy soll Arzttermine dann direkt buchen können. Da wäre ich sofort dabei!





Tag 4: Alle meine Dokumente

Sechs Jahre Krebsnachsorge plus weitere gesundheitliche „Extras“ – da kommt viel Papier zusammen, von Röntgenbildern ganz zu schweigen. Bislang lagert das meiste in einem dicken Ordner, den ich zu neuen Ärzten, vor OPs oder in die Reha mitschleppe. Man weiß ja nie. Mit Vivy wird mein Patientenleben leichter: Auf bei ihr abgelegte Unterlagen kann ich von überallher zugreifen. Ich kann Arztbriefe und Blutbilder selbst per Handy scannen, die App fordert all das auf Wunsch aber auch direkt in den Praxen an. Zuvor muss ich ihr nur beweisen, dass ich wirklich ich bin; eine Selbstverständlichkeit bei so sensiblen Daten. Ich scanne meinen Ausweis und nehme mich sekundenlang auf Video auf. Puh, geschafft! Schon eine halbe Stunde später gibt's grünes Licht: Vivy schickt meine Anfragen raus, gekrönt mit meiner digitalen Unterschrift.

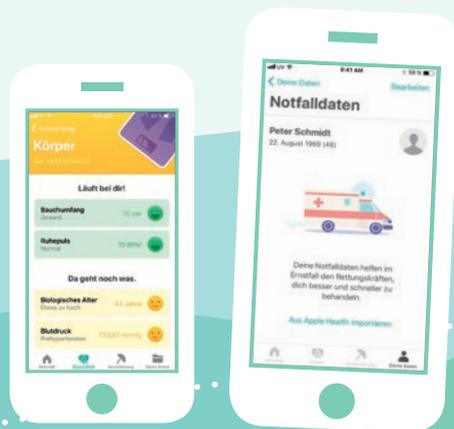
Tag 5: Und sonst so?

Die erste Praxis hat meine Unterlagen an Vivy übermittelt! Besonders toll: Ich kann jeden Befund per gesicherter Übermittlung mit Ärzten meiner Wahl teilen.

Meine Blutwerte etwa interessieren nicht nur die Onkologin, sondern auch den Endokrinologen, die Osteologin, die Gynäkologin und meine Hausärztin. Die App hilft aber nicht nur bei Organisatorischem: Über einen Fragebogen regt sie dazu an, sich mit seiner Gesundheit und seinem Lebensstil auseinanderzusetzen. Das Ergebnis fällt bei mir ganz gut aus. Allerdings meint Vivy, dass ich zu viel sitze, in Sachen Bewegung noch mehr tun und ab und zu die tägliche Süßigkeit weglassen könnte. Stimmt ja ... Mein „biologisches Alter“ könnte ich auch erfahren. Vielleicht ein andermal: Ich war schon länger nicht beim Blutdruckmessen. Vivy braucht diese Werte zum Rechnen.

Tag 6: Fazit

Auch als App-Neuling komme ich mit Vivy gut klar. Eine meiner Praxen hat sich dagegen etwas schwergetan: Vor meiner Anfrage hatte man sich dort noch nicht mit dem – für die Praxis grundsätzlich unaufwändigen – Thema „digitale Übermittlung“ befasst. Doch je mehr Nutzer dazukommen, desto eher wird das Routine. Ach ja: Zum Blutdruckmessen gehe ich demnächst auch.



Persönliches Gesundheitsarchiv, Gedankenstütze für Vergessliche, Notfalldaten ... – Vivy ist rundum praktisch

Mehr Informationen

Alle Apps der DAK-Gesundheit auf einen Blick und Links zum Download finden Sie unter:

www.dak.de/apps



” AUF EIN WORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wir wollen Digitalisierung mit Herz und Verstand. Sie soll sinnvoll sein und echten Nutzen bringen. Diesen Anspruch erfüllt die neue elektronische Gesundheitsakte Vivy voll und ganz. Wir stellen sie mit zahlreichen anderen Kassen – sowohl gesetzlichen als auch privaten – unseren Versicherten zur Verfügung. Ein tolles Gemeinschaftsprojekt.

Mit dieser App gewinnen Sie die Hoheit über Ihre Gesundheitsdaten. Auf Ihren Wunsch hin wird alles sicher an einem Ort gebündelt: etwa Röntgenbilder, Laborbefunde oder auch Arztberichte. Das bringt Transparenz und ermöglicht eine zielgerichtete (Weiter-) Behandlung. Sie bestimmen, was wer einsieht und nutzen kann: ein großes Stück Selbstbestimmung!

Wichtig ist dabei, dass die Daten wirklich sicher sind. Diese Datensicherheit hat der TÜV bestätigt und zertifiziert. Deshalb bin ich überzeugt, dass es sich für jeden lohnt, Vivy zu nutzen. Ich jedenfalls bin auf die neue App sehr gespannt und freue mich auf die neuen Möglichkeiten.

Ihr Dieter Schröder,
Vorsitzender des
Verwaltungsrats



www.dak.de/pflegeguide

Hilfe im Pflegealltag

Pflegende Angehörige unterstützt die DAK-Gesundheit mit einer auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen 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.

www.dak.de/meinedak

Online-Filiale „Meine DAK“

Sie sind umgezogen oder Ihre Bankverbindung hat sich geändert? Kein Problem: Teilen Sie uns dies ganz einfach in unserer Online-Filiale mit. Auch für eine Vielzahl an Leistungen benötigen Sie kein Papier mehr. Stellen Sie Ihren Antrag ganz bequem online, den Rest erledigen wir. Oder holen Sie sich Ihr Geld zurück: Unter „Meine DAK“ können Sie Ihr Bonuspunkte-konto einsehen, Prämien beantragen und Bonus-Schecks herunterladen.

www.dak.de/scanapp

Die DAK Scan-App

Mit der DAK Scan-App erleichtern Sie Ihren Alltag. Ob Krankmeldungen, Verordnungen für Kinderkrankengeld oder spezielle DAK-Formulare: Übermitteln Sie einfach und sicher zu jeder Zeit und von jedem Ort Dokumente digital an Ihre Krankenkasse. So sparen Sie Zeit für den Weg zum Briefkasten und Geld fürs Porto.

www.dak.de/zweitmeinung

Zweitmeinungslotse

Den Bandscheibenvorfall operieren lassen oder doch lieber erst eine zweite Meinung einholen? Wir meinen: So wichtige Entscheidungen sollten nicht nur dem Bauchgefühl überlassen werden. Unser Zweitmeinungslotse hilft Ihnen, offene Fragen zu ordnen und die nächsten Schritte bis hin zum Zweitmeinungsgutachten zu planen.

Gesundheit wird digital

Viele Ärzte und Patienten wünschen sich mehr digitale Lösungen. Eine Auswahl an Angeboten der DAK-Gesundheit auf einen Blick

Ernährung optimieren, Fitness aufbauen, Stress und Burn-out vorbeugen: Unsere neuen Online-Coachings unterstützen Sie dabei, Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Und – sie sind für Ihren Alltag gemacht. Schließlich haben Sie sicher sowieso einen vollen Terminkalender, denn Job, Familie und Freunde erfordern Zeit und Aufmerksamkeit. Unsere Online-Coachings, aber auch zahlreiche digitale Behandlungsangebote und Online-Services helfen Ihnen, auch mit wenig Zeit und Aufwand etwas für Ihre Gesundheit zu tun, Erkrankungen zu therapieren oder Fragen zu Ihrer Krankenversicherung ganz bequem von zu Hause aus zu klären. Schauen Sie einfach bei uns im Internet nach und werden Sie fündig! Sicher ist auch für Sie etwas Maßgeschneidertes dabei. Die meisten Angebote erreichen Sie zudem über die neue DAK App unter: www.dak.de/apps

Mehr Informationen

Wertvolle Tipps und Service-Angebote finden Sie in unseren Videos und Apps in der DAK-Mediathek:

www.dak.de/mediathek





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/gesundheitsterminals

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/dakernaehrungs-coaching

Das DAK Ernährungs-Coaching

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung extrem wichtig. Aber auf was müssen Sie dabei achten? Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie mit dem kostenlosen Online-Ernährungs-Coaching. Sie erfüllen kleine Aufgaben und Übungen, beantworten Quiz-Fragen und können mithilfe der Kochvideos das Gelernte gleich in die Praxis umsetzen.

www.dak.de/dakantistress-coaching

Das DAK Antistress-Coaching

Was uns stresst, ist so individuell wie wir selbst. Unser kostenloses Online-Antistress-Coaching unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Stressgründe zu erkennen, zu verstehen und die Ursachen zu beheben. Mithilfe strukturierter Module und interaktiver Übungen erarbeiten Sie, wie Sie besser mit belastenden Situationen umgehen und so krank machenden Stress langfristig abbauen.

www.dak.de/dakfitness-coaching

Das DAK Fitness-Coaching

Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich fitter, agiler und tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Mit unserem kostenlosen Online-Fitness-Coaching wollen wir Ihnen helfen, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Acht Kurseinheiten halten Sie mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Schwung.

www.dak.de/wundversorgung

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.



Therapie aus der Ferne

Die deutsche Ärzteschaft macht den Weg frei für die
Online-Behandlung ohne persönlichen Kontakt

Telemedizin wird immer wichtiger in Deutschland: Ärztinnen und Ärzte dürfen im Einzelfall nun ausschließlich via Video-, Online-Chat oder Telefon behandeln. Bisher waren sogenannte Fernbehandlungen hierzu nur erlaubt, wenn Arzt und Patient zuvor persönlichen Kontakt hatten. Beim 121. Deutschen Ärztetag am 10. Mai 2018 in Erfurt haben die Delegierten diese Regelung gekippt. Einige Landesärztekammern, zum Beispiel in Baden-Württemberg, Schleswig-Holstein, Sachsen und Westfalen-Lippe, haben die Änderung schon übernommen. Vorteile haben Arzt und Patient: Zum Beispiel könnten allgemeine Beschwerden rascher abgeklärt, unnötige Wege und Wartezeiten vermieden und immobile Patienten besser versorgt werden.

Telemedizin soll persönlichen Kontakt unterstützen. „Wir wollen und müssen diesen Prozess gestalten und dieses Feld mit unserer ärztlichen Kompetenz besetzen“, sagte Dr. Josef Mischo, Vorstandsmitglied der Bundesärztekammer und Vorsitzender der Berufsordnungsgremien der Bundesärztekammer, beim Ärztetag. Er stellte

aber auch klar: „Der persönliche Arzt-Patienten-Kontakt stellt weiterhin den ‚Goldstandard‘ ärztlichen Handelns dar.“ Deswegen unterliegt die reine Online-Behandlung auch bestimmten Bedingungen: Der Patient muss vorab über die besondere Therapieform aufgeklärt werden, sie muss „ärztlich vertretbar“ sein und die „erforderliche ärztliche Sorgfalt“ muss gewahrt bleiben. Reine Fernbehandlung ist also nicht in jeder Situation sinnvoll.

Vorreiter bei digitalen Angeboten. Dass die Telemedizin immer breitere Anwendung findet, begrüßt die DAK-Gesundheit. Als digitaler Vorreiter hat sie im Laufe der letzten Jahre vielfältige Angebote für ihre Mitglieder entwickelt – und ständig kommen neue hinzu. Das reicht von der virtuellen Filiale „MeineDAK“, in der schnell und einfach Dinge online erledigt werden können, über Online-Coachings zum Stressmanagement, zur Pflege oder gesundem Schlaf bis hin zur interaktiven Depressionshilfe oder virtuellen Stotter-Therapie. Besonders beliebt ist der DAK Ärzte-Videochat, den die Kasse als eine der ersten anbot.

Thomas Corrinth

Telemedizinisches Pilotprojekt gestartet

Seit April beteiligt sich die DAK-Gesundheit am Modellprojekt DocDirekt. Als eine der ersten im Lande erprobt die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) damit die neuen Möglichkeiten der Fernbehandlung. Praxen auf dem Land und möglichst auch die überlasteten Notambulanzen der Krankenhäuser sollen damit entlastet werden. Angeboten wird DocDirekt zunächst nur in den Modellregionen Stuttgart und im Landkreis Tuttlingen.

Wie funktioniert DocDirekt?

Ausschließlich gesetzlich versicherte Akutpatienten können wochentags zwischen 9 und 19 Uhr mit DocDirekt Kontakt aufnehmen – telefonisch, via App oder Chat. Binnen 30 Minuten meldet sich einer der Teleärzte der KVBW. Lässt sich das Problem nicht per Fernbehandlung lösen, überweist er den Patienten taggleich an eine am Projekt teilnehmende Portalpraxis. Sollte das Angebot gut angenommen werden, kann es auf das gesamte Bundesgebiet ausgedehnt werden. Mehr Infos gibt es unter: www.docdirekt.de



Strand Agadir



Ihr 4-Sterne-Superior-Hotel LABRANDA Amadil Beach

Lage: Ihr Hotel befindet sich in absoluter Bestlage, nur durch die Strandpromenade vom **hoteleigenen, feinen, kilometerlangen Sandstrand** getrennt. Zum Stadtzentrum von Agadir mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und Bars sowie der neuen Marina sind es nur wenige Gehminuten.

Ausstattung: Ihre großzügig gestaltete Hotelanlage verfügt über Panoramalifts, **kostenloses WLAN** (in der Lobby und in den öffentlichen Hotelbereichen), **3 Restaurants** (italienische, asiatische und marokkanische Küche) und eine Loungebar mit



Ihr 4-Sterne-Superior LABRANDA Amadil Beach



Live-Musik. Im schön angelegten, großzügig gestalteten Garten befindet sich ein großer **Süßwasser-Swimmingpool mit Pool-/Snackbar** und Sonnenterrasse. Außerdem steht Ihnen der rund **1.500 m² große Spa-Bereich** zur Verfügung. Hier können Sie sich bei einer wohltuenden Massage verwöhnen lassen. Die Sauna und das Hamam sorgen ebenfalls für Entspannung.

Unterbringung: Die Doppelzimmer Superior (ca. 26 m²) verfügen über Bad oder Dusche/WC, Telefon, Sat-TV (mit deutschsprachigen Programmen), Mietsafe, Klimaanlage und **Balkon**.



Zimmerbeispiel

Einzelzimmerzuschlag: € 199,-/Woche

Marokko

statt € ~~954,-~~¹⁾ p.P.

