

fit!

Das Gesundheits-Magazin

fit! auch online lesen
auf magazin.dak.de

Gesundheit für Klein und Groß

Erstklassige Versorgung bei Deutschlands
bester Familienkasse – so halten Sie Ihre
Liebsten rundum gesund

Neue Idee für die Pflege

Wie regionale Kompetenzzentren die
Pflege vor Ort verbessern können

Aus Omas Kräuterküche

Wir verraten Ihnen die zehn besten
Hausmittel gegen Schnupfen

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Wir gehen schon mal vor



1

Der **LOWA RENEGADE GTX MID** mit innovativer Sohlenkonstruktion bietet einen optimalen Gehkomfort und eine durchgehend homogene Dämpfung.

2

Der **OUR PLANET CRUCERO** 3-in-1-Funktionsparka für Herren besteht aus einer wasserdichten, atmungsaktiven und winddichten Außenjacke und einer warmen Innenjacke.

3

JACK WOLFSKIN RICHMOND Mantel für Damen mit hoher Atmungsaktivität und winddichtem, wasserabweisendem sowie besonders glattem Gewebe.



Zusammen geht's einfach besser

Die Wanderstiefel schnüren, eine Brotzeit einpacken, loslaufen – das bringt uns Spaß! Unsere Familie und Freunde nehmen wir auch oft mit, und wenn unterwegs mal schwierige Passagen zu bewältigen sind, erzählen wir gerne von unserer guten Absicherung durch die DAK-Gesundheit*. Dann gehen wir voran, und alle folgen uns – auch zur DAK-Gesundheit. Davon haben sie jede Menge Vorteile. Und wir bekommen tolle Prämien.

(Diese Aktion gilt bis zum 31.05.2019.)

Der erste Schritt zu Ihrer Prämie:

www.dak-kundenwerben.de

* Die DAK-Gesundheit ist in der aktuellen Bewertung des Magazins Focus Money (Heft 40/18) die beste Krankenkasse für Familien.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Liebe Leserin, lieber Leser,



Andreas Storm
Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit

laut einer aktuellen forsa-Umfrage wünschen sich 60 Prozent der Bevölkerung im neuen Jahr mehr Zeit für die Familie. Auch bei der DAK-Gesundheit steht die Familie im Fokus. Als Familienkasse liegt uns die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder besonders am Herzen. Unser Kinder- und Jugendreport 2018 hat ergeben, dass für die Gesundheit der Kleinen das Vorbild der Großen wichtig ist. Mit unseren neuen Online-Coachings zum Beispiel unterstützen wir Sie dabei, Ihrem Nachwuchs ein gesundheitsbewusstes Leben vorzuleben. Mehr dazu erzählen wir Ihnen im Titelthema ab Seite 8.

Auch die Pflege von Angehörigen ist ein Thema, das viele Familien 2019 zunehmend beschäftigen und finanziell belasten wird: Dieser Ansicht sind die meisten Deutschen, wie der aktuelle DAK-Pflegerreport zeigt. Neun von zehn Befragten halten Pflegeheime für teuer. Meine klare Forderung lautet daher: Die Pflegefinanzierung muss grundlegend verändert werden. Wir brauchen eine Begrenzung der Eigenanteile für Pflegebedürftige, alle weiteren Kosten trägt die Pflegeversicherung. Gleichzeitig arbeiten wir an neuen verbesserten Angeboten für Pflegebedürftige und Angehörige. Unsere Ideen für die Pflege der Zukunft lesen Sie ab Seite 26.

Wie in jedem Jahr hat die Bundesregierung zum Jahreswechsel die Rechengrößen in der Sozialversicherung angepasst und einige Neuerungen beschlossen. Durch die paritätische Finanzierung zum Beispiel werden Sie als Versicherte beim Beitrag entlastet. Eine Übersicht über alle Beiträge und Änderungen für 2019 finden Sie ab Seite 32.

Das neue Jahr wird also von Anfang an spannend. Mit unserem fit!-Online-Magazin begleiten wir Sie auch 2019 durch die Jahreszeiten und laden Sie ein, das Thema Gesundheit mit uns gemeinsam von allen Seiten zu beleuchten. Schauen Sie einfach mal vorbei auf magazin.dak.de!

Mit den besten Wünschen für ein gesundes 2019



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

08-14

Wenn Eltern auf ihre Gesundheit achten, profitieren davon auch ihre Kinder: Sie wachsen gesünder auf. Damit das auch so bleibt, gibt es vielfältige Angebote und Hilfe von der DAK-Gesundheit



Gesundheit & Beruf

06 News

Jubiläum: Zehn Jahre Plakatwettbewerb – Coaching: Nichtraucher werden am PC – Förderpreis: Rehaklinik gewinnt – Angebot: Wir suchen Azubis für 2019 – Umfrage: Angst vor Krankheiten

08 Gesundheit für Klein und Groß

Erstklassige Versorgung bei Deutschlands bester Familienkasse – so halten Sie Ihre Liebsten gesund und fit

10 Frühchen-Tagebuch

Zwischen Hoffen und Bangen: Erinnerungen einer Mutter an die erste Zeit mit ihrer viel zu früh geborenen Tochter

12 Der Arzt als Berater

Kinder- und Jugendarzt Jakob Maske spricht im fit!-Interview über den Alltag in seiner Berliner Praxis

14 Ein absolutes Highlight

Eine Grundschul-Rektorin aus dem Chiemgau erzählt von ihren Erfahrungen mit der DAK-Initiative fit4future

16 Hausmittel gegen Erkältung

Was tun, wenn uns ein Schnupfen erwischt? Wir verraten Ihnen zehn bewährte Hausmittel, die schon unsere Omas kannten

Hier geht's zum
Online-Magazin

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

magazin.dak.de





Beratung & Service

18 News

Initiative: Gesundes Miteinander – Generationswechsel: Die neue Gesundheitskarte – Versorgungsreport: Diabetes vermeiden – Service: Zuzahlungs-Befreiung – Ratgeber: Geld zurück für Rentner mit Job

20 Leben retten nach dem Tod

Die Zahl der Organspender ist seit Jahren rückläufig. Ein neues Gesetz soll jetzt den Abwärtstrend stoppen

22 Alles auf einen Blick

Mit unserer neuen Gesundheitsakte Vivy haben Sie Ihre Daten immer im Blick. Wir haben nachgefragt, was Sie davon halten