499,-

ab p.P. €

Sie sparen bis zu € ~~455,-~~¹⁾ p.P.!

Ihre Inklusivleistungen:

- **Direktflug** mit renommierter Fluggesellschaft nach Agadir und zurück
- **Kostenlose An- und Abreise** zum Flughafen mit ÖPNV und der Deutschen Bahn
- **Transfers** Flughafen – Hotel – Flughafen
- **7 Übernachtungen** im 4-Sterne-Superior-Hotel LABRANDA Amadil Beach im Doppelzimmer Superior
- **All Inclusive Verpflegung:**
 - Täglich **Frühstück, Mittag- und Abendessen** in Buffetform
 - Langschläferfrühstück (10:00 – 11:30 Uhr)
 - Nachmittags Snacks
 - 1 x pro Person/Woche Abendessen im A-la-carte Restaurant
 - **Lokale alkoholische und alkoholfreie Getränke** (10:00 – 23:00 Uhr)
- **Kostenloses WLAN**

+ Ihr Gesundheits ⊕:

- **Wellnesspaket** mit 9 Anwendungen (im Wert von € 155,- pro Person)
- Deutschsprachige Gästebetreuung vor Ort

Unser Tipp – gleich mitbuchen!

Weitere 7 Nächte inklusive All Inclusive:

01.12. - 16.12.18 & 01.01. - 23.02.19	€ 299,- p.P.
01.11. - 24.11.18 & 24.02. - 23.03.19	€ 349,- p.P.
13.04. - 16.04.19	€ 399,- p.P.

+ Ihr Gesundheits ⊕: Wellnesspaket mit 9 Anwendungen

im Wert von € 155,- pro Person

- **1 x Marokkanisches Hamam** inkl. Lavendel Körperpeeling
- **2 x Hamam** mit Eukalyptus & Lavendel Seifen
- **1 x Rückenmassage** mit heißem Gewürzball (30 Min.)
- **1 x Entspannungsbad** im beheizten Pool
- **1 x Traditionelle Beinmassage** mit Marokkanischem Minzöl (25 Min.)
- **1 x Arganöl Massage** (60 Min.)
- **1 x Eukalyptus Sauna**
- **1 x Jacuzzi**



Ihre Flugtermine und Saisonzuschläge 2018 & 2019:

Reisemonate	Nov. 18	Dez. 18	Jan. 19	Jan. 19	Feb. 19	März 19	April 19	April 19
	02.-30.	01.-15.	01.-15.	16.-30.	01.-28.	01.-28.	01.-10.	12.-16.
Saisonzuschlag p.P.	€ 99,-	€ 0,-	€ 0,-	€ 49,-	€ 99,-	€ 149,-	€ 199,-	€ 259,-

Abflughäfen, Flugtage und Flugzuschläge 2018 & 2019:

Berlin	Düsseldorf	Dresden	Frankfurt	Hamburg	Hannover	Köln	Leipzig	München	Nürnberg	Stuttgart
Di	Di + Sa	Do	Di + Fr	Di	Di	Mo + Fr	Di + So	Di + Sa	Mo	Mi
€ 55,-	€ 60,-	€ 25,-	€ 75,-	€ 25,-	€ 45,-	€ 0,-	€ 75,-	€ 65,-	€ 45,-	€ 35,-

Buchen Sie jetzt Ihren Wunschreisetermin:
Täglich von 08:00 bis 22:00 Uhr

089 - 710 459 232

Ihr Buchungscode:
B195 347

* Buchbar bis zum 31.10.2018. Ihr Reiseveranstalter ist die BigXtra Touristik GmbH (Landsberger Str. 88, 80339 München). Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen (einseh- und abrufbar unter www.bigxtra.de) des Reiseveranstalters. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung des Reiseveranstalters und Zugang des Versicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Der Ab-Preis gilt ab Köln vom 03.12. – 14.12. und vom 04.01. – 14.01.2019. Bei anderen Terminen fallen die in der Tabelle angegebenen Saison-/Flughafenzuschläge an. Die Reise gilt nur für den Angebotsempfänger und volljährige Begleitpersonen.

Stnerklassifizierung der Unterbringung nach Landeskategorie.

1) Mit BigXtra erhalten Sie einen Preisvorteil gegenüber dem Vergleichspreis von € 954,- p.P. unter www.bigxtra.de B193047.

Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige: Für einen Aufenthalt von bis zu 3 Monaten ist kein Visum erforderlich. Notwendig für die Einreise ist ein gültiger Reisepass, der über das Reisedatum hinaus noch mindestens 6 Monate gültig ist. In Agadir fällt eine Touristensteuer in Höhe von ca. MAD 17,60 p.P./Tag (ca. € 1,60 p.P./Tag) an.



Hausmittel gegen Rückenschmerz

Wann hilft Wärme? Ist Bewegung wirklich das beste Rezept? Vollbringen Kräuter tatsächlich Wunder? Die Antworten lesen Sie hier

Jedervierte Erwerbstätige hat aktuell „Rücken“. Vor dem Gang zum Arzt setzen dabei viele auf altbewährte Hausmittel. Doch was hilft wirklich und wann sind Mediziner gefragt? Beinahe jeder hat einen guten Ratschlag parat: Die einen schwören auf eine heiße Badewanne, andere empfehlen Bettruhe auf harten Matratzen, Heilerde-Packungen oder einen Mix aus allem. Fakt ist: Hausmittel können oft, aber nicht in jedem Fall helfen.

Ab in die Wanne. Gut 60 Prozent aller Menschen mit Rückenschmerzen vertrauen bei der Eigenbehandlung auf Wärme. Das ergab der DAK-Gesundheitsreport

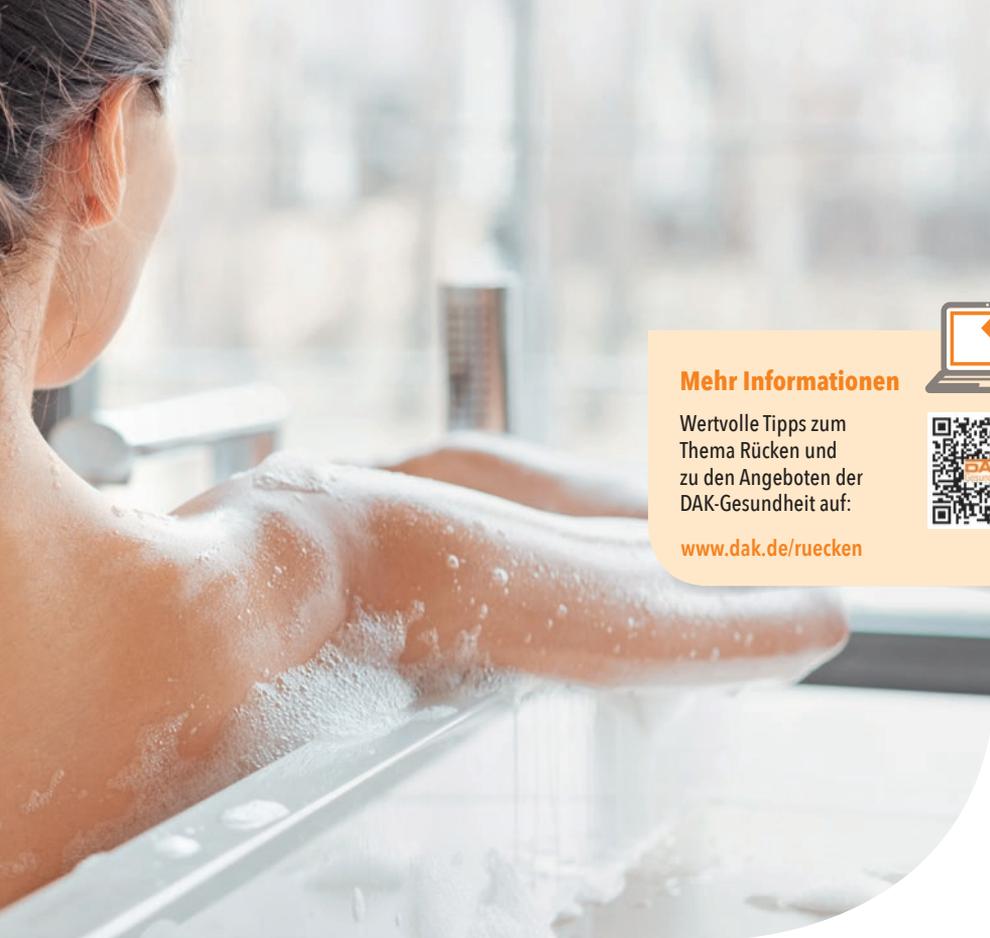
2018 mit dem Schwerpunkt „Rätsel Rücken“. Laut einer forsa-Umfrage im Rahmen des Reports sollen ein Heizkissen, ein heißes Bad oder auch ein Besuch in der Sauna den Geplagten helfen. Bei den Frauen sind es übrigens sogar 71 Prozent, während nur jeder zweite Mann auf warme Umschläge, Badewannen oder Moorpackungen setzt.

Noch mehr Wärme. Auch Franzbranntwein, schon Anfang des 19. Jahrhunderts als Einreibe-Mittel gegen Rückenschmerzen genutzt, ist mit seiner Mischung aus Ethanol und Kräuterzusätzen als Wärmemittel beliebt. Ein altes Haus-

mittel sind Pellkartoffeln, die – zu einem Brei gestampft – in einem Küchentuch als Umschlag genutzt werden. Sicher ist eines: Wärme fördert die Durchblutung und beruhigt gereizte Nerven.

Auch Kälte kann helfen. Die kleinen Gefäße verengen sich bei Kältereizen spontan, um dann durch das folgende Erweitern ebenfalls die Durchblutung zu fördern. Auch hier gilt: Bei dem einen hilft es, bei dem anderen nicht. Ausprobieren macht Sinn. Vorsicht allerdings: Verstärken sich nach der Behandlung mit Wärme oder Kälte die Rückenschmerzen, sollte der Arzt abklären, ob eine Entzündung vorliegt.

Das rät der Experte. Auf Bewegung setzen immerhin 42 Prozent. Auch hier sind die Frauen mit 44 Prozent aber ein wenig



Mehr Informationen

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

www.dak.de/ruecken



Rücken@Fit: Online-Coaching bietet individuelle Hilfe



Wenn es im Kreuz zieht, Nacken oder Ischias schmerzen, ist schnelle Hilfe gefragt. Mit **Rücken@Fit**, unserem kostenlosen Online-Coaching, erhalten Sie auch zu Hause oder mobil ein individuelles Trainings- und Therapieprogramm.

So einfach geht's: Unter www.dak-rueckenfit.de melden Sie sich mit Ihrer DAK-Versichertennummer an. Nach der Registrierung per E-Mail-Adresse und selbstgewähltem Passwort treffen Sie auf Ihren virtuellen Coach. Er geht persönlich auf Ihre Rückenprobleme ein, befragt Sie zu Schmerzen und Lebenssituation und erstellt einen Report zu den Rückenbeschwerden. Danach empfiehlt er passende Übungen: Bewegung, Dehnung und Kräftigung der Muskeln stehen auf dem Plan, aber auch Entspannungsübungen und Tipps für einen guten Umgang mit Stress. Wer mehr über seinen Rücken erfahren möchte, findet Informationen zum Körperaufbau und den verschiedenen Schmerzarten. Probieren Sie es aus!

aktiver als die Männer (39 Prozent). Recht haben sie: „Bereits leichtes Gehen stabilisiert den Rücken“, sagt Sportmediziner Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule in Köln. In den allermeisten Fällen hilft maßvolle Bewegung, weil so die Muskeln trainiert werden und in Schuss bleiben. Jedoch können ein harter Untergrund, eine ungeeignete Dämpfung des Schuhs oder zu schnelle Bewegungen beim Laufen die Bandscheibe wiederum belasten. Das denken wohl auch die zehn Prozent der rückengeplagten Deutschen, die bei Schmerz eine Bewegung komplett meiden. Die Männer sind hier übrigens mit 14 Prozent besonders „bewegungsunfähig“ und verlegen sich mit krankem Rücken aufs Sofa – oftmals keine so gute Entscheidung. Doch durch die Schonhaltung verspannen sich die Muskeln noch mehr.

Die richtige Matratze muss her. Betruhe ist also alles in allem keine gute Empfehlung. Auch eine zu harte Matratze kann nicht helfen, ebenso wenig wie eine zu weiche: Wenn der richtige Halt fehlt und sich die Matratze nicht punktuell der Krümmung der Wirbelsäule anpasst, ist das für den Rücken nicht gut.

Was hilft unterm Strich am besten? Dafür gibt es leider kein Patentrezept. Neben den genannten Hausmitteln können Entspannungsübungen wie Yoga oder ein spezielles Rückentraining den Rücken ebenfalls erheblich entlasten. Die Präventionskurse der DAK-Gesundheit sind eine gute Lösung, um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Sie finden sie unter: www.dak.de/praevention

Rüdiger Straub

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Dean Drobot



Lecker essen für eine freie Nase

Die Tage werden kürzer und die Erkältungszeit naht. Jetzt sollten wir besonders gut auf uns achten, denn aus einem normalen Schnupfen kann sich schnell eine Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln. Wir erklären, wie ein gesunder Speiseplan die Abwehrkräfte stärkt



Mehr Informationen



Weitere Tipps zum Thema Ernährung bei Krankheit finden Sie bei uns im Online-Magazin auf:

magazin.dak.de/essen



Die Nase ist verstopft, an Durchatmen ist nicht zu denken und häufig kommen Kopfschmerzen und Fieber hinzu. Hat uns eine Sinusitis – eine Entzündung der Schleimhaut in den Nasennebenhöhlen – erwischt, dann möchten wir unseren Kopf am liebsten gar nicht mehr bewegen. Zu sehr schmerzt der Bereich um Nase, Augen und Wangen. Doch wodurch entsteht eigentlich eine Nasennebenhöhlenentzündung? „Meist auf der Basis einer Erkältung kommt es zunächst zu Abflussstörungen und dann zur massenhaften Vermehrung von Erregern – zum Beispiel Pilzen, Viren und Bakterien – und zur Entzündung der Schleimhaut“, erklärt Dr. Matthias Riedl, bekannt aus den TV-„Ernährungs-Docs“ des NDR.