24 Chroniker bestens versorgt

Wer chronisch krank ist, braucht eine besondere medizinische Versorgung. Dafür gibt es die DAK-Behandlungsprogramme

26 Neue Ideen für die Pflege

Die DAK-Gesundheit will mit regionalen Zentren die Pflege in ländlichen Gegenden verbessern. fit! hat sich vor Ort umgesehen

28 Neues aus der Selbstverwaltung

Was steht 2019 gesundheitspolitisch auf der Agenda? Wie die Selbstverwalter die Beitragsparität zurück erkämpft haben

32 Das ändert sich im neuen Jahr

Unsere Beitragstabelle mit den Beitragssätzen und Rechengrößen für das Jahr 2019 sowie alle Änderungen im Überblick



Familie & Freizeit

36 News

DAK-Events: Auch 2019 mitmachen beim Dance Contest! – Termine für DAK-Schlaf- und Koch-Shows – 116117: Bei Anruf Arzt – Coaching: Wieder wohlfühlen

37 Impressum

38 Die neue Art zu fasten

Sie lieben Herausforderungen? Dann ist Intervallfasten vielleicht etwas für Sie!

40 E-Sport erobert die Welt

Daddeln war gestern: Heute ist Computerspielen ein Sport. Lesen Sie dazu unser Experten-Interview

42 GesundAktiv Reisen 2019

Unsere GesundAktiv Reisen zählen seit Jahren zu den beliebtesten Extras. Jetzt ist der neue Katalog da

44 fit4kids

Was macht die Jugendfeuerwehr? Und warum kriegen wir Gänsehaut? fit4kids gibt Antworten

46 Die letzte Seite

Was ist aktuell angesagt? Und welche spannenden Themen gibt es demnächst bei fit!-Online?



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Roman Kosolapov | Andrew Rybalko | OndroMi; Konstantin Vollmer für fit4future

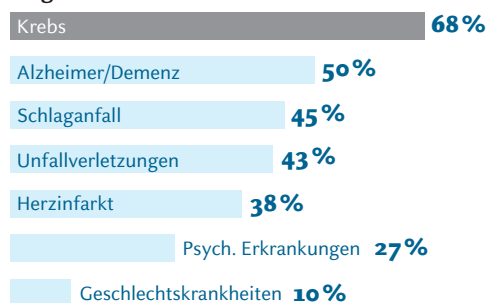
AKTUELLE UMFRAGE

Jeder Zweite hat Angst vor Alzheimer

Jeder Zweite fürchtet sich vor Alzheimer und Demenz. Bei älteren Menschen ist die Sorge vor dieser Erkrankung besonders ausgeprägt. Das zeigt eine Umfrage der DAK-Gesundheit. Demenz macht den Befragten besonders Angst, weil die Erkrankung jeden treffen kann und weil die Betroffenen dann auf die Pflege anderer angewiesen sind.

Beunruhigend für viele ist auch, dass die Anzahl der Krankheitsfälle stark ansteigt und sie in den Medien so viel darüber lesen. Laut Umfrage fürchten sich Frauen übrigens deutlich häufiger dement zu werden als Männer. Angstmacher Nummer Eins ist aber nach wie vor Krebs. 68 Prozent der Deutschen sorgen sich, einen bösartigen Tumor zu bekommen. Vor allem junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren gaben das bei der Befragung an. Positiv: Um Krankheiten vorzubeugen, treiben 80 Prozent der Befragten regelmäßig Sport, 71 Prozent achten auf richtige Ernährung. Ebenso viele trinken nur wenig Alkohol, um gesund zu bleiben. Und 65 Prozent lesen und suchen geistige Herausforderungen.

Angst vor ...



10-jähriges Jubiläum

Die Aktion „bunt statt blau“ feiert in diesem Jahr ihr zehnjähriges Jubiläum. Bei dem DAK-Plakatwettbewerb gegen das sogenannte Komasaufen bei Jugendlichen haben seit 2010 rund 95.000 Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren mitgemacht. Das Bild oben zeigt das Siegerplakat der Berliner Schülerin Nina Mitzschke aus dem Jahr 2018. Der Wettbewerb ermuntert Jugendliche, sich kreativ mit dem Thema Alkohol auseinanderzusetzen. Ziel ist die Abstinenz für alle unter 16 Jahren. Bei den Älteren geht es um den bewussten und selbstbestimmten Umgang mit Alkohol, um sich und anderen Menschen keinen Schaden zuzufügen. Bundesschirmherrin der Kampagne ist die Drogenbeauftragte der Bundesregierung. 2017 landeten 21.552 Jungen und Mädchen mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus. Bei den 10- bis 15-Jährigen gab es 2.749 Alkoholopfer. Jedes vergiftete Kind ist eines zu viel! Mehr Infos zur Kampagne gibt es unter: www.dak.de/buntstattblau

NEUES ONLINE-COACHING

Nichtraucher-Held werden am PC

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Wir bieten Ihnen über unseren Partner www.NichtraucherHelden.de ein Online-Programm, damit Ihr Rauchausstieg ein voller Erfolg wird. Sie werden durch Coaching-Videos und Übungen optimal auf den Rauchstopp vorbereitet. In der Community können Sie sich mit den anderen „Aufhörern“ sowie dem Kursleiter austauschen. Auch nach dem Rauchstopp werden Sie weitere drei Monate begleitet und motiviert, um einen Rückfall zu verhindern. Der Vorteil für Sie als Versicherte der DAK-Gesundheit ist: Wir übernehmen 100 Prozent der Kurskosten von 139 Euro! Weitere Infos unter: www.dak.de/nichtraucher-coaching



36 %

der Menschen in Deutschland besitzen einen Organspendeausweis.



Quelle: BZgA

3 %

aller 13-jährigen Mädchen lassen sich Verhütungsmittel verschreiben. Mit 15 Jahren nimmt jede Vierte die Pille.