Mehr als viermal im Jahr? Besonders anfällig für die Erkrankung sind immungestörte Personen, Diabetiker, Menschen mit transplantierten Organen, chronisch Kranke sowie Schüler und andere Personen, die von vielen Menschen umgeben sind. Je nach Abwehrlage kann sich eine chronische Sinusitis entwickeln. Charakteristisch dafür ist, dass eine Nasennebenhöhlenentzündung über zwölf Wochen hinaus besteht oder mehr als viermal im Jahr wiederkehrt.

Nicht nur ein lästiger Schnupfen. Eine Nasennebenhöhlenentzündung sollte keineswegs als einfach abgetan werden. „Wenn sich das Sekret so stark staut, dass der Druck die Knochenwände angreift, kann es zu weiteren Entzündungen im Kopfbereich und schweren Folgeerkrankungen kommen“, so

Dr. Matthias Riedl. Aus diesem Grund empfiehlt er bei Schnupfen Nasenduschen und abschwellende Tropfen, damit es gar nicht erst zu einem Sekretstau kommt.

Das Immunsystem stärken. Eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, einer Sinusitis vorzubeugen beziehungsweise deren Symptome zu lindern. Auf diese Weise wird über die Darmflora das Immunsystem gestärkt. Die Basis bilden dabei optimalerweise eine mediterrane Kost mit viel Gemüse, die mit hochwertigem Öl zubereitet wird, und zuckerarme Obstsorten. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot und Fertiggerichte sollten eher sparsam verwendet werden. „Zu viele einfache Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl belasten das Immunsystem und fördern Entzündungen“, erklärt Dr. Riedl.

Gesund essen und trinken. Ballaststoffreichen Kohlenhydraten wie Vollkornnudeln oder -brot sollte der Vorzug gegeben werden, denn sie sättigen länger. Proteine verhindern ebenfalls Süßhungerattacken – für eine entsprechende Versorgung bieten sich mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte sowie vor allem Nüsse und Hülsenfrüchte an. „Und auch probiotische Bakterien, beispielsweise aus Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Sauerkrautsaft, stärken über den Darm unser Immunsystem“, so der Ernährungsmediziner. Außerdem ist es wichtig, genug zu trinken: Zwei Liter pro Tag sollten es sein – am besten Kräutertees aus Kamille, Fenchel, Pfefferminz oder Thymian.

Anica Ebeling

GUTER RAT

Keine Chance für Viren

Hat die Erkältungszeit erst begonnen, kommen wir ständig mit Viren in Kontakt. Eine sehr einfache und doch besonders wirkungsvolle Maßnahme ist deswegen das regelmäßige Hände waschen. Denn indem man sich die Hände wäscht – insbesondere vor dem Essen 20 Sekunden lang – lassen sich Infekte und eine Sinusitis am besten vermeiden.

Verdachtsgründe, die auf eine chronische Sinusitis schließen lassen:

- Ein Schnupfen hört gar nicht auf
- Der Nasenschleim ist gelbgrünlich
- Der Kopf schmerzt heftig beim raschen Vornüberbeugen
- Es wird eine erhöhte Temperatur oder Fieber bis zu 40 Grad gemessen
- Man meint, im Oberkiefer Zahnschmerzen zu haben
- Gerüche werden schlechter wahrgenommen und das Essen schmeckt weniger
- Morgens kommt besonders viel Schleim aus der Nase
- Husten und Halsschmerzen verschlimmern sich
- Man hat das Gefühl, im Rachen laufe etwas Klebriges herunter



GUTE FRAGE



Was sind Biosimilars?

Arzneimittel werden heute nicht nur chemisch, sondern auch mithilfe lebender Zellen, also biotechnologisch, hergestellt – die sogenannten „Biologicals“ oder „Biologika“. So lassen sich hochkomplexe Wirkstoffe gewinnen und Krankheiten therapieren, die bisher nicht oder nur schwer behandelbar waren. Eingesetzt werden die Biologicals unter anderem bei Schuppenflechte, Rheuma, chronischen Darmerkrankungen und inzwischen auch in der Krebsbehandlung. Der Produktionsprozess bei Biopharmazeutika ist allerdings nicht nur teurer, sondern auch viel komplexer und langwieriger als bei Wirkstoffen, die chemisch hergestellt werden.

Doch auch von biotechnologischen Arzneimitteln können nach Ablauf des Patentschutzes günstigere Nachahmerprodukte produziert werden. Diese sogenannten Biosimilars sind – im Gegensatz zu Generika – keine reinen Kopien des Originalwirkstoffes. Dies liegt an der Herstellung mithilfe von lebenden Zellen. Dennoch darf ein Biosimilar keine klinisch relevanten Unterschiede zum ursprünglichen Präparat aufweisen und die Wirksamkeit wird in aufwändigen Studien geprüft. Eine Umstellung auf ein Biosimilar erfolgt ausschließlich über einen Arzt, sodass eine Neueinstellung auf ein Biosimilar besonders sicher ist.



Schockbilder wirken

Krebsgeschwür, Raucherlunge, Fußamputation: Über die Wirkung von Schockbildern auf Zigarettenschachteln wird häufig diskutiert. Eine neue DAK-Studie zeigt nun: Die Ekelfotos wirken! Vor allem bei jugendlichen Nichtraucherern verstärken sie negative Einstellungen zum Rauchen. Rund 7.000 Schülerinnen und Schüler der Klassen fünf bis zehn nahmen an der Studie teil. In Deutschland greift nach wie vor jeder Vierte zur Zigarette. E-Zigaretten und Shishas sind vor allem bei jüngeren beliebt. Das DAK-Foto „Schockbild“ wurde in diesem Zusammenhang für den PR-Bild Award 2018 in der Kategorie Stories & Kampagnen nominiert. Unterstützen Sie uns im Kampf gegen den blauen Dunst und stimmen Sie noch bis zum **12. Oktober** für unser Motiv auf: www.pr-bild-award.de/voting

NEU: HILFSMITTEL ONLINE BEANTRAGEN

Ruckzuck geliefert

Kein Hilfsmittel ohne Antrag: Schwirrt Ihnen da auch schon der Kopf? Keine Bange: Der Weg zu Ihrem Hilfsmittel ist viel einfacher, als viele meinen. Damit wir die Kosten für Ihr Hilfsmittel übernehmen dürfen, benötigen Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt. Damit können Sie sich in der Regel direkt an unsere Vertragslieferanten für Ihr Hilfsmittel wenden. Oder Sie füllen den Antrag ganz bequem zu Hause online aus und laden ein Bild der Verordnung hoch. Wir kümmern uns um den Rest. Auch die Energiekosten für das Hilfsmittel sowie Pflegehilfsmittel lassen sich online beantragen. Noch ein Tipp: Mit unserem Hilfsmittellotsen finden Sie schnell den passenden Lieferanten. Und können diesen auch gleich beauftragen. Den Antrag und alle wichtigen Infos gibt's auf: www.dak.de/hilfsmittel



ONLINE-COACHING

Schlafhilfe aus dem Netz

Die DAK-Gesundheit hat ein digitales Hilfsangebot bei Schlafstörungen: Das Programm „somnovia“ können unsere Kunden per Smartphone, Tablet oder Computer ganz unkompliziert und kostenlos nutzen. Die Teilnehmer lernen in sechs Monaten, wie sie ihre Schlafstörungen überwinden. Für jeden Einzelnen wird unter anderem ein individueller, strukturierter „Schlafplan“ entwickelt. Spezielle Übungen helfen beim Umgang mit Grübel- und Sorgengedanken. Hinweise zur Schlafhygiene und zu einer gesunden Lebensweise unterstützen bei einem erholsamen Schlaf. Darüber hinaus können eigene Fortschritte und die Qualität des Schlafes gezielt nachverfolgt werden. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben. Betroffene können sich anmelden unter: www.somnovia.de

DAK-GESUNDHEIT IM TEST VON FOCUS MONEY

Diagnose: hervorragend!

Alljährlich vergleicht Focus Money die gesetzlichen Krankenkassen in Preis und Leistung. Bei diesem Ranking, welches insgesamt zwölf Rubriken berücksichtigt, rangiert die DAK-Gesundheit auch 2018 erneut unter den besten drei bundesweit geöffneten Kassen. Die Bereiche Service, Bonus- und Vorteilsprogramme, Gesundheitsförderung, Wahltarife sowie zahnmedizinische Versorgung, digitale Leistungen und Transparenz erhielten die Spitzenprädikate „hervorragend“ und „sehr gut“. Die Rubrik Leistungen wurde mit „ausgezeichnet“ bewertet.

Beim Service spielt neben dem Geschäftsstellennetz und der Erreichbarkeit via Kunden- und medizinischer Hotline besonders auch unsere Online-Filiale eine Rolle. Daneben werden Suchportale für Ärzte und Kliniken und auch der Erinnerungsservice für Vorsorgeuntersuchungen gewertet. Ungeschlagen liegt die DAK-Gesundheit an der Spitze bei Angeboten, die die Versicherten für eine gesunde Lebensführung belohnen. Bei den Bonus- und Gesundheitsprogrammen spielten nicht nur die Bonushöhe bei der Bewertung eine Rolle, sondern auch die Vielfalt der notwendigen Maßnahmen und das Verhältnis zum erreichbaren Bonus.



8 Mio.
Babys kamen in den letzten 40 Jahren nach einer künstlichen Befruchtung zur Welt.



ZUZAHLUNGSBEFREIUNG

Wussten Sie schon, ...

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

Wenn Sie regelmäßig gesetzliche Zuzahlungen leisten und somit Ihre Belastungsgrenze überschreiten, ist die Vorauszahlung für Sie sinnvoll. Sie ersparen sich das lästige Sammeln von Originalnachweisen und Einzelbelegen. Möchten Sie dieses Angebot für sich nutzen? Rufen Sie uns einfach an und wir senden Ihnen gern den Antrag auf Vorauszahlung zu: **DAK Service-Hotline 040 325 325 555***

Den Antrag können Sie auch bequem downloaden unter: www.dak.de/zuzahlungen

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

*zum Ortstarif

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | WAYHOME studio | Lithiumphoto; iStockphoto.de | gilaia



So gesund sind unsere Kinder

Viele Mädchen und Jungen in Deutschland wachsen gesund und sorglos auf, doch ein Viertel leidet unter chronischen Erkrankungen. Wie geht es den Kindern in Deutschland wirklich? Zahlen und Fakten aus dem neuen Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit



Mehr Informationen



Einen Themenüberblick zu den Reportergebnissen und zur Kinder- und Jugendgesundheit finden Sie auf:

www.dak.de/kinder-und-jugend-report

Kampf mit den Pfunden

Im Alter zwischen neun und 13 Jahren ist krankhaftes Übergewicht besonders häufig. Eines von 20 Schulkindern bekommt in diesem Alter die Diagnose Adipositas.



Schulangst

Vier Prozent aller Jungen leiden unter einer starken Angst vor der Schule oder einer Schulphobie. Bei den Mädchen sind es drei Prozent.



Energy Drinks

21%

Ein Fünftel der Neunt- und Zehntklässler, die Energy Drinks trinken, nimmt mehr als eine Dose pro Tag zu sich. Vieltrinker klagen häufiger über Stress.

Erkältungskrankheiten

Mehr als jedes zweite Kind muss wenigstens einmal im Jahr wegen Schnupfen oder Husten zum Arzt. Erkältungskrankheiten und grippale Infekte sind mit 57 Prozent die häufigste Krankheitsursache bei Kindern und Jugendlichen.



Zappelphilipp

4,1 Prozent aller Kinder und Jugendlichen leiden unter ADHS. Von drei Schulkindern mit ADHS bekommt ein Kind entsprechende Medikamente.



587.977



... Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 17 Jahren sind bei der DAK-Gesundheit versichert (Stand: 2016). Darunter sind etwas mehr Jungen als Mädchen.

Über 527 Millionen €

So viel bezahlt die DAK-Gesundheit in einem Jahr (hier: 2016), damit alle Mädchen und Jungen bekommen, was sie medizinisch brauchen. Die Hälfte davon benötigt eine kleine Gruppe besonders kranker Kinder (3 Prozent).



Gesunde Zähne

Nur bei etwa einem Prozent aller Kinder entdeckt der Zahnarzt im Laufe eines Jahres eine neue Karies. Fünfjährige sind am häufigsten betroffen. Ab 14 Jahren hat nur noch eine sehr kleine Minderheit neue Löcher.



Sehstörung

Jedes fünfte Mädchen ist wegen Kurz- oder Weitsichtigkeit in Behandlung, Jungen etwas seltener. Insgesamt suchen pro Jahr 18 Prozent aller Kinder und Jugendlichen einen Arzt auf, weil sie Probleme mit den Augen haben.



179 Millionen €



Kliniken erhalten ein Drittel aller Kinder-Leistungsausgaben. 2016 waren es 179 Millionen Euro. Am häufigsten sind Mandelentzündungen und Gehirnerschütterungen, am teuersten Frühgeburten und Transplantationen: Zwei Kinder benötigten 2016 eine Herztransplantation für jeweils rund 190.000 Euro.

3 Prozent

... aller 13-jährigen Mädchen lassen sich Verhütungsmittel verschreiben. Mit 15 Jahren nimmt jede Vierte die Pille. Wer nicht älter als 20 ist, bekommt sie auf Kassenrezept.





Kreativ gegen Komasaufen

Über 8.000 Schülerinnen und Schüler haben an der DAK-Kampagne „bunt statt blau“ teilgenommen. Jetzt stehen die Gewinner 2018 des Plakatwettbewerbs gegen Alkoholmissbrauch fest



Das Siegerplakat von Nina Mitzschke vom Humboldt-Gymnasium Berlin

Aus einem fotografierten Flachmann fließt blaue Farbe wie Alkohol über ein Mädchengesicht. Das Siegerbild des Kreativwettbewerbs „bunt statt blau“ zeigt eindrucksvoll die Folgen von zu viel Alkohol. Gemalt wurde das Plakat von der 17-jährigen Berlinerin Nina Mitzschke, die sich über den Hauptpreis von 500 Euro sehr freute. „Mit meinem Plakat versuche ich, die Botschaft von ‚bunt statt blau‘ möglichst zugänglich zu verpacken“, erklärte die Bundesiegerin ihr Bild. „Die Spur, die der Alkohol hinterlässt, färbt auf die Frau ab und taucht ihr Leben in ein tiefes Blau.“

Ehrung in Berlin. Ähnlich kreativ setzten sich auch die anderen Gewinner mit dem Thema Alkoholmissbrauch auseinander. Im Bundesministerium für Gesundheit in Berlin wurden die Sieger von der Bundesdrogenbeauftragten Marlene Mortler, dem DAK-Vorstandsmitglied Thomas Bodmer und dem Deutsch-Soul-Sänger Emree Kavás geehrt. „Die Siegerplakate

zeigen, was gerade junge Menschen auf Spiel setzen, wenn sie sich dem Risiko des Rauschtrinkens aussetzen“, sagte Thomas Bodmer bei der Siegerehrung. 2016 kamen 22.133 Kinder und Jugendliche mit Alkoholvergiftung ins Krankenhaus, 1,9 Prozent mehr als im Vorjahr.

Farbe bekennen. Auch die Bundesdrogenbeauftragte Marlene Mortler war beeindruckt von der Kreativität der Teilnehmer: „Bei ‚bunt statt blau‘ zeigen die Kids dem Alkoholmissbrauch die rote Karte. Es ist jedes Jahr faszinierend, mit welcher Begeisterung und Kreativität die jungen Leute sich mit dem Thema beschäftigen. Sie wissen um die gravierenden Folgen und zeigen das ganz klar in ihren Werken!“

Eine Kampagne, die wirkt. Im Kampf gegen das Rauschtrinken ist die Plakatkampagne gleich doppelt erfolgreich. Eine Begleitstudie zeigt, dass die teilnehmenden Mädchen und Jungen im kreativen

Prozess ihre eigene Risikowahrnehmung schärfen und sich seltener betrinken als Schülerinnen und Schüler ohne Teilnahme. Gleichzeitig entstehen Plakate, die eine viel stärkere Wirkung auf Altersgenossen haben als traditionelle, an Erwachsene gerichtete Warnhinweise. „Prävention kommt immer dann gut an, wenn die Kids selbst aktiv sein können und keine Moralpredigt gehalten bekommen“, erklärte Schirmherrin Marlene Mortler.

Neuer Rekord. Dass diese Art der Prävention außerdem noch Spaß macht, belegt die hohe Teilnehmerzahl. „Ich bin begeistert, dass der Wettbewerb in diesem Jahr die Marke von 8.000 Teilnehmern geknackt hat“, sagte Jurymitglied Emree Kavás. „Allen, die mitgemacht haben, ist klar, dass man eine Menge Spaß haben kann, ohne sich bewusstlos zu saufen.“ Bei der Siegerehrung sorgte der Hamburger Sänger mit einem Medley seiner Erfolgstitel „Kopf hoch“ und „Baby“ für Feierstimmung.

Nina Alpers



Platz 2 ging an Sebastian Möhlmann von der Rolf-Benz-Schule in Nagold



Den 3. Platz belegte Anna Bellingner von der Ferdinand-Braun-Schule in Fulda



Katharina Wesemann vom Luisenburg-Gymnasium in Wunsiedel gewann den Sonderpreis „Jüngere Künstler“



Die 17-jährige Berliner Schülerin Nina Mitzschke präsentiert stolz ihr Siegerplakat gemeinsam mit Jury-Mitglied und Soulsänger Emree Kavás

Der Sonderpreis „Instagram“ ging an Natalie Dembonczyk aus Wuppertal



Kommentar hinzufügen ...

So geht's 2019 weiter:



Wer den Start des nächsten Wettbewerbs nicht verpassen will, lässt sich einfach per E-Mail von uns erinnern:



www.dak.de/buntstattblau



Fit für die Zukunft

Schneller, höher, weiter:
Unser Präventionsprogramm „fit4future“ bringt Schüler
in Schwung und lässt sie deutlich gesünder leben



Moritz ist in der zweiten Klasse, nach der Schule spielt der Achtjährige am liebsten zu Hause auf seiner Konsole Fußball. Geschickt lässt er Neymar und Co. über den Platz rennen. Selbst aktiv zu sein ist da eher Nebensache, nur selten trifft er sich mit seinen Freunden auf dem Bolzplatz. So wie Moritz verbringen inzwischen viele Kinder ihre Freizeit. Während Fernsehgucken sowie Konsolen- und Internetnutzung immer mehr Zeit im Leben der Schüler einnehmen, geht die körperliche Bewegung zurück.

Gesundheitsfalle Schule. Mit dem Rückgang der körperlichen Aktivität sind häufig gesundheitliche Einschränkungen wie Übergewicht oder Haltungsschäden verbunden. Rund 70 Prozent der Lehrkräfte gaben an, in den vergangenen zehn Jahren einen Anstieg von Gesundheitsproblemen bei den Schülern festgestellt zu haben, wie die DAK-Studie „Gesundheitsfalle Schule“ zeigt.

Nachweisbar gesünder. Das gemeinsame Präventionsprogramm **fit4future** von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit setzt

genau hier an und vermittelt Schülern an Grund- und Förderschulen mehr Spaß an Bewegung sowie ausgewogener Ernährung und gibt Impulse zur Stressbewältigung und Entspannung. Jetzt kann die Initiative erste Erfolge verzeichnen – seit dem Start im Jahr 2016 leben die teilnehmenden Schüler bereits deutlich gesünder.

Viel aktiver. „Die Ergebnisse im ersten Projektjahr spiegeln signifikante Verbesserungen im Bereich der körperlichen Fitness sowie eine Zunahme der körperlichen Aktivität der Kinder wider“, so Prof. Dr. Martin Halle, Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der TU München. Der Anteil der Schüler, die täglich oder fast täglich mehr als 60 Minuten körperlich aktiv sind, stieg durch **fit4future** von 18 auf 24 Prozent an. Gleichzeitig ging der Anteil der Kinder, die täglich Süßigkeiten essen, von 40 Prozent auf 34 Prozent zurück.

Deutlich fitter. Von den 1.500 teilnehmenden Schulen mit rund 450.000 Kindern und Lehrkräften haben 730 Schüler

am Anfang und am Ende der zweiten Klasse einen Fitnessstest absolviert, der von Wissenschaftlern ausgewertet wurde. Sechs verschiedene Übungen zu motorischen Grundeigenschaften wie Gleichgewicht, Beweglichkeit, Sprungkraft und Schnelligkeit standen auf dem Programm. In fünf von sechs Disziplinen konnten dabei erhebliche Leistungssteigerungen beobachtet werden.

Fit für die Zukunft. „Unser Programm macht die teilnehmenden Schüler tatsächlich fitter für die Zukunft, wir sind also auf einem sehr guten Weg“, sagt Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung, zu dem Ergebnis.

Nina Alpers



Mehr Informationen...



... zu unserem Präventionsprogramm und alles Wissenswerte über Kindergesundheit erfahren Sie auf:

www.dak.de/kindergesundheit

**Schneller:**

Shuttle-Run-Test über
10x5m in 22,9 statt
24,4 Sekunden

**Höher:**

Standhochsprung von
19,4 auf 20,3 cm

**Weiter:**

Medizinballstoßen von
314,5 auf 347,6 cm

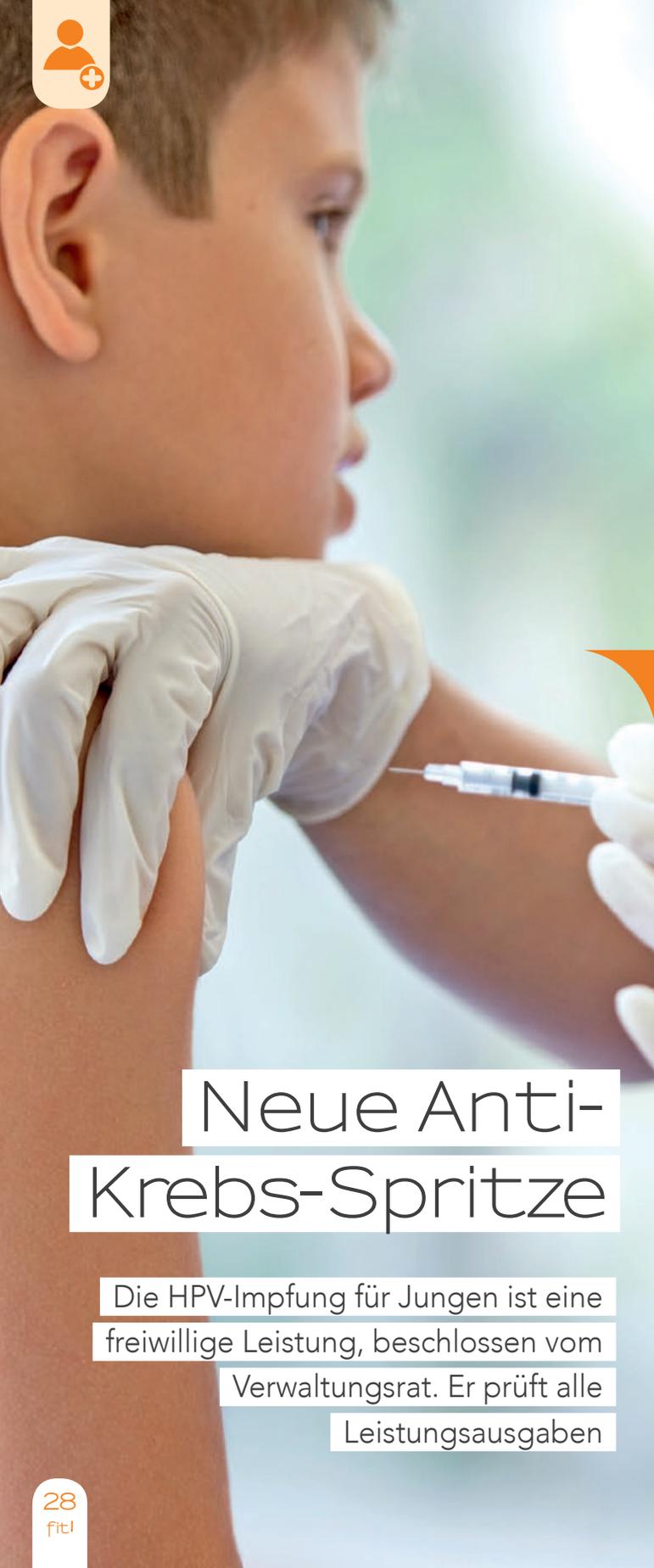
**FITNESSTEST****Genauer:**

Zielwerfen (Tennisball
auf Zielscheibe) von 9,0
auf 9,5 Punkte

**Sicherer:**

Einbeinstand auf einer
T-Schiene von 8,7 auf
6,5 Fehlerpunkte





WAS GUTE GESUNDHEIT KOSTET

Der Verwaltungsrat beschließt den Haushalt der Kranken- und Pflegekasse und nimmt jeweils im Sommer die Jahresrechnung ab. Dabei fällt immer wieder auf, dass das Ausgleichssystem der gesetzlichen Kassen nicht alle Ausgaben angemessen berücksichtigt. „Wir bekommen für die Versorgung von Älteren und Kranken zu wenig Geld und andere Kassen für gesunde Junge zu viel“, so Gerhard Hippel, Vorsitzender des Finanzausschusses.

Der Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen muss gerechter werden!

Gerhard Hippel,
Vorsitzender des FA-VR

Durch einen Beschluss des Verwaltungsrats bietet die DAK-Gesundheit die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) jetzt auch für Jungen an. Früher war die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs nur für Mädchen eine allgemeine Kassenleistung. Die HP-Viren können aber auch andere Krebsarten auslösen, von denen Jungen genauso betroffen sind. Mehr dazu auf Seite 30.

FÜR GESUNDE FINANZEN

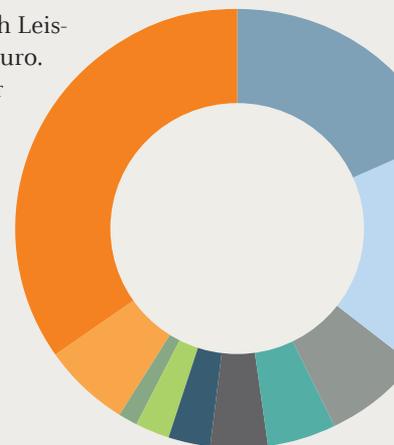
Der Finanzausschuss (FA-VR) bereitet alle Finanzthemen inhaltlich für den gesamten Verwaltungsrat vor. An der Spitze stehen Gerhard Hippel (Foto oben) und Wilhelm Breher (Foto unten). Sie nehmen regelmäßig alle Leistungs- und Verwaltungsausgaben unter die Lupe. Auch bei neuen freiwilligen Leistungen, wie der HPV-Impfung,



überzeugen sie sich davon, dass die finanzielle Seite vorher genau geprüft wurde.

VIEL GELD FÜR KLINIKEN UND APOTHEKEN

Die DAK-Gesundheit finanziert jährlich Leistungen im Wert von 20,3 Milliarden Euro. Laut Jahresrechnung ging 2017 wieder das meiste Geld an die Kliniken, umgerechnet 1.221,51 Euro pro Versicherten und Jahr. Fazit von Wilhelm Breher: „Wir sind zufrieden mit der Bilanz 2017. Doch der Ausgabenanstieg insgesamt um knapp vier Prozent je Versicherten untermauert die Notwendigkeit von Reformen.“



Neue Anti-Krebs-Spritze

Die HPV-Impfung für Jungen ist eine freiwillige Leistung, beschlossen vom Verwaltungsrat. Er prüft alle Leistungsausgaben



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. für DAK-Gesundheit und Deutsche Rentenversicherung

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 Zöllner

Kehnerstraße 12, 47877 Willich

☎ 02156 1279 ✉ hz3005@t-online.de

IG Metall

Ansprechpartner: Sebastian Roloff

c/o IG Metall München

Schwanthalerstr. 64, 80336 München

☎ 089/51411-47

✉ sebastian.roloff@igmetall.de

VERÄNDERTE ARBEITSORGANISATION

Wenn Versicherte Leistungen bekommen, entstehen Verwaltungskosten: Die Kasse muss zum Beispiel Anträge prüfen oder Krankengeld berechnen. Soll das schnell und sicher geschehen, sind moderne Organisationsstrukturen notwendig. Der Verwaltungsrat hat einen Ausschuss für Organisation und Personal (AOP-VR), der sich gezielt damit beschäftigt. Er begleitet auch den aktuellen Umstrukturierungsprozess. „Wir haben bereits viel in den Bundesländern verändert, jetzt stellen wir die Zentrale neu auf“, erläutert der Vorsitzende Uwe Huchler. „Die Kundenangebote sollen noch besser und die Verwaltungskosten geringer werden.“

Wir wollen effiziente Prozesse und moderne Online-Angebote.