Quelle: Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit



DEUTSCHER | BGM | FÖRDERPREIS

Rehaklinik in Bad Saulgau gewinnt Förderpreis

Große Auszeichnung für die Klinik am schönen Moos in Bad Saulgau (Baden-Württemberg): Mit ihrem Projekt zur Steigerung der psychischen Widerstandsfähigkeit ihrer Beschäftigten belegt sie den ersten Platz beim Deutschen Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der DAK-Gesundheit und der Kommunikationsberatung MCC. Die Reha-Fachklinik gewinnt einen Sachpreis im Wert von 30.000 Euro. Mehr als hundert Firmen hatten sich bundesweit an dem Wettbewerb beteiligt. Schwerpunkt ist die psychische Gesundheit der Beschäftigten in einer digitalisierten „Arbeitswelt 4.0“. DAK-Analysen zufolge verursachen Depressionen, Angststörungen oder Erschöpfungssyndrome heute dreimal so viele Fehltage wie vor zwanzig Jahren. Das Siegerprojekt der Klinik am schönen Moos nutzt ein digitales Screening-System, um den sogenannten „Resilienzquotienten“, die Widerstandsfähigkeit der Beschäftigten gegenüber Arbeitsstress, zu messen. Daraus folgen individuelle Empfehlungen sowie übergreifende Maßnahmen.



magazin.dak.de Mehr lesen in fit!-online

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

Klug navigiert, schnell informiert

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

Vereint für Ihre Gesundheit

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

Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie doch einmal rein:
magazin.dak.de



AUSBILDUNG BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Wir suchen noch Azubis

Aufgepasst: Wer noch einen Ausbildungsplatz sucht, zuverlässig ist und Köpfchen hat, findet sein berufliches Glück möglicherweise bei der DAK-Gesundheit. Gehören Sie vielleicht dazu? Wir suchen Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufleute im Gesundheitswesen. Darüber hinaus bieten wir ein duales Studium an. Interessierte finden alle Infos und Angebote unter www.dak.de/ausbildung. Ob in Ihrer Nähe noch ein Ausbildungsplatz frei ist, erfahren Sie hier: www.dak.de/stellenangebote



Gesundheit für Klein und Groß

Wenn Eltern auf ihre Gesundheit achten, profitieren davon auch ihre Kinder: Sie wachsen gesünder auf. Damit das auch so bleibt, gibt es Hilfe durch unsere neuen Online-Coachings



Rolf und Gesa Schachtschneider aus Münster hält auch im Winter nichts im Haus. Dick eingemummelt und mit heißem Tee ausgerüstet spazieren sie mit ihren Kindern Linus (5) und Mia (2) durch den Dyckburger Wald. Sie sind eine von 11,6 Millionen Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland. Der Grafiker und die Lehrerin leben bewusst gesund und nehmen sowohl eigene Vorsorgetermine als auch die U-Untersuchungen der Kinder grundsätzlich wahr. „Eine gute Gesundheit ist die Grundlage für das, was wir als Lebensglück empfinden. Deshalb lassen wir uns und die Kinder regelmäßig untersuchen und achten auf eine gesunde Ernährung und viel Bewegung“, erklärt Gesa. Den Kindern bekomme das sehr gut, so Rolf: „Außer der einen oder anderen Erkältung hatten die beiden bisher keine Erkrankungen.“ Die vier Schachtschneiders sind damit ein typisches Beispiel dafür, dass gesund lebende Eltern in aller Regel auch gesunde Kinder haben, wie es der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit 2018 zeigt.

Das Vorbild zählt. Für die umfassende Studie wurden die Versichertendaten von fast 600.000 Kindern und 430.000 Eltern anonym ausgewertet. Zentrales Ergebnis: Je gesünder die Eltern, desto gesünder die Kinder. Das gute Vorbild der Eltern bewirkt, dass Kinder und Jugendliche seltener zum Arzt oder gar ins Krankenhaus müssen und weniger Medikamente brauchen. Auf der Grundlage der Ergebnisse will die DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte die bestehende Versorgung von Kindern und Jugendlichen weiter optimieren. Insgesamt gibt es 13,4 Millionen minderjährige Kinder in Deutschland. Neu auf die Welt kommen rund 785.000 Kinder pro Jahr.

Gute Leistungen für Familien. Bereits jetzt ist die DAK-Gesundheit als Familienkasse sehr aktiv. 2016 gab sie für die Versorgung von Minderjährigen insgesamt 527 Millionen Euro aus, wobei die Hälfte der Kosten auf nur drei Prozent der versicherten Kinder entfiel. Das liegt daran, dass die Behandlung von sehr früh geborenen oder herzkranken Kindern sehr kostenintensiv ist. Umgekehrt waren 90 Prozent aller bei der DAK-Gesundheit versicherten Kinder 2016 wenigstens einmal beim Arzt oder im Krankenhaus. Die häufigsten Erkrankungen waren Atemwegserkrankungen. Mehr als die Hälfte aller Kinder (57 Prozent) hatte eine Erkältung oder Bronchitis. Danach folgten Infektionskrankheiten (37 Prozent), Augenerkrankungen (30 Prozent), psychische Leiden (26 Prozent) und Hauterkrankungen (25 Prozent).

Beste Familienkasse. Die DAK-Gesundheit ist bei der Versorgung von Familien schon jetzt erstklassig. Das zeigt sich daran, dass sie 2018 von Focus Money erneut als „Beste Familienkasse“ gewählt wurde. Wir unterstützen Eltern auf vielfache Weise und bauen das Angebot kontinuierlich aus, zum Beispiel durch die Bezuschussung von zertifizierten Präventionskursen, durch eine erweiterte Zahnprophylaxe für werdende Eltern und durch Online-Coachings, die zu einer entspannten und gesünderen Lebensführung beitragen. Womit wir wieder bei der Vorbildfunktion wären. Die erfüllen Eltern schon, wenn sie, wie Rolf und Gesa Schachtschneider, häufig mit ihren Kindern nach draußen gehen, Karottenschnitze statt Kartoffelchips naschen und die angebotenen Vorsorge- und U-Untersuchungen auch wahrnehmen.

Anne Reis

Die neuen DAK-Online-Coachings

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Probieren Sie unsere neuen kostenlosen Online-Coachings aus

Beim **Fitness-Coaching** halten Sie acht Kurseinheiten mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Schwung. Nach einem Wissensteil, unterhaltsamen Aufgaben und Quiz-Fragen geht es an die Work-outs mit Videoanleitung. In ein Aktivitätsbarometer können Sie Ihr Fitness-Level und Ihre Sitzstunden eintragen.