Walter Hoof,
stellv. Vorsitzender des AOP-VR

Leistungsausgaben pro Kopf in Euro

- 1.221,51 Krankenhausbehandlung
- 638,49 Arzneimittel
- 596,21 Ärztliche Behandlung
- 254,70 Heil- und Hilfsmittel
- 168,89 Krankengeld
- 150,49 Zahnärztliche Behandlung
- 102,38 Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege
- 90,79 Fahrkosten
- 50,54 Zahnersatz
- 211,15 Übrige Leistungen

FÜR OPTIMALE ABLÄUFE

Uwe Huchler (re. Foto) hat den Vorsitz im Ausschuss für Organisation und Personal (AOP-VR). Walter

Hoof (Foto unten) ist stellvertretender Vorsitzender. Sie sind in alle grundsätzlichen Organisations- und Personalfragen des Krankenkassenunternehmens eingebunden. Insbesondere bei

Umstrukturierungen ist der Ausschuss für Organisation und Personal aktiv und arbeitet dazu. Beschlussempfehlungen aus.





Schutz vor Krebs jetzt auch für Jungen

Eine HPV-Impfung gab es bislang nur für Mädchen. Die DAK-Gesundheit übernimmt als eine der ersten Kassen auch den Impfschutz für Jungen. Das sollten Sie wissen



Es ist ein von Experten lang geforderter Durchbruch in der Krebs-Prophylaxe. Seit 2007 gab es für Mädchen die Möglichkeit, sich gegen Humane Papillomviren (HPV) impfen zu lassen. Diese, so hatte der Mediziner Harald zur Hausen nachgewiesen, können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Dafür war der Mediziner mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet worden. Nun wird der Impfschutz auf Jungen ausgeweitet.

Unbemerkte Infektion. Doch warum die Spritze für Jungen? Humane Papillomviren sind weit verbreitet. Am häufigsten werden sie durch Geschlechtsverkehr übertragen. Jeder Mensch erkrankt nach Expertenaussagen einmal im Leben an einer HPV-Infektion. Normalerweise wehrt unser Immunsystem diese ab, und wir bemerken die Infektion gar nicht. Manchmal gelingt dies jedoch nicht. Einige HP-Viren, sogenannte Hochrisikotypen, können Krebsvorstufen auslösen und Gebärmutterhalskrebs.

Empfohlener Schutz. Studien belegen nun den Zusammenhang der HP-Hochrisikotypen zu Anal- und Peniskrebs sowie

Karzinomen im Mund und Rachenraum. Die Ständige Impfkommission reagierte umgehend: Die nun empfohlene Immunisierung der Jungen schützt natürlich zugleich auch die Mädchen.

Freiwillige Leistung. Die DAK-Gesundheit hat als eine der ersten großen Kassen ebenfalls reagiert und übernimmt bereits seit dem 1. Juli freiwillig alle Kosten für das Impfen. „Wir wollen den Kampf gegen Krebs entscheidend voranbringen“, sagt DAK-Chef Andreas Storm.

Doppelte Impfung. Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren können nun die Anti-Krebs-Spritze erhalten. Idealerweise wird vor dem ersten Geschlechtsverkehr geimpft, wenn noch keine Infektion vorliegt. Doch auch danach macht es Sinn. Der Arzt impft zweimal im Abstand von sechs Monaten. Wurde der Abstand nicht eingehalten, kann eine dritte Impfung erforderlich sein. Der Impfstoff, den der Hausarzt, Kinder- oder Jugendarzt spritzt, ist ein sogenannter Totimpfstoff. Er trägt kein Erbgut des Erregers, wodurch kein Risiko besteht, an Krebs zu erkranken.

Sicherer Impfstoff. Die eingesetzten Impfstoffe gelten laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) als sehr sicher und neben-

wirkungsarm. Die Impfung wird bei den Mädchen per Gesundheitskarte bezahlt, die Eltern reichen für die Anti-Krebs-Spritze der Jungen die Rechnungen nachträglich ein und bekommen die Kosten zu 100 Prozent von der DAK-Gesundheit erstattet. Das gilt auch für Jungen, die sich nicht im Alter von neun bis 14 Jahren impfen lassen konnten und dies bis zum vollendeten 18. Lebensjahr nachholen.

Internationaler Vergleich. Insgesamt ist die Impfquote hierzulande mit zuletzt rund 33 Prozent zu niedrig. In Australien, wo sie bei 80 Prozent liegt, sind Mediziner schon optimistisch, Gebärmutterhalskrebs ganz zu besiegen. An diesem erkranken in Deutschland rund 4.600 Frauen jährlich, 1.600 sterben daran. Durch den breiten Impfschutz, so schätzen Experten, könnte ca. 6.000 Erkrankungen im Jahr vorgebeugt werden.

Dr. Stefanie Maeck

Mehr Informationen

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

www.dak.de/impfen



Zeit für Ihren Urlaub – jetzt Vorfreude buchen!

ANZEIGE

HOTEL BALTIC

HolidayCheck
90% Weiterempfehlung
Stand: 02.08.2018

Das ist meine Ostsee

Ihr Verwöhnprogramm auf Usedom

Ihr Leser-Vorteil:
Direkt buchen und
bis zu € 344,- sparen!

3 Tage Insel-Urlaub
schon ab € 129,-
p. P./DZ
statt € 260,-



Freier Eintritt ins Badeparadies

Direkt am Strand

Kinder zahlen nix*

All Inclusive light

Ihre Inklusivleistungen pro Person:

- 2 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstücksbuffet, kleines Mittagsbuffet und Abendessen mit freier Wahl aus der Karte in der Brasserie Gynt's (Beginn: Abendessen am Anreisetag/Ende: Frühstück am Abreisetag)
- Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten kostenfrei und von 10.00–18.00 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad
- täglich zum Abendessen 0,25 l Karaffe Hauswein oder 0,3l Bier p. P.
- täglich mehrfacher **Eintritt in das hoteleigene Badeparadies** mit Meerwasserbad, Thermalbad und Strandsauna
- Leihbademantel und Leihbadetücher pro Person
- **100% Kinderermäßigung für 1 Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern**
- **1 Strandkorb pro Zimmer für die Dauer des Aufenthaltes (Mai – Sept.)**

Baltic Verwöhnprogramm 2019

alle Preise in € p. P. im **Doppelzimmer Landseite** (Kinder: im DZ max. 1, im EZ max. 2 buchbar)

Reisetermine 2019	3 Tage / 2 Nächte	8 Tage / 7 Nächte
A 8.12. – 22.12.	129,- 260,-	449,- 606,-
B 01.01. – 31.01., 03.03. – 17.04., 03.11. – 07.12.	149,- 320,-	499,- 746,-
C 01.02. – 02.03., 06.05. – 23.05.	169,- 347,-	599,- 809,-
D 18.04. – 05.05., 24.05. – 20.06., 06.10. – 02.11.	229,- 443,-	799,- 1.033,-
E 21.06. – 06.07., 18.08. – 05.10.	-	899,- 1.243,-
F 07.07. – 17.08.	-	999,- 1.320,-

Lust auf Ostsee-Urlaub 2018? Für Sie finden wir noch freie Termine. Fragen Sie uns!

*100% Ermäßigung für 1 Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern. Verl.-Nacht ab 64,- € p. P. im DZ Landseite; Aufpreise p. P./Nacht: Einzelzimmer: 30,- €, DZ Seeseite 6,- €, Ostseeblick 12,- €. Parkplatz 8,50 € pro PKW/Nacht. Kurtaxe ca. 2,50 € p.P./Tag, zahlbar vor Ort. Die gestrichelten Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen pro Person.

Jetzt gratis anrufen und direkt zum besten Preis buchen:

038377 7000 (täglich 8–22 Uhr)

Ihr Aktionscode (Bitte bei Buchung angeben): **FIT-USEDOM**

Sofort online buchen unter:

www.baltic-direkt.de/AIL

Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünenstr. 2, 17454 Zinnowitz



BAD FÜSSING – KARIBIK IN BAYERN

BEGRENZTES ANGEBOT - SCHNELL SEIN LOHNT SICH!



Ihre Inklusivleistungen pro Person:

GRATIS
amazon fire7 Tablet
für die ersten
20 Buchungen

- 6 x Übernachtung
- 6 x Frühstück
- 6 x Abendessen
- 6 x Eintritt in die Johannesbad Therme
- 6 x Eintritt in die Johannesbad Saunalandschaft
- 1 x Massage (20 min)
- Johannesbad Hotels Wohlfühlleistungen

Reisezeitraum 17.09. – 29.10.2018

Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma 479,- Euro

Johannesbad Hotel Königshof 469,- Euro

Preise pro Person im Standard DZ zzgl. Kurtaxe, ggf. Parkplatzgebühr und optional Tischgetränkpauschale (5,50 €/Tag, nur Hotel Königshof)

Mit den Johannesbad Hotels in die digitale Welt

Entdecken Sie mit uns das World Wide Web!

Mit dem amazon fire7 Tablet surfen Sie bequem im Internet – egal ob zu Hause auf dem Sofa oder bei uns im Hotelzimmer. Die ersten 20 Buchungen erhalten das Tablet GRATIS.



Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:
Ihr Aktionscode: (bitte bei Buchung angeben): **TABLET18**

08531 – 23 29 09 (Ortstarif) täglich 8 – 20 Uhr

Johannesbad Hotels Bad Füssing GmbH | Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing



Gemeinsam geht's leichter

Krankheiten, Behinderungen und schwierige Lebenssituationen:

Viele Menschen profitieren vom Austausch mit anderen Betroffenen.

Doch was passiert in Selbsthilfegruppen eigentlich und wie findet man die richtige?

Er ging in seinem Beruf als Lehrer auf, war voller Elan und Ideen. Seine Erfolge halfen ihm auch über Phasen tiefer Traurigkeit hinweg, die ihn schon seit Studienzeiten plagten. Doch dann verließ ihn seine Freundin: „Ich verlor den Boden unter den Füßen“, sagt Johannes.

Schmerz betäuben. Er schlief nicht mehr, versuchte, seinen Schmerz mit Alkohol zu betäuben – bis er zusammenbrach. Ein dreimonatiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik brachte die Wende. Dort erfuhr der Freiburger auch von einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

Druck abbauen. „Durch das Reden verändert sich etwas. Man kann das Grübeln

unterbrechen und von den Erfahrungen der anderen lernen“, schildert er im Selbsthilfgruppenjahrbuch 2016. „Die Teilnahme an der Gruppe kann ein Ventil sein, Druck abzubauen, der zu Hause oder im Arbeitsumfeld entsteht, wo es wenig Verständnis gibt.“

Projekte fördern. Rund 3,5 Millionen Menschen in Deutschland besuchen fast 100.000 Selbsthilfegruppen. Die DAK-Gesundheit fördert diese Arbeit mit jährlich mehr als 6,4 Millionen Euro. Sie unterstützt Projekte, die nachhaltig wirken und Lücken in der medizinischen Versorgung schließen, wie zum Beispiel das Projekt „Drachenstark gegen Reflux“ des Refluxkinder e. V. Damit kommt sie einem Bedürfnis entgegen: Denn bei der Suche nach Rat und Unterstützung steht

der vertrauliche und persönliche Austausch mit anderen Betroffenen bereits an dritter Stelle, nach dem Gespräch mit dem Arzt und den Familienangehörigen.

Hilfe anbieten. Die Themen der Selbsthilfe sind weit gefächert: Rund zwei Drittel der Gruppen haben Erkrankungen und Behinderungen zum Schwerpunkt. In den anderen beschäftigen sich die Mitglieder mit Fragen und Problemen, die aus ihrer sozialen oder familiären Lebenssituation entstehen, wie etwa der Pflege von Angehörigen oder dem Leben mit einem hyperaktiven Kind.

Adressen finden. Deutschlandweit unterstützen mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen die Arbeit der Gruppen, die sich selbst organisieren und Vertrau-



lichkeit garantieren. Die bundesweite Koordinierungsstelle „NAKOS“ listet unter **www.nakos.de** Kontaktadressen und Themen auf. Speziell an Eltern von Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen, Entwicklungsverzögerungen und Behinderungen richtet sich das Portal **www.kindernetzwerk.de**. Sie finden hier mehr als 90.000 Adressen von Gruppen, Bundesverbänden und Kliniken.

Freizeit gestalten. Die Mitglieder treffen sich in einem vereinbarten Rhythmus, zum Beispiel alle vierzehn Tage. Die Teilnahme ist kostenfrei. Häufig entstehen hier Kontakte, die über die Zeit in der Gruppe hinausgehen. Man trifft sich zu Kino und Konzerten oder organisiert eigene kleine Feiern. Johannes schildert, dass er einmal zwei Monate auf dem

Jakobsweg unterwegs war – und den Austausch vermisste. „Weitere Reiseterrmine habe ich so gelegt, dass ich kein Gruppentreffen versäume.“

Netzwerke nutzen. Der erste Schritt zur Selbsthilfe geht häufig über den Austausch in Internetforen. Allerdings ersetzt dies nicht das persönliche Miteinander. Das neue Projekt „blu:prevent“ des Blauen Kreuzes verbindet beide Wege. Mithilfe der interaktiven „blu:app“ und sozialen Netzwerken können sich Schülerinnen und Schüler über das Thema Sucht informieren und austauschen. Für Lehrer gibt es ein kostenloses Methodenhandbuch. Das Projekt, das die DAK-Gesundheit gefördert hat, wurde im Juni 2018 von der Bundesdrogenbeauftragten Marlene Mortler ausgezeichnet. Sabine Henning



Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Infos

Unter **www.nakos.de** können Sie auf der Startseite das Thema, das Sie beschäftigt, und Ihre Postleitzahl eingeben. Dann erhalten Sie den Kontakt der Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen in Ihrem Ort.

Sie können sich auch telefonisch unter **030 31 01 89 60** oder per E-Mail unter **selbsthilfe@nakos.de** an „NAKOS – die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ wenden. Wenn Sie unter einer seltenen Krankheit leiden, finden Sie unter **www.orpha.net** oder über die „Blauen Adressen“ auf **www.nakos.de** andere Betroffene. Auch wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, kann sich hier informieren.

Mehr zu den Leistungen und der Förderung der DAK-Gesundheit erfahren Sie unter:
www.dak.de/selbsthilfe



„Sich Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke“

Pflege bei Demenz: Sophie Rosentreter berichtet, wie sehr die Demenz ihrer Großmutter ihre Familie und ihr Leben verändert hat und wie sie heute versucht, anderen Pflegenden zu helfen

Sophie Rosentreter, 42, war als Model und Moderatorin bekannt. Dann erkrankten ihre Großmutter an Demenz und später ihre Mutter an Krebs. Sophie Rosentreter pflegte die beiden viele Jahre und gründete nach deren Tod die Firma „Ilse's weite Welt“, mit der sie Filme für Menschen mit Demenz produziert. Von ihrem Weg, dieser Erkrankung mit neuem Verständnis zu begegnen, berichtet sie hier.

Wie waren die ersten Anzeichen für Demenz bei Ihrer Großmutter? Das erste Mal begegnete mir diese Schusseligkeit, als meine Oma nicht mehr wusste, wie sie die Kaffeemaschine bedienen soll. Oder Omi, die seit 60 Jahren fantastisch kochte, stellte uns den Grießbrei hin und der war auf einmal mit Salz gemacht statt mit Zucker. In den folgenden Jahren hat sich meine Großmutter täglich mehr verändert. Dabei haben wir als Familie unheimlich viele Fehler gemacht, indem wir uns viel zu spät Hilfe geholt haben. Nach alternativen Kommunikationsformen haben wir gar nicht gesucht, weil wir davon nichts wussten. Hätten wir das Wissen gehabt, das ich heute habe, hätten wir viel mehr schöne, gemeinsame Momente erleben können.

Was meinen Sie mit alternativen Kommunikationsformen? Bei Menschen mit Demenz nimmt der Verstand ab – sie können nicht mehr rechnen, sich nicht mehr so gut orientieren. Stattdessen rückt das Gefühl in den Vordergrund. Und über Gefühle kann ich die Menschen bis zum Ende erreichen. Das heißt: über die Sinne gehen, über Musik, Poesie und Zärtlichkeit. Einfach einmal innehalten und eine Hand anbieten.

Was war in der Zeit der Pflege am schwierigsten für Sie? Das war das Leid meiner Mutter. Sie ist wirklich zerbrochen an

den Beschimpfungen, den Missverständnissen, der Unwissenheit. Es gibt auch viele Studien dazu, dass Menschen, die ihr eigenes Leben aufgeben, um dem anderen gerecht zu werden, oft selber zum Pflegefall werden.

Sie wollten Ihre Großmutter um jeden Preis selbst pflegen. Was würden Sie heute anders machen? Sofort nach draußen gehen! Von den 1,6 Millionen demenziell veränderten Menschen werden über 70 Prozent noch zu Hause gepflegt. Gerade einmal ein Drittel dieser Menschen nimmt Hilfe an. Aber von der Alzheimer Gesellschaft über Pflegestützpunkte, Betreuungsgruppen und Tagespflege bis hin zu Hilfsmitteln gibt es so viele Möglichkeiten. Die Windel meiner Mutter zu wechseln, hat mir mein Herz gebrochen. Das sind Sachen, die man abgeben darf. Dafür gibt es die Pflegeunterstützung. Auch Nachbarn oder Freunde helfen oft gerne, wenn man sie gezielt um Hilfe bittet, etwa um eine Stunde Vorlesen. Sich Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke und nicht von Schwäche.

Zusammen mit der DAK-Gesundheit produzieren Sie die Video-Reihe „PflegeLeicht“, in der Sie Tipps zur Pflege bei Demenz geben. Welche Themen werden dort angesprochen? In den „PflegeLeicht“-Videos geht es nicht nur um die pflegerischen, sondern ganz besonders um die emotionalen Aspekte. Ich treffe Betroffene, also Pflegenden oder Menschen, die an Demenz erkrankt sind, und lasse sie selbst zu Wort kommen. Außerdem spreche ich mit Experten zu Themen wie „Sexualität und Demenz“, „Demenzgerechtes Wohnen“ oder „Autofahren und Demenz“. Diese Videos sind in erster Linie für pflegende Angehörige gedacht, aber auch für Interessierte, Freunde und eigentlich für unsere ganze Gesellschaft.
Interview: Mirca Waldhecker



Tipp der Redaktion

Das ausführliche Interview und alle „PflegeLeicht“-Videos finden Sie bei uns im Online-Magazin auf:



magazin.dak.de/pflegeleicht

Bild: DAK-Gesundheit



DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

Jetzt Zahnarztkosten bis auf 0 Euro senken!

Trotz bester Zahnpflege wird es beim Zahnarzt häufig teuer. Ihre DAK-Gesundheit darf aufgrund gesetzlicher Vorgaben nur einen Teil der Kosten übernehmen.

Sparen Sie bares Geld

Es fallen meist Eigenanteile an, die Sie bezahlen müssen. Je aufwendiger die Behandlung, desto höher Ihr Anteil – das sind schnell mehrere Hundert Euro zu Ihren Lasten. Das muss nicht sein! Von Zahnarztkosten befreit Sie eine Zahnzusatzversicherung.

Sorgenfrei zum Zahnarzt

Ob Krone oder Brücke, Inlay oder Implantat... egal welcher Zahnersatz notwendig wird: Mit den Zahnversicherungen aus dem DAK Zusatzschutz erhalten Sie hochwertige Leistungen und ein strahlendes Lächeln.



Bis 31.10.2018 ohne Gesundheitsfragen!

Top Leistung zum kleinen Preis

Ihr Eintrittsalter bestimmt Ihren Monatsbeitrag. Je früher Sie sich absichern, desto günstiger! Sichern Sie sich bereits heute das sehr gute Preis-Leistungs-Verhältnis.

Ihre Vorteile

- Bis zu 100% Leistungen, d. h. bis zu 0 Euro Kosten für Sie!
- Exklusiv für Sie als Kunde der DAK-Gesundheit: Abschluss ohne Gesundheitsfragen bis 31.10.2018
- Keine altersbedingten Beitragserhöhungen!

Stiftung Warentest	SEHR GUT (1,1)
Finanztest	DAK Plus Zahn + Zahn TOP
	Baugleich mit EZ + EZT
	Ausgabe 05/2018 www.test.de

16TT150

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

HanseMerkur Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz



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-zahn

Ja, ich möchte weniger beim Zahnarzt dazubezahlen.
Bitte senden Sie mir Informationen zu den Zahnersatz-Angeboten.

Name	Vorname
_____ _____ _____	
Straße	Hausnummer
_____ _____	
Postleitzahl	Ort
_____ _____	
Geburtsdatum*	Telefon*
_____ _____	
E-Mail-Adresse*	*Diese Angaben sind freiwillig.
_____ _____	
<input type="checkbox"/> 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	



Neue DAK-Serien im Netz

1 Kochen mit Kindern

Was kommt heute bloß auf den Tisch? Diese Frage stellen sich viele Eltern. Denn Kinder für gesundes Essen zu begeistern, das ist oft gar nicht so einfach. Dazu sollten die Speisen noch frisch und schnell zubereitet sein. Doch wir wissen Rat! Jeden Dienstag gibt es auf [facebook.com/dakgesundheits](https://www.facebook.com/dakgesundheits) ein neues Rezept, das ganz sicher nicht nur Kindern schmeckt.

2 Bogenschießen mit Katharina Bauer

Den Bogen gespannt, die Scheibe im Visier und Tokio vor Augen: DAK-Mitarbeiterin Katharina Bauer nimmt Sie mit auf ihren außergewöhnlichen Weg zu den Olympischen Spielen 2020. Jeden Donnerstag gibt Kathi auf [instagram.com/dakgesundheits](https://www.instagram.com/dakgesundheits) unter #bogenkathi einen spannenden Einblick in die Welt einer professionellen Bogenschützin.

3 Essen gegen Krankheiten

„Du bist, was Du isst.“ Das stimmt nicht immer – aber doch oft. Gemeinsam mit Experten klären wir regelmäßig im fit!-Online-Magazin über Erkrankungen wie Diabetes, Demenz oder Neurodermitis auf – und zeigen, wie diese mit einer gesunden, genau abgestimmten Ernährung gelindert oder sogar geheilt werden können.

magazin.dak.de/essen

Sie haben eine Folge verpasst?

Kein Problem! Alle Serien finden Sie auch in fit!-Online auf: magazin.dak.de



Ferien 2018: Sonne, Familie und kein Stress

Die große Mehrheit der Deutschen konnte in diesem Jahr die Sommerferien richtig genießen. Neun von zehn Urlaubern erholten sich gut oder sehr gut. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport. Mehr als 1.000 Urlauber nahmen an der repräsentativen Umfrage teil. Wichtig für die Erholung waren ihnen vor allem Sonne und Natur sowie Zeit mit der Familie. Auch ein Ortswechsel trug bei vielen Urlaubern zur Entspannung bei. Die Befragung zeigt aber auch, dass in den großen Ferien besonders viele junge Leute erkrankt sind – fast jeder siebte von ihnen. Insgesamt hatten nur sechs Prozent der Urlauber gesundheitliche Probleme. Die meisten litten an einer Erkältung (41 Prozent). 31 Prozent hatten einen Unfall oder sind gestürzt, etwa jeder Siebte hatte einen Magen-Darm-Infekt.

TIPPS UND TRICKS

Wenn Kinder Kopfweh haben

Kopfschmerzen bei Kindern haben häufig dieselben Auslöser wie bei Erwachsenen: psychische und physische Faktoren wie Verspannungen, Stress oder Druck. Jüngere Kinder können oft nicht genau beschreiben, was ihnen fehlt. Sie klagen unter Umständen sogar über Bauchweh, weil sie ihre Kopfschmerzen nicht richtig zuordnen können. Meist stecken hinter kindlichem Kopfweh keine ernsthaften organischen Probleme, sondern Bewegungsmangel oder Überforderung. Behandlungstipps und Hilfe für betroffene Eltern gibt es bei unserer **Kindermedizin-Hotline 040 325 325 800** oder auf magazin.dak.de/kopfschmerz



TIPPS FÜR ELTERN VON SCHULANFÄNGERN

Warum gutes Sehen so wichtig ist

Für Schulanfänger hat eine aufregende Zeit begonnen. Gutes Sehen ist dabei wichtig, um den Schulweg sicher zu bewältigen und dem Unterricht folgen zu können. Schlechtes Sehen steht oft in direktem Zusammenhang mit schlechten Leistungen in der Schule, Konzentrationsschwierigkeiten, Unlust oder Kopfschmerzen. Da eine eingeschränkte Seheleistung keine Schmerzen verursacht, bleiben Fehlsichtigkeiten bei Kindern oft unbemerkt. Für eine erste spielerische Einschätzung des Sehvermögens können Eltern mit ihren Kindern ab vier Jahren einen Online-Sehtest unter folgendem Link machen: www.1xo.de/kindersehtest

Wichtig: Der Kindersehtest ersetzt auf keinen Fall die Augenprüfung durch einen Fachmann.



INTERNATIONALE UMFRAGE

Gesunder Lebensstil

Ob in den Supermärkten von Berlin, Peking oder New York: Weltweit bringt die Lebensmittelindustrie immer mehr „gesunde“ Lebensmittel auf den Markt. Denn gesunde Ernährung gilt offenbar international als Schlüssel für einen gesunden Lebensstil. Das fanden 87 Prozent der mehr als 4.500 Verbraucher, die die Unternehmensberatung AlixPartners in den vergangenen Monaten in Deutschland, den USA, China, Großbritannien und Frankreich befragt hat. Allerdings gibt es erhebliche Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern: In China halten über 90 Prozent gesunde Lebensmittel für wichtig, in Deutschland waren es nur 83 Prozent. Lebensmittelsicherheit ist ein weltweites Problem. Auch in reichen Ländern, in denen Hygiene großgeschrieben wird, sind wir nicht vor Keimen in der Nahrung gefeit. Konsumenten können oft gar nicht genau wissen, welchen Weg ihr Essen genommen hat. Wie Sie Ihren Teil zur Lebensmittelsicherheit in Ihrem Haushalt beitragen können, lesen Sie auf: magazin.dak.de/lebensmittelsicherheit



Fast
20.000 t
Sonnencremes werden
jährlich in Deutschland
produziert.

Quelle: DESTATIS



Impressum

Herausgeber: DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich: Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),
Leiter Unternehmenskommunikation;
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

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

Herstellung & Versand:
Marco Heitböhrer-Wünsch, Tel.: 040 2396 2318,
marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion: Straub & Straub GmbH;
Janina Brockholz, Felix Wandler

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:
Nina Alpers, Thomas Corrinth, Helge Dickau,
Anica Ebeling, Sabine Henning, Florian Kastl,
Sladjana Knezevic, Steffi Langerbein, Daniel Lüders,
Annemarie Lünig, Dr. Stefanie Maeck, Nina Osmers,
Rüdiger Straub, Tina Straub, Stefan Suhr,
Mirca Waldhecker, Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStockphoto.de | Neustockimages
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: **28. August 2018**

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

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | gradyreese; Shutterstock | Valentyn Volkov | Studio KIWI | ZVA/Peter Boettcher



400x

am Tag
lachen Kinder

10 Minuten
Lachen verbraucht
50 Kalorien

Nur 15x

am Tag
lachen Erwachsene

Lachen ist die beste Medizin

Der Volksmund hat recht. Lesen Sie, was der Glücks-Kick in uns bewirkt



Ganz ehrlich: Wann haben Sie zuletzt laut gelacht? Lautet die Antwort: „Eben gerade“, „vorhin“ oder „heute immer wieder – ich lache sowieso ständig“, dann wäre dieses für Sie auch aus medizinischer Sicht eine wunderbare Antwort. Denn Lachen hält uns Menschen gesund, das Glucksen und Prusten macht glücklich und hilft manchmal sogar gegen Krankheiten. „Lachen ist die beste Medizin“, heißt es zu Recht im Volksmund.