Beim **Ernährungs-Coaching** lernen Sie in acht Kurseinheiten die Grundlagen einer gesunden Ernährungsweise, erhalten detaillierte Informationen über Nährstoffe und erfahren, wie die optimale Mahlzeit aussieht. Natürlich ist auch Ihre Mitarbeit gefragt: Sie erfüllen kleine Aufgaben und Übungen, beantworten Quiz-Fragen und können mithilfe der Kochvideos das Gelernte gleich in die Praxis umsetzen.

Beim **Antistress-Coaching** erarbeiten Sie im Rahmen von strukturierten Modulen und mit interaktiven Übungen, wie Sie besser mit belastenden Situationen umgehen und so krankmachenden Stress langfristig abbauen können. Ihre Mitarbeit ist gefragt: Sie setzen sich aktiv mit Ihren Gedanken und Gefühlen auseinander. Zudem lernen Sie Methoden zur Entspannung und Stressreduktion kennen und erfahren, wie Sie diese im Alltag einsetzen können.

Zusätzlich zu unseren neuen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage vier weitere Coachings: **Aktiv@Fit** für mehr Bewegung im Alltag, **Rücken@Fit** für einen gesunden Rücken, ein **Schlaf-Coaching** und den Online-Kurs **DAK-Pflegecoach** für pflegende Angehörige. www.dak.de/coachings

Bild: iStockphoto.de | Aleksandar Nakic



Frühchen-Tagebuch

Zehn Wochen zwischen Hoffen und Bangen: Erinnerungen einer Mutter über die erste Zeit mit ihrer zu früh geborenen Tochter

Fast 600.000 Kinder und Jugendliche sind bei der DAK-Gesundheit versichert. Im Rahmen ihres Kinder- und Jugendreports hat die DAK-Gesundheit untersucht, wie es ihnen geht. Doch einigen wenigen Kindern geht es überhaupt nicht gut – und in der Folge entstehen bei der Behandlung der kleinen Patientinnen und Patienten hohe Kosten. Von den 527 Millionen Euro Gesamtausgaben für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Jahr 2016 gingen 179 Millionen Euro – also etwa ein Drittel – an Kliniken. Die häufigsten Gründe für einen Klinikaufenthalt waren Mandelentzündungen und Gehirnerschütterungen, am teuersten waren Transplantationen und Frühgeburten. Was Krankenhausaufenthalte angeht, hatten Frühgeborene mit durchschnittlich 48 Tagen die mit Abstand höchste Verweildauer im Krankenhaus (ohne psychische Erkrankungen). Dies trug entscheidend dazu bei, dass 50 Prozent der 2016 angefallenen Kosten für Gesundheitsleistungen auf lediglich drei Prozent der Kinder und Jugendlichen entfielen. Die Auszüge aus dem Tagebuch unserer Versicherten Maria K. lassen nur ahnen, was es für Eltern bedeutet, ein Frühchen zu haben, das lange in der Klinik bleiben muss. Sie zeigen aber auch, dass hier alles für die Kleinen getan wird, damit aus ihnen glückliche und fröhliche Kinder werden.

Annemarie Lüning



4. März: Von 0 auf 100

Wir sind Eltern. Ich kann das noch gar nicht glauben. Vorgestern, nach 29 unauffälligen Wochen, hatte ich nachts eine Mini-Blutung. Sicherheitshalber bin ich morgens zum Arzt gegangen – und durfte nicht mehr auf eigenen Beinen aus der Praxis. Nach einer Blaulichtfahrt gab's in der Klinik Wehenhemmer und eine Spritze für die Lungenreifung. Heute Mittag dann der Kaiserschnitt. Nun sitzen wir vor einem Glaskasten mit einem lebendigen Püppchen darin. In einer Woche, in der andere 3D-Ultraschall machen, können wir unserer Tochter ins Gesicht sehen.



5. März: Viel Hilfe

Wir durften sie gleich anfassen, durch Bullaugen im Brutkasten mit desinfizierten Fingern ihre Händchen streicheln. Sie ist so zart (1.490 Gramm!) und hat nichts von einem drallen Neugeborenen, aber auch wenig von einem aus dem Nest gefallenen Vögelchen, wie ich erwartet hatte. Im Mund liegt eine Magensonde, an der Nase eine Atemhilfe. Zum Glück braucht sie keine Beatmung. Auf der kleinen Brust kleben Elektroden, die von Pflastern mit Hundebildchen gehalten werden. Ärzte und Schwestern machen uns Mut. Wenn alles gut läuft, dürfen wir sie im Mai – errechneter Geburtstermin war der 19.5. – nach Hause holen.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | StefaniKolic



16. März–27. April:

Durststrecke

Am 20.3. durfte unsere Kleine in ein Wärmebettchen, weiter mit Verkabelung, Monitor und Alarmen. Am 11.4. ging's aus der Intensiv in eines der Nachsorgezimmer. Alles wäre soweit okay, wenn das Trinken besser klappen würde. Mit Magensonde ist an eine Entlassung nicht zu denken. Wir pendeln jeden Tag in die Klinik, mein Mann ist immer morgens früh und nach Feierabend da, ich ab Mittag nach dreimal Milchabpumpen am Morgen. Die Ungewissheit, wann (und ob?!) es vorwärts geht, belastet uns immer mehr.



6.–15. März:

Freude, Frust, Angst

Immer mal wieder schlagen die Überwachungsmonitore bei uns oder einem anderen Kind Alarm. Das scheint kein Drama zu sein, bedeutet aber oft, dass dann eine Schwester kommt und das Kind kurz massiert. Wir „känguruen“ jeden Tag, das ist wunderschön. Warum die Schwangerschaft so enden musste, kann uns keiner sagen. Ist auch unwichtig angesichts der Angst, die wir mehrere Tage hatten: Eine Operation (!) bei unserer Kleinen stand im Raum, weil zwischen Lungen- und Körperschlagader noch eine Verbindung offen war. Jetzt haben aber doch Medikamente geholfen. Wir sind so erleichtert und dankbar.



15. Mai:

Geschafft!

Die Fläschchen-Hürde ist genommen: Letzte Woche war das erste Mal von Entlassung die Rede. Heute durften wir unser Mädchen mitnehmen. Das erste Mal mit Kinderwagen in den Frühling – danke, danke, danke!



Das Tagebuch ist schon ein paar Jahre alt. Das „Püppchen“ von damals ist heute ein gesundes Schulmädchen.

Mehr Informationen ...

... zum Thema Kindergesundheit und zu den Angeboten der DAK-Gesundheit finden Sie auf:

www.dak.de/kinder





„Wir machen jeden Tag Erziehungsberatung“

Viele Beobachtungen des Berliner Kinderarztes Jakob Maske bestätigen die Ergebnisse unseres Kinder- und Jugendreports



Jakob Maske -
Kinderarzt aus
Berlin-Schöneberg

Was ist für Sie die auffälligste Entwicklung der letzten Jahre?

Das Auffälligste ist, dass der Medienkonsum stark zugenommen hat. Wir sehen immer mehr Kinder und immer jüngere Kinder, die mit Medien übermäßigen Kontakt haben. Kinder, die häufig am Smartphone sitzen oder häufig Computer spielen und das mehrere Stunden am Tag. Es gibt auch immer mehr Abhängigkeiten – mit allen Symptomen außer dem körperlichen Verfall.

Wie sieht Ihr Alltag aus? 40 Prozent unserer Arbeit dreht sich um die akute Versorgung von Kindern, knapp 50 Prozent um Prävention und etwa zehn Prozent um die Versorgung von Kindern mit schweren chronischen Erkrankungen. Was den übertriebenen Medienkonsum angeht, versuchen wir viel Prävention durch Aufklärung zu leisten. Gelingt uns das nicht, wird der süchtige Jugendliche irgendwann an die Kinder- und Jugendpsychiatrie überwiesen.

Sind Kinder noch so sportlich und beweglich wie früher?

Wir sehen da einen deutlichen Rückgang. Es gibt leider immer mehr Kinder und Jugendliche, die von Armut bedroht sind. Sie werden immer weniger zu Sportvereinen angemeldet und machen immer weniger Sport, auch

weil die Eltern damit überlastet sind, das zu organisieren. Leider nehmen deshalb auch Folgeerkrankungen wie etwa Adipositas zu.

Laut dem Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit sind Kinder von Eltern ohne Ausbildungsabschluss im Alter zwischen fünf und neun Jahren bis zu 2,5-mal häufiger von Fettleibigkeit betroffen als Kinder von Akademikern. Deckt sich das mit ihren Beobachtungen? Auf jeden Fall. Es ist auch sehr verständlich, dass das so ist. Zuckrige Getränke werden viel zu billig angeboten. Sie erhalten 1,5 Liter Eistee für 0,69 Euro, das kann sich jeder leisten und die Kinder sind damit sehr gut zufriedenzustellen. Aber es ist natürlich letztendlich Gift. Mit einer guten Schulbildung kann man so etwas besser erklären und gegensteuern, während Menschen mit einer schlechten Bildung das Problem unter Umständen gar nicht erfassen. Wir sehen das wirklich häufig,

dass Kinder mit weniger gebildeten Eltern tatsächlich dicker sind.

Haben Sie Kinder von Eltern mit Suchterkrankungen in Behandlung? Was beobachten Sie an ihnen? Für diese Kinder besteht eine größere Gefahr, selbst psychisch zu erkranken. Wir erleben aber auch, dass sie oft sehr gut durch den öffentlichen Gesundheitsdienst begleitet werden, wobei die Qualität der Betreuung mehr und mehr unter der Überlastung der Betreuenden leidet.

Inwieweit machen Sie in Ihrer Arbeit auch Erziehungsberatung? Eigentlich ist das nicht unsere Aufgabe, aber wir kommen nicht darum herum, Erziehungsberatung zu machen – und zwar täglich. Wir haben





zum Beispiel viele Hinweise von Kita-Verantwortlichen, dass bei Kindern womöglich eine Aufmerksamkeits- oder Entwicklungsstörung vorliege. Wir versuchen dann mit den Eltern zusammen herauszufinden, was die Ursachen sein könnten. Und häufig ist es so, dass diese Kinder viel vor dem Fernseher sitzen, dass die Eltern sich wenig mit ihnen beschäftigen, dass es Gewalterfahrungen gibt. Wir beraten die Eltern dann natürlich, was sie tun können – also zum Beispiel die Kinder in das Alltagsleben einbinden, sie den Tisch decken lassen, sie einmal eine Gurke schälen und in Scheiben schneiden lassen, so ganz einfache Dinge des Alltags. Dafür braucht man eine Handlungsplanung, eine Auge-Hand-Koordination und so weiter. Wir versuchen, die Eltern so anzuleiten, dass sie alles, was auch ein Ergotherapeut machen würde, täglich zu Hause mit den Kindern üben können.

Bei den chronisch psychischen Krankheiten spielt auch die Schulangst eine Rolle. Erleben Sie das in Ihrer Praxis? Wie können Sie diesen Kindern gut helfen? Das Schulvermeidungsverhalten oder auch die Schulphobie sind

tatsächlich etwas, das zuzunehmen scheint, das uns täglich beschäftigt und wo wir eng mit den Kinder- und Jugendpsychiatern zusammenarbeiten. Da liegt natürlich oft auch eine Verbindung zum Thema Mediensucht vor. Es besteht eine sehr gute Chance, dass man diese Störung wieder wegbekommt, man muss allerdings frühzeitig intervenieren.

Wie gehen Sie mit Impf-Verweigerern um? Da gibt es zum Glück nur ganz wenige. Aber wir sehen viele verunsicherte Eltern, die wir mit einer vernünftigen Beratung dazu bringen können, ihre Kinder impfen zu lassen. Die richtigen Verweigerer, die allerdings nur zwei bis vier Prozent ausmachen, können wir auch nicht mit einer noch so guten und vernünftigen Beratung überzeugen.

Was können Kitas und Schulen für die Gesundheit von Kindern tun? Erzieher haben leider meist so viel zu tun, dass

sie das individuelle Kind gar nicht mehr wirklich sehen können. Deshalb braucht es mehr Erzieher, damit auch die Kitas sich um die Gesundheit kümmern können.

Muss die Politik etwas tun, um die Gesundheit von Kindern zu verbessern? Wir erleben leider immer, dass die Lobby der Industrie stärker ist als die Vernunft, zum Beispiel, als es um das Thema Rauchen in Autos mit Kindern ging. Da hat die Ministerin gesagt, wir können doch nicht den Eltern solche Vorschriften machen. Aber: Wir können ihnen ja zum Beispiel sehr wohl vorschreiben, die Kinder anzuschallen, wo ist denn da der Unterschied? Ähnlich ist es beim Zucker.