Lachen ist eine Wissenschaft. Doch nähern wir uns dem Thema zunächst ganz sachlich: Gelotologie heißt das wissenschaftliche Fachgebiet zum Lachen. Ob sich die Wissenschaftler ständig Witze erzählen, gegenseitig kitzeln oder immer in schönen Erinnerungen schwelgen? Jedenfalls unterscheiden sie zwischen emotionalen (schöne Erinnerungen), kognitiven (Witze, Situationskomik) und motorischen (zum Beispiel durch Berührungen an der Fußsohle oder am Bauch) Anregungen zum Lachen.

Lachen ist Jogging im Sitzen. Lachen massiert über das Zwerchfell die inneren Organe Leber, Galle und Milz, versorgt das Gehirn mit einer anregenden Sauerstoffdusche, baut unmittelbar Stresshormone ab und setzt Endorphine frei. Der Glücks-Kick ruft Wohlgefühle hervor. Die Arterien werden entspannt und auch der Blutdruck sinkt. William Fry, weltbekannter Lach-Forscher, urteilte: „Lachen ist Jogging im Sitzen.“ Vor allem bei chronischen Krankheiten kann Lachen kleine Wunder vollbringen, sagen Gelotologen. Denn das Lachen lenkt den Patienten von der Krankheit ab, es schaltet den Kopf ab und befreit die Seele durch eine biochemische Reaktion von belastenden Gedanken. Beim Lachen werden

auch unwillkürlich Schutzhaltungen, zum Beispiel bei Rückenschmerzen, aufgegeben, der Körper reagiert natürlich. Das ist gesund.

Nicht nur deshalb sind in vielen Krankenhäusern auch wunderbare Klinik-Clowns unterwegs. Sie unterhalten und bringen Frohsinn und Unsinn in den Alltag vieler junger Patienten. Die Clowns lassen sich aber auch durch Missgeschicke nicht unterkriegen und werden so zum Verbündeten der Patienten. Auch älteren Demenzpatienten helfen die Clowns sehr: Wenn sie mit Scherzen, Spielen und Liedern betreut werden, sind Demenzkranke erwiesenermaßen zufriedener.



Lachen ist also gesund. Aber was machen wir, wenn uns so gar nicht zum Lachen ist? Dann suchen wir instinktiv nach Anlässen zum Lachen: Komödien im Fernsehen, im Kino und auf Theaterbühnen, lustige Hörbücher bei langen Autofahrten. Und natürlich den Dialog mit fröhlichen Menschen: „Das tat richtig gut – endlich einmal wieder gelacht.“ Auch bei Single-Börsen sind humoristische Menschen mehr gefragt als gutaussehende. Denn ein herzliches, gemeinsames Lachen macht nicht nur gesund, sondern uns auch gegenseitig sympathisch. Vielleicht denken wir deshalb alle an Charlie Chaplins Worte: „Der Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“

Rüdiger Straub

GUTER RAT

Unser Tipp: Lächeln Sie jetzt

Sie befinden sich gerade in einer unangenehmen Situation? Lächeln Sie!

Durch das Anheben Ihrer Wangenmuskulatur erhält Ihr Gehirn ein Signal, Glückshormone freizusetzen.

Diese verbreiten sich in Windeseile in Ihrem Organismus und geben Ihnen tatsächlich das Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden.

Spätestens nach 90 Sekunden ist die Wirkung da, und Sie meistern die Situation, in der Sie sich gerade befinden, mit Humor, Gelassenheit und Zuversicht. Nebenbei: Die Glückshormone stärken auch Ihr Immunsystem!

Bilder: iStockphoto.de | Morsa Images; Shutterstock | Helder Almeida



Mehr Informationen ...

... und Geschichten übers Lachen finden Sie bei uns im Online-Magazin auf:



magazin.dak.de/lachen



Spannung bis zum letzten Tanz

Unter dem Motto „Beweg dein Leben!“ ging der DAK Dance-Contest in die achte Runde - und dieses Jahr sogar bundesweit. Sladjana (26) und Mareike (30) aus unserem Social Media-Team waren dabei und berichteten live auf Snapchat



Beste Stimmung beim Dance-Contest:
mittendrin Sladjana (rechts) und Mareike,
die live auf Snapchat berichteten.



Lampenfieber, Freudentränen, begeisternde Auftritte und eine jubelnde Jury – der DAK Dance-Contest ist voller großer Emotionen. Mittendrin unsere Snapchat-Reporterinnen Sladjana und Mareike, die in kurzen Videos mitreißende Momente einfingen. Und davon gab es viele. Bei gleich zehn Terminen in ganz Deutschland standen die 370 besten Gruppen mit insgesamt 4.000 Tänzern und Tänzerinnen auf der Bühne und lieferten sich einen spannenden Wettbewerb um den ersten Platz.

Hinter den Kulissen. Natürlich waren Sladjana und Mareike auch hinter der Bühne unterwegs, wo die Aufregung der jungen Talente greifbar war. Gemeinsam wurde vor dem großen Auftritt gezittert, eine gelungene Performance gefeiert und auch mal eine Träne der Enttäuschung vergossen. Bei Gesprächen mit den Trainern erfuhren die Snapchat-Reporterinnen, wie viele Monate Training und harter Arbeit hinter den Auftritten der Nachwuchstänzer stecken. Kein Wunder also, dass es beim Dance-Contest jedes Mal auch wieder hoch emotional zugeht.

Der Jury ganz nah. Auf Snapchat ließ sich aber nicht nur das Treiben vor und hinter der Bühne beobachten. Sladjana und Mareike gaben auch exklusive Einblicke ins Jury-Zelt, in dem Chef-Juror Hanno Liesner, Popstar und „Dance Dance Dance“-Gewinner Luca Hänni, „Let’s Dance“-Jurorin Motsi Mabuse und die Profi-Tänzerinnen Annka Westbrook, Julia Torggler und Ekaterina Leonova saßen. Sie waren live dabei, wenn die wichtigen Entscheidungen fielen, Ekaterina Leonova sich über Gummibärchen freute und Hanno Liesner mal wieder „ausrastete“ vor Begeisterung. Insgesamt haben sie mit ihren Storys fast 90.000 Views erzielt!

Star zum Anfassen. Für viele besondere Momente sorgte Jury-Neuzugang Luca Hänni. Einige Fans waren bei jedem Dance-Contest dabei, nur um ihn zu sehen. Und Luca? Ein Star zum Anfassen – im wahrsten Sinne des Wortes. Immer wieder mischte er sich unter die Fans, tanzte mit ihnen auf der Bühne, sang Geburtstagsständchen, lächelte auch noch beim hundertsten Selfie und gab tausende von Autogrammen.

Gelebte Inklusion. Erstmals gab es 2018 die Kategorie „Inklusion“. Die jungen Teilnehmer sorgten mit ihren Auftritten für viele schöne Gänsehautmomente und beeindruckten Publikum und Jury mit ihrer großartigen Leistung. Die Idee hatte Chefjuror Hanno Liesner eingebracht und umgesetzt, Inklusion ist für ihn ein besonders wichtiges Thema.



Luca Hänni und Motsi Mabuse hatten viel Spaß bei den Wettbewerben.



Er gründete den Funky e. V., der heute Europas größtes inklusives Tanzensemble ist. Motsi Mabuse und Ekaterina Leonova machen als Botschafterinnen deutlich, wie wichtig es ist, dass Inklusion gelebt wird.

Ein voller Erfolg. Snapchat ist in. Während ihrer Live-Reportage vom Dance-Contest erreichten Sladjana und Mareike viele Fragen und viel Lob. Einige Fans verabredeten sich sogar mit ihnen bei den Veranstaltungen und erfuhren: Sie machen weiter und werden bald auch von anderen DAK-Events berichten! In Zukunft gibt es also auf dem Snapchat-Account der DAK-Gesundheit viel zu entdecken unter:

[snapchat.com/add/dak-gesundheit](https://www.snapchat.com/add/dak-gesundheit)

Nina Alpers



Mehr Informationen



Wer noch ein paar weitere Eindrücke vom DAK Dance-Contest ansehen möchte, findet diese unter:

[instagram.com/dak-gesundheit](https://www.instagram.com/dak-gesundheit)

1 Massagesessel

»Komfort Deluxe«

Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!

Hier drei von vielen Kundenempfehlungen:

»...wirkungsvolle Massagefunktion...«

»...jedem, der Rückenprobleme hat, zu empfehlen...«

ANZEIGE



Komfort Fernbedienung

2 Rollen zum leichten Verschieben

um 90° drehbar

Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd

- ✓ 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich & Wärme im Rückenbereich zuschaltbar
- ✓ Hochwertige Rollenmassage im Nacken-/Schulter- & Rückenbereich!
- ✓ Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar
- ✓ 4 Massagetechniken
- ✓ 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren und 8 Massageköpfe
- ✓ Kopfkissen abnehmbar
- ✓ Sessellaße: L 110–180 × B 75 × H 84–130 cm
- ✓ Sitzmaße: B 55 × T 50 × H 50 cm
- ✓ Gewicht: 75 kg

Fußteil um 360° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!

Schwarz
Best.-Nr. HT 21600

Schiff
Best.-Nr. HT 22540

Braun
Best.-Nr. HT 22177

Creme
Best.-Nr. HT 21602

Rot
Best.-Nr. HT 21601

graumeliert
Best.-Nr. HT 23342

Sie sparen 1.200,- €

UVP € 2.199,-

nur € 999,-

5 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort zum unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 × 97 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Sie sparen

€ 200,-

UVP € 399,-

Best.-Nr. HT 10910

nur € 199,-



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



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

2 Schlafessel Nimmerland

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

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

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

Lehne 5-fach höhenverstellbar – bis in die Waagerechte

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



Praktisch als Sessel



Ideal auch als Liege zum Lesen & TV

Bezug: graumeliert

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

Best.-Nr. HT 22802

Sie sparen 150,- €

UVP € 399,-

nur € 249,-

3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

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

Sie sparen € 20,-
UVP € 69,99

Best.-Nr. HT 10803

nur € 49,99

Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Tragegriff

Anti-Rutschmatte inklusive

4 Rückenstabilisator

»Comfortisse Posture«

- ✓ Verabschieden Sie sich von Rücken- und Nackenverspannungen
- ✓ Sorgt für gerade Haltung beim Stehen, Sitzen & Gehen
- ✓ Angenehmer Tragekomfort

Sie sparen € 20,-
UVP € 49,90

Best.-Nr. HT 5351

nur € 29,90

In den Größen S/M und L/XL



7 Großtastentelefon

»SL 160«

- ✓ Einfache Handhabung – ohne komplizierte Technik
- ✓ Sehr große Tasten und übersichtliches Display
- ✓ Einfache Menüführung
- ✓ Ansage der gewählten Ziffern
- ✓ SOS-Notruftaste

Best.-Nr. HT 72095

nur € 39,95

Vertragsfrei: Für alle SIM-Karten



8 Best-Schlaf Visiko Matratzenauflage – 100 % Visiko 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 Visiko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

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

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

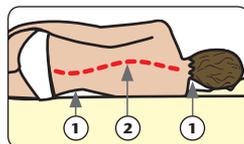


Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

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

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

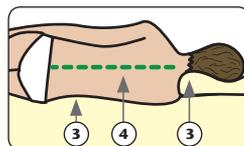
Unbequeme Schlafposition!



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

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

Sie sparen bis zu € 119,- **Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart bis zu € 40€!** Siehe Coupon

UVP € 198,95
nur bei uns ab € 79,95

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 erholtet 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- & Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

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

Internet Gutscheincode: D79AK

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



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

9 Wohnungsrollator »Premium«

Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleiner Rollen!

- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
- ✓ Bremsart: Handbremse
- ✓ Max. Tabletzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbzuladung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 x H 83,5–94,5 x L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 x T 29 cm
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 15 cm

Inklusive praktischem Tablett und Stoffkorb
Praktisch und leicht klappbar

Sie sparen bis zu € 100,-
UVP € 199,-

Anthrazit € 119,-
Best.-Nr. **HT 22380**

Weiß € 99,-
Best.-Nr. **HT 22379**



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

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

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

Artikel	Best.-Nr.	Preis ⁶⁾
1. Massagesessel »Komfort Deluxe« ⁷⁾	Schwarz HT 21600	999,00 €
	Schilf HT 22540	999,00 €
	Braun HT 22177	999,00 €
	Creme HT 21602	999,00 €
	Rot HT 21601	999,00 €
	graumeliert HT 23342	999,00 €
2. Schlafessel Nimmerland	HT 22802	249,00 €
3. Mini Heimtrainer 2.0	HT 10803	49,99 €
4. Rückenstabilisator »Comfortisse Posture«	HT 5351	29,90 €
5. Laufband aktiv »Vital«	HT 10910	199,00 €
6. Heimtrainer X-Bike	HT 11151	99,00 €
7. Großtastentelefon »SL 160«	HT 72095	39,95 €
8. Gratis-Kissen »Premium«	60 x 35 cm HT 20453	Gratis*
Kissen »Premium«	60 x 35 cm HT 21317	49,95 €
Kissen »Premium«	50 x 35 cm HT 22150	39,95 €
Visiko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. HT 21303	89,95 €
	2 Stck. HT 21366	159,95 €
	1 Stck. HT 21304	99,95 €
Visiko-Auflage 90 x 200 cm	2 Stck. HT 21367	179,95 €
	1 Stck. HT 21305	109,95 €
Visiko-Auflage 100 x 200 cm	2 Stck. HT 21368	199,95 €
	1 Stck. HT 21306	139,95 €
Visiko-Auflage 120 x 200 cm	2 Stck. HT 21369	259,95 €
	1 Stck. HT 21307	169,95 €
Visiko-Auflage 140 x 200 cm	2 Stck. HT 21370	319,95 €
	1 Stck. HT 22922	199,95 €
Visiko-Auflage 180 x 200 cm	2 Stck. HT 23330	359,95 €
Visiko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. HT 21301	79,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping...	2 Stck. HT 21364	139,95 €
Visiko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. HT 21302	89,95 €
	2 Stck. HT 21365	159,95 €
9. Wohnungsrollator »Premium«	Anthrazit HT 22380	119,00 €
	Weiß HT 22379	99,00 €

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

✓ **Unser großer Katalog gratis!**

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an:
aktivshop GmbH
Oldenburger Str. 17
48429 Rheine
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

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

Vorname Name
Straße/Hausnummer Geburtsdatum
PLZ/Ort Telefon

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





Zielstrebig Richtung Olympia

Vom idyllischen Schönthal in der Oberpfalz ins Sportinternat in München: Judoka David Sperlich (16) verfolgt engagiert seine sportlichen Ziele. Seit September vergangenen Jahres lebt er im Haus der Athleten am Olympiastützpunkt Bayern und trainiert sechsmal die Woche

Judo, Klettern, Kanufahren?