Und was würden Sie sich allgemein von Eltern wünschen? Dass sie einen liebevollen, gesunden Blick auf ihre Kinder haben und dass Gewalt nicht Teil ihrer Erziehungsmethoden ist.

Interview: Anne Reis

Hier geht's zum Online Magazin

Lesen Sie das ausführliche Interview in unserem Online-Magazin:

magazin.dak.de/kinderarzt





Ein absolutes Highlight

Grundschul-Rektorin Irmgard Asenkerschbaumer aus Vachendorf im Chiemgau über ihre Erfahrungen mit fit4future



fit4future bringt Gesundheit ins Klassenzimmer

fit4future ist die Präventions-Initiative der DAK-Gesundheit und der Cleven-Stiftung. Auf dem Stundenplan der teilnehmenden Schulen steht neben Bewegung und Ernährung ab dem zweiten Jahr das wichtige Thema Brainfitness. Speziell mit diesem Modul hilft die Initiative Kindern im Grundschulalter dabei, auch in stressigen Phasen gelassen zu bleiben. Die Lehrer*innen-Gesundheit berücksichtigt **fit4future** ebenfalls und unterstützt Schulen darüber hinaus auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden Institution mit dem Modul Verhältnisprävention. Mit **fit4future** werden seit dem Schuljahr 2018/19 bundesweit 600.000 Kinder an 2.000 Grund- und Förderschulen erreicht. Ein Riesenschritt in Richtung gesunde Schule!

Alle Infos zu unserer Präventions-Initiative auf:
www.dak.de/fit4future



Die Grundschule Vachendorf ist eine verhältnismäßig kleine und familiäre Schule mit 84 Schülerinnen und Schülern in vier Klassen. Gemeinsam mit Freude lernen und Schönes erleben – das ist unser Leitmotiv. Seit 2017 machen wir mit bei **fit4future**, der Präventions-Initiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung. Wir sind glücklich, dass wir zu den 2.000 teilnehmenden Schulen gehören, und im Kollegium und auch in der Elternschaft der Meinung, dass die Kampagne **fit4future** sehr gut in unser Schulkonzept passt. Wir alle leben in einer kleinen Landgemeinde mit knapp 2.000 Einwohnern und einem sehr aktiven Sportverein. Unsere Kinder sind zum großen Teil sehr sportlich und im Freien aktiv. Sie nehmen das Angebot von **fit4future** gerne an.

Viele der Geräte aus der **fit4future**-Spieltonne sind fester Teil unseres Schulalltags und werden mit Begeisterung genutzt. Reifen, Bälle, Seile und Moonhopper geben gute und wichtige Impulse für eine aktive Pausengestaltung. Das **fit4future**-Material aus der

großen orangefarbenen Spieltonne motiviert unsere Schülerinnen und Schüler immer wieder aufs Neue, sich zu bewegen. Zu unserer großen Freude konnten wir nach dem Erhalt der Tonne sogar noch weitere Spiel- und Sportgeräte für unsere Schule bestellen.

Mein persönliches Highlight war der große **fit4future**-Aktionstag im Mai 2018. Wir hatten Glück mit dem Wetter, sodass wir den geplanten Stationenlauf vollständig im Freien durchführen konnten. Zahlreiche Eltern engagierten sich an diesem Tag, der ein ganz besonderer war – vor allem für die Kinder, die Mama und Papa einmal zeigen konnten, was sie schon alles gelernt haben bei diesem Projekt. Aufgezeichnet von: Anne Reis



Mehr Informationen...



... zu unseren Präventionsangeboten und alles Wissenswerte über Kindergesundheit erfahren Sie auf:

www.dak.de/kindergesundheit

„AUF EIN WORT

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



mit Krankenversicherung verbinden die meisten Menschen Arzttermine und Arzneimittel. Kein Wunder, schließlich kümmert sich die DAK-Gesundheit um die bestmögliche Versorgung der bei ihr versicherten Patienten. Unsere Kasse hat aber auch die Gesunden im Blick und organisiert gezielt Präventionsmaßnahmen, damit Versicherte lange gesund bleiben.

Solche Präventionsmaßnahmen finden auch an Kindergärten und Schulen statt. Das macht Sinn, denn wer gesund bleiben will, muss zuerst einmal lernen, was fit hält. Viele Kinder bekommen dieses Gesundheitswissen nicht in ausreichendem Maße in ihren Familien. Unser Kinder- und Jugendreport 2018 zeigt, dass es eine große gesundheitliche Ungleichheit zwischen den Kindern in Deutschland gibt. Deshalb ist **fit4future** so eine großartige Sache, die wir im Verwaltungsrat immer unterstützen: Hier lernen alle Kinder – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft – wie man sich gesund ernährt, ausreichend bewegt oder nach einem anstrengenden Tag sinnvoll entspannt.

Mit den besten Wünschen für eine gesunde Zukunft,

Ihr Dieter Schröder,
Vorsitzender des
Verwaltungsrats

Bilder: DAK-Gesundheit; Konstantin Vollmer für fit4future



Schnelle Hilfe bei Erkältung

Die zehn besten Hausmittel gegen Schnupfen

Die Nase läuft, leichte Halsschmerzen und Husten kündigen sich an – nun ist schnelle Hilfe gefragt, bevor aus einem leichten Schnupfen eine dicke Erkältung wird. Oberstes Gebot bei Erkältungsanzeichen: Schonen Sie sich und versuchen Sie, Ihren Alltag ein wenig ruhiger zu gestalten. Denn Stress belastet Ihr Immunsystem zusätzlich. Damit Sie Ihre Erkältung schnell wieder loswerden, verraten wir Ihnen zehn bewährte Hausmittel, die schon unsere Großmütter kannten. Wer zudem einmal über den Gartenzaun blicken möchte, findet in fit!-Online die beliebtesten Hausmittel aus aller Welt unter: magazin.dak.de/hausmittel-aus-aller-welt

Bleiben Sie gesund

Tipps zur Stärkung
Ihres Immunsystems
finden Sie in unserem
Online-Magazin:



magazin.dak.de/erkaeltungszeit-ohne-mich





1. Gurgeln mit Kamillen- oder Salbeitee.

Kamillen- und Salbeitee bieten sich aufgrund der ätherischen Öle gut als Hausmittel bei Husten und Halsschmerzen an. Kamillenblüten und Salbeiblätter mit einem halben Liter Wasser aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Mindestens fünf Minuten lang gurgeln. Statt des Tees kann auch Salzwasser verwendet werden, denn es hemmt Entzündungen ebenfalls.

2. Inhalieren – am besten zehn Minuten mit Salz und Kamille.

Vermischen Sie in einem Topf oder einer großen Schüssel zwei Liter kochendes Wasser mit drei Esslöffeln Salz oder verwenden Sie stattdessen ein Kamille-Öl. Thymian, Eukalyptus und Pfefferminz helfen bei Husten mit Auswurf, denn diese Kräuter machen das Sekret flüssig. Halten Sie Ihren mit einem Handtuch abgedeckten Kopf über das dampfende Wasser und atmen Sie zehn Minuten lang langsam ein und aus.

3. Nasenspülung mit Kochsalzlösung.

Eine Nasenspülung – bestehend aus einer Kochsalzlösung – ist ebenfalls ein bewährtes Hausmittel. Lösen Sie dazu eine Messerspitze Salz in 200 Milliliter warmem Wasser auf. Anschließend in die Hand gießen und mit jeweils einem Nasenloch nacheinander einatmen. Das Salz hilft, das Nasensekret zu lösen und desinfiziert gleichzeitig.

4. Baden – bei 38 Grad.

Ein Ganzkörperbad bei 38 Grad – zum Beispiel mit Menthol- oder Eukalyptuszusatz – hilft, die Durchblutung zu fördern, Gliederschmerzen zu lindern und Schleim in Nase und Bronchien zu lösen. Alternatives Hausmittel: Sie machen ein Fußbad bei 41 Grad mit wenigen Tropfen Fichtennadel-Öl. Danach Wollsocken anziehen und am besten direkt schlafen gehen.

5. Wickel aus Kartoffel und Quark.

Mit Kartoffel und Quark gegen Husten und Heiserkeit: Pellkartoffeln kochen und zerdrücken. Den Brei in eine Mullbinde füllen und mit einem Handtuch um die Brust wickeln – eine Stunde einwirken lassen. Quarkwickel helfen bei Schwellungen und lindern Schmerzen: Quark dick auf eine Mullbinde streichen – bei Heiserkeit um den Hals, bei Husten um den Oberkörper wickeln, sodass Brust und Rücken bedeckt sind. Über Nacht einwirken lassen. Dann ist dieses Hausmittel eine schnelle Hilfe bei Erkältungen.

6. Wadenwickel mit Essig.

Wadenwickel sind ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungen mit Fieber. Mischen Sie in gleichen Anteilen Obstessig und kaltes Wasser. Darin ein Geschirrhandtuch eintauchen, auswringen, um die Waden wickeln und noch einmal mit einem Handtuch umwickeln. Tücher austauschen, sobald die Wickel warm werden.

7. Schwitzkur mit Linden- und Holunderblütentee.

Linden- und Holunderblütentee helfen dem Organismus, die Infektion nachts auszuschwitzen. Jeweils zwei Teelöffel Blüten mit kochendem Wasser übergießen. Nach zehn Minuten trinken Sie das Hausmittel in kleinen Schlucken am besten vor dem Einschlafen.

8. Zwiebeltee löst den Schleim.

Dieses Hausmittel löst den Schleim – die Senföle in der Zwiebel wirken desinfizierend. Einfach Zwiebel in Scheiben schneiden und fünf Minuten in einem halben Liter Wasser kochen lassen. Den Sud mithilfe eines Siebs abgießen. Heiß und in kleinen Schlucken trinken.

9. Hustensaft aus Zitronen und Zucker.

Je nach Größe mehrere Zitronen schälen und in Scheiben schneiden. Mit reichlich Zucker überschütten und mindestens zwölf Stunden ziehen lassen. Dann bildet sich ein vitaminhaltiger Sirup. Bitte im Kühlschrank aufbewahren und drei Mal täglich einen Esslöffel von dem Hausmittel einnehmen.

10. Heiße Hühnersuppe wirkt antibakteriell.

Es klingt nach einem Klischee, ist es aber nicht: Eine richtige, selbst gekochte Hühnersuppe ist ein traditionelles Hausmittel, das antibakteriell wirkt und bei der Heilung hilft.

Nina Alpers



DAK-INITIATIVE

Haltung zeigen

Mit der Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ zeigt die DAK-Gesundheit Haltung und bringt sich mit einem erneuten Impuls aktiv in die Weiterentwicklung des Gesundheitssystems ein. „Unsere neue Kampagne bietet Negativität, Aggression und Abgrenzung in der Gesellschaft die Stirn und entwickelt unseren modernen Gesundheitsbegriff weiter“, so DAK-Chef Andreas Storm. Sechs unorthodoxe Themen-Motive setzen erste Impulse und zeigen auf: Jeder kann aktiv etwas tun und somit Haltung zeigen. Wir müssen uns nur entscheiden: Wie sind wir zueinander? Im Job? Zu Hause? Im Netz? Die simple Wahrheit: Je besser zu anderen, desto besser für uns selbst. Auch und vor allem: gesundheitlich.

Deshalb wollen wir etwas tun. Die DAK-Gesundheit kümmert sich seit bald 250 Jahren aktiv ums Gesundwerden und -bleiben. Gesundheit hat aber auch eine gesellschaftliche Seite. Als Teil der Gesellschaft tragen wir alle die Verantwortung für ein Zusammenleben, das nicht krank macht. Aufeinander Acht geben und eine gesunde Einstellung zum Miteinander pflegen: Dafür stehen wir. Dafür setzen wir uns ein. Mit dem Motiv „Ganz schön krank, Leute“ werden beispielsweise psychische Risiken im Zusammenhang mit den sozialen Netzwerken thematisiert.

Und sofort ist alles super, oder was? Mit der Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ können wir nicht alles sofort verändern. Aber anfangen können wir. Indem wir einige Werte wieder in den Vordergrund stellen: Respekt, Freundlichkeit, Anstand, Rücksicht. Für alle und jeden, täglich, ein Leben lang.