Bist du auf der Suche nach einer spannenden Sportart für dich? Auf www.dak.de/sportart-suchen findest du einen coolen Sportart-Finder, der dir ganz schnell verrät, welcher Sport am besten zu dir passt!

Pommes oder Pizza gibt's für ihn nur selten, dafür kann er die Welt entdecken: David hat einen Sport gefunden, der ihm spannende Reisen ermöglicht. Als junger Judoka erobert er die Judomatten dieser Welt. Für internationale Wettkämpfe ist er mit der U18-Nationalmannschaft schon nach Spanien und Polen gereist. Ein ganz besonderes Erlebnis war für David auch die Trainingsreise nach Japan, das Herkunftsland des Judo – da konnte er viel über diese besondere Kunst des Kämpfens lernen.

„Ich mag besonders, dass Judo so variabel ist und es so viele verschiedene Kampfstile gibt“, berichtet David. Bereits mit fünf Jahren stand er das erste Mal auf der Judomatte. Er probierte auch andere Disziplinen, spielte Fußball und ging zum Schwimmen. „Irgendwann wurden drei Sportarten zu viel und ich musste mich entscheiden“, erklärt David. Schnell war die Entscheidung für Judo klar!

Um auf der Judomatte richtig gut zu sein, trainiert David viel. Oft geht er zum Judo-Training, während seine Freunde am Nachmittag Basketball spielen. Freizeit bleibt wenig. Außerdem muss David auf eine gesunde Ernährung achten, denn er kämpft in der Gewichtsklasse bis 60 kg und muss sein Gewicht halten. „Direkt vor einem Wettbewerb muss ich manchmal mein Gewicht etwas runterbringen, dann verzichte ich am Abend auf Kohlenhydrate“, erzählt der junge Sportler.

Doch das nimmt Judoka David gerne in Kauf, denn er hat noch große Träume! Nach der mittleren Reife will er bald das Abitur machen und dann die Polizeischule besuchen. So könnte er seinen geliebten Sport und den Beruf perfekt verbinden. Außerdem möchte David eines Tages fest zum Kader der Nationalmannschaft gehören und mit zur Europameisterschaft fahren. „Und natürlich ist Olympia ein Traum, das geht doch fast jedem Sportler so!“

Nina Alpers



www4KIDS

EINFACH SCHLAU



Warum werden Blätter im Herbst bunt?

Rot, orange, gelb oder fast golden: Wenn der Sommer sich langsam verabschiedet, leuchtet das Laub der Bäume wieder in den schönsten Farben. Doch warum verfärben sich eigentlich im Herbst die Blätter?

Im Herbst werden die Tage kürzer, es fällt weniger Licht auf die Blätter und die Temperaturen sinken. Bäume können diese Vorzeichen des Winters wahrnehmen. Sie bereiten sich wie viele andere Lebewesen nun auf den Winter vor. Zunächst ziehen sie alle wichtigen Stoffe aus den Blättern zurück. Dazu gehört auch das Blattgrün (Chlorophyll). Übrig bleiben nur Stoffe, die die Bäume nicht zum Leben benötigen. Durch ihre gelbe, rote oder braune Farbe sorgen diese für das bunte Aussehen der Blätter. Die Stoffe waren auch schon im Frühjahr und im Sommer in den Blättern. Doch da wurden sie von dem kräftigen Grün des Chlorophylls überdeckt.

naturdetektive.bfn.de

Der Natur auf der Spur



Warum sind Insekten so wichtig? Werde zum Naturdetektiv und löse knifflige Fälle aus der Tier- und Pflanzenwelt. Oder schau dir spannende Wissensartikel an. Außerdem findest du tolle Spiel-Tipps und Malvorlagen auf der Seite.


www.dak.de/impfen

Impfen stärkt die Körperpolizei

Oh, was hat Max' Mutter denn da für ein gelbes Heft? Es ist genauso alt wie Max und darin steht, dass er schon wenige Wochen nach seiner Geburt das erste Mal geimpft wurde. Impfen? Das Wort verstehen Max und seine Freunde noch nicht so richtig.

Impfen hilft der Körperpolizei, die die Erwachsenen Immunsystem nennen, im Kampf gegen Krankheiten. Damit Max und seine Freunde nicht krank werden und die Körperpolizei Hilfe bekommt, wenn sich doch mal Krankmacher im Körper befinden, impft der Kinderarzt. Einige Impfstoffe kann man schlucken, die meisten bringt der Arzt mit einer kleinen Spritze



und einem kurzen Piks direkt in den Körper.

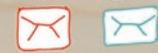
Sogar einige Tiere müssen geimpft werden. Zum Beispiel, wenn der Hund oder die Katze mit zum Urlaub ins Ausland kommen.

Tiere haben auch so ein Heft wie Max, in das der Arzt einen Stempel macht. Das bedeutet: Man ist geimpft und die Körperpolizei ist besser ausgerüstet. Sie kann dann einige Bösewichte, die krank machen, schon früh erkennen und bekämpfen.





SOCIAL MEDIA



WWW

follow

Zu guter Letzt

Kommen Sie gut durch den Herbst! Die nächste „fit!“ erscheint Anfang Januar 2019



DEMNÄCHST IM ONLINE-MAGAZIN



Brotaufstriche selber machen

Nicht nur einfach, sondern auch gesünder, denn Zusatz- oder Konservierungsstoffe entfallen: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mehr Pep auf Ihr Brot bringen.

Erkältungszeit? Ohne mich!

Damit es Sie nicht auch noch erwischt, geben wir Ihnen Tipps zur Stärkung Ihres Immunsystems. Und das kann sogar richtig Spaß machen!

Welche Wirkung haben Hormone?

Unser Körper ist voller Hormone. Doch welche Funktionen übernehmen sie? Wir geben einen Überblick, der Sie überraschen wird.

Hier geht's zum Online-Magazin: magazin.dak.de

Neulich ...

im Bus. Zwei Mädchen, ungefähr 15 Jahre alt, sind vertieft in die Diskussion um einen Jungen, die mit ihm verbundenen, aber nicht erfüllten Liebesgefühle der einen und die guten Ratschläge der anderen. Sie reden über Minuten ohne Lösung im Kreis umher. Alle im Bus hören zu. Was sie nicht schon alles versucht hätte, um ihm klar zu machen, was sie für ihn fühle. Alles! Geschrieben. Abermillionen Nachrichten. Ohne Erfolg. Dann die vermeintlich große Erkenntnis der Freundin – begleitet von einem gehauchten „Ah“ der unfreiwilligen Zuhörer: „Ich habe es! Du darfst ihm nicht immer nur schreiben. Hör auf mit diesen ewigen Whats-App-Nachrichten.“ „Jaaaaa!“, denkt das schweigende Bus-Publikum. Dann überkommt alle der Generation-Z-Realitätsschock: „Trau Dich, ich sage es Dir, rede mit ihm. Verschick Sprachnachrichten!“ Blicke der Fassungslosigkeit unter den Fahrgästen treffen sich, während die Mädchen erleuchtet um diese Einsicht an der nächsten Haltestelle aussteigen.

Über Themen wie diese erfahren Sie mehr in der Social-Media-Studie: www.dak.de/internetsucht

Die wichtigsten Zahlen aus diesem Heft

20,3 Milliarden Euro

Die DAK-Gesundheit finanziert jährlich Leistungen im Wert von 20,3 Milliarden Euro. Laut Jahresrechnung 2017 ging wieder das meiste Geld an Kliniken.

Gut **60 Prozent** aller Menschen mit Rückenschmerzen vertrauen in der Schmerztherapie auf das Hausmittel Wärme.

Eines von 20 Kindern im Alter zwischen neun und 13 Jahren bekommt die Diagnose Adipositas (krankhaftes Übergewicht).



Mehr als **8.000** Kinder und Jugendliche haben in diesem Jahr an der DAK-Kampagne „bunt statt blau“ gegen Alkoholmissbrauch teilgenommen.

IN

romantische Waldspaziergänge

warmer Pfefferminztee

selbstgestrickte Schals

OUT

Süßigkeiten vor dem Fernseher

unbequeme Schuhe

in der Mittagspause im Büro bleiben



Unser Begrüßungspäckchen: Premium-Qualität aus Nürnberg

ANZEIGE

Mit dem Herzen dabei.

VORTEILSPREIS
15,00 €



Bestell-
Hotline:

0911 / 89 66 31

Täglich von 6:00 – 22:00 Uhr



www.lebkuchen-
schmidt.com/fitdak



+ Bonus:
Unser Lebkuchen
des Jahres

Gleich mitbestellen!

FESTTAGS-DOSE 2018

6 feine gemischte Oblaten-
Lebkuchen, 300 g netto

- » Gesamtgewicht: 0,5 kg
- » Maße: Ø 11,5 cm, Höhe 14 cm
- » Material: Bedrucktes Metall mit Prägung
- » Motiv: Albrecht Dürer mit Kaiser Maximilian

Artikel-Nr. 61 358-7



**NUR
7,80 €**
(1 kg = € 26,00)

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

BEGRÜßUNGSPÄCKCHEN

8 feine Gebäckspezialitäten, 1175 g netto, und als Bonus eine
Lebkuchen-Spitze, 27 g netto, insgesamt 1202 g netto

- » Lebkuchen-Auswahl, 200 g » Feinste Elisen-Schnitten, 2-fach sortiert, 125 g
- » Dürer-Brot, mit Vollmilch-Schokoboden, 125 g » Vollmilch-Schoko-Fruchtgebäck, 200 g » Märchenhäuschen mit Schokolade-Lebkuchenherzen, 150 g, und einem Märchen » Nürnberger Anis-Knöpfchen, 175 g » Feinwürziger Spekulatius, 125 g » Nürnberger Zimtsterne, 75 g » Als Bonus für Sie: Lebkuchen-Spitze, unser Lebkuchen des Jahres, einzeln verpackt, 27 g
- » Aktueller Katalog » Gesamtgewicht: ca. 1,5 kg
- » Maße Paket: 27 x 22,5 x 13,5 cm

Artikel-Nr. 50 213-7 **15,00 €**

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

Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung: Sie können diesen Vertrag binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen ab dem Tag widerrufen, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter (der nicht der Beförderer ist) die Waren in Besitz genommen haben/hat. Dabei müssen Sie uns (Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG, Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg, Tel. +49 911-896631, Fax +49 911-896622, info@lebkuchen-schmidt.com) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertrags-Widerruf informieren (evtl. mit dem Muster-Widerrufsformular unter www.lebkuchen-schmidt.com). Es reicht aus, dass Sie Ihre Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erhalten Sie alle geleisteten Zahlungen inkl. Lieferkosten unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (gerechnet ab Eingang Ihres Widerrufs bei uns) zurück, nicht jedoch die zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere als die Standardlieferung gewählt haben. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden.

Datenschutz: Ihre Daten werden ausschließlich zur Erfüllung Ihres Auftrags unter Mithilfe externer Dienstleister und für eigene Werbezwecke unter Wahrung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen genutzt. Sie haben das Recht auf Auskunft sowie auf Berichtigung,

Sperrung oder Löschung Ihrer Daten. Sofern wir in Vorleistung treten, z. B. bei Kauf auf Rechnung, holen wir eine Bonitätsauskunft ein und verwenden die erhaltenen Informationen für eine abgewogene Entscheidung über die Begründung, Durchführung oder Beendigung des Vertragsverhältnisses. Ihre schutzwürdigen Belange werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Sämtliche Mitarbeiter und Dienstleister, die mit der Erhebung, Verarbeitung oder Nutzung personenbezogener Daten betraut sind, werden von uns auf die Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes verpflichtet. Details siehe unter www.lebkuchen-schmidt.com/datenschutz. Verantwortlicher: Gerhard Schmelzer, Kontakt: datenschutz@lebkuchen-schmidt.com, Aufsichtsbehörde: Bay. Landesamt für Datenschutzaufsicht, Ansbach.

Die Zutaten- und Nährwerttabellen sowie weitere Pflichtangaben gemäß LMIV bitte einsehen unter www.lebkuchen-schmidt.com/fitdak oder zur kostenlosen Zusendung telefonisch anfordern unter 0911 - 89 66 31. Weitere attraktive Angebote sowie unsere AGB und Datenschutzhinweise finden Sie unter: www.lebkuchen-schmidt.com

Bestellschein » Aktion 859.014

Ja - bitte liefern Sie folgende Artikel an meine Anschrift: Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt.

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

Festtags-Dose 2018 Art.-Nr. 61 358-7 » Anzahl: Preis/Einheit: 7,80 € » Gesamt: €

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

**Gleich ausfüllen, abtrennen
und einsenden an:**

Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG
Nürnberger Lebkuchen, Gebäck und
andere feine Spezialitäten,
Zollhausstraße 30, 90469 Nürnberg

Ich bin an weiteren Produktinformationen interessiert und abonniere den kostenlosen Newsletter.

Nachname, Vorname _____

Telefon _____

Straße, Hausnummer _____

E-Mail _____

PLZ, Ort _____

Geburtsdatum _____

859.014



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

Die neue DAK App.

BONUSPROGRAMM

**AKTUELLE
GESUNDHEITSTIPPS**

**DOKUMENTEN-
VERWALTUNG UND
-VERSAND**

24/7 ERREICHBARKEIT



**DIE NEUE
INNOVATIVE
GESUNDHEITS-
AKTE FÜR Z. B.:**

- Artzbefunde
- Impfpass
- Medikamentenplan
- und vieles mehr

Sicher, persönlich, mobil.

Von Arztberichten über Services bis Fitness: Mit der neuen DAK App haben Sie Ihr digitales Servicezentrum und Ihre Gesundheitsdaten immer dabei. Nur für Sie einsehbar! Dazu können Sie viel „Papierkram“ einfach digital erledigen – mit schnellem Kontakt zu uns.

Mehr unter www.dak.de/dak-app oder gleich gratis herunterladen!



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.