Sie sind sehr herzlich eingeladen mitzumachen! Je mehr, je besser. Wer mehr erfahren will, klickt auf: www.gesundes-miteinander.de



Zusammenrücken

Es wird bunt in der grauen Jahreszeit. Farbenfroh und laut sind die neuen Plakate für die Initiative der DAK-Gesundheit, die seit Ende November in ganz Deutschland zu sehen sind. Und eigentlich steht das ziemlich im Gegensatz zu den ersten Themen, die die ersten Plakate der Reihe aufgreifen: Stress, Einsamkeit im Alter, Body-Shaming – um nur einige zu nennen. Mit der neuen Kampagne startet die DAK-Gesundheit eine Initiative, die den Anspruch hat, einen echten Punkt für uns alle zu machen, indem sie den Gesundheitsbegriff weiterentwickelt: frisch, ganzheitlich und vor allen Dingen – gesellschaftsrelevant. Neben Vorsorge und Versorgung setzen wir den Fokus jetzt auch auf die soziale Gesundheit und rufen alle dazu auf mitzumachen. Die Plakate der „Initiative für ein gesundes Miteinander“ sollen Städte und Herzen Deutschlands zum Leuchten bringen und hoffentlich uns alle etwas näher und gesünder zusammenrücken lassen. Für ein gesundes Miteinander.

Was passiert beim Brexit?

Arbeiten im Ausland betrifft immer mehr Arbeitnehmer. Hat Ihr Unternehmen Sie für einen Arbeitsaufenthalt in Großbritannien ausgewählt, haben Sie jetzt sicher viele Fragen, die Ihren Versicherungsschutz bei einem Austritt des Vereinigten Königreichs aus der EU betreffen. Versicherte, die sich dort über den 29.03.2019 hinaus aufhalten, nehmen bitte unbedingt vorher Kontakt mit ihrer DAK-Gesundheit auf, um den Versicherungsschutz klären zu lassen.



DAK-VERSORGUNGSREPORT

Diabetes – vermeiden

In Deutschland leben etwa zwei Millionen Menschen, die nichts von ihrer Diabetes-Erkrankung wissen. Dabei lässt sich bei rechtzeitiger Behandlung die Ausbildung eines Typ-2-Diabetes – im Gegensatz zum Typ 1 – in vielen Fällen vermeiden. Vor diesem Hintergrund untersucht der DAK-Versorgungsreport 2018, wie effektiv Präventionsmaßnahmen bei Menschen mit gestörtem Zucker-Stoffwechsel (Prädiabetes) sind und fordert einen Nationalen Diabetes-Plan für Deutschland. Was Sie selbst tun können, um Diabetes und seine Folgeerkrankungen zu vermeiden, lesen Sie in fit!-Online unter: magazin.dak.de/diabetes

Generationswechsel

Ab dem 1.1.2019 gilt nur noch die neueste Generation „G2“ der elektronischen Gesundheitskarte (eGK). Die Abrechnung von Leistungen mit älteren Generationen der eGK ist dann nicht mehr möglich. Aber keine Sorge: Als DAK-Kunde bekommen Sie rechtzeitig und automatisch die neueste Gesundheitskarte zugeschickt. Sie erkennen sie an dem Aufdruck „G2“ oben rechts. Einfach nur noch diese Karte bei der Behandlung vorlegen und Sie sind auf der sicheren Seite. Wichtig dabei: Wenn Sie zum Beispiel aufgrund von Datenänderungen eine weitere eGK der Generation 2 erhalten, verwenden Sie bitte nur die aktuellste, zuletzt zugeschickte eGK. Vorgängerkarten sind nach Erhalt einer neuen Karte nicht mehr gültig und werden gesperrt.



BEFREIUNG VON ZUZAHLUNGEN

Wussten Sie schon, dass ...

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

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

DAK Service-Hotline 040 325 325 555*

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

Hier haben Sie seit Neuestem auch die Möglichkeit, den Antrag direkt online auszufüllen und abzusenden. Sobald uns dieser vorliegt, 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

Besserer Service

Es war das bislang größte IT-Projekt im europäischen Gesundheitswesen. Die Umstellung auf ein neues Software-System für die rund 5,8 Millionen DAK-Versicherten wurde erfolgreich abgeschlossen. Interne Prozesse werden nun digital optimiert, verschlankt und effizienter gestaltet. Immer im Fokus: eine noch höhere Kundenorientierung und ein verbesserter Service.

■ GUTER RAT

Geld zurück für Rentner mit Job

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2018 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitrags-erstattung nicht berührt. Für das Jahr 2018 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 53.100 Euro beziehungsweise monatlich 4.425 Euro. Weitere Informationen mit Rechenbeispielen finden Sie unter www.dak.de/rentnerjob. Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Experten unter der **DAK Service-Hotline 040 325 325 555***

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Africa Studio



& KURZ+KOMPAKT

**Hier gibt's Informationen**

Wissenswertes zur Organspende sowie einen Organspendeausweis zum Herunterladen finden Sie im Patientenratgeber auf: www.dak.de/patienteninfo. Dort gibt es neben Informationen zur gesetzlichen Regelung und zu medizinischen Aspekten auch wichtige Hinweise, was bei Patientenverfügungen zu beachten ist. Darüber hinaus bietet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein kostenloses Infotelefon an:
0800 90 40 400
montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr

**Julia Fricke**

„Hätte ich einen Tag
länger warten müssen,
hätte ich nicht überlebt.“

Leben retten über den Tod hinaus

Zehntausend schwerkranke Menschen warten auf ein neues Herz, eine Niere oder eine Lunge. Doch die Zahl der gespendeten Organe ist 2017 auf einen Tiefpunkt gesunken. Ein neues Gesetz soll den Abwärtstrend stoppen

Zweimal stand das Leben von Julia Fricke, 34, aus Sehnde bei Hannover auf der Kippe. 2007 war ihr das erste Mal ein Spenderherz eingesetzt worden. Alles lief gut. Nur in ihren Beruf als Krankenschwester konnte sie nicht zurückkehren. Weil sie dem Staat nicht zur Last fallen wollte, arbeitete sie als Kellnerin und später als Betreuerin in einem Wohnheim – im Schichtsystem.

Was bereits gesunde Menschen anstrengt, belastete sie extrem. Der Körper stieß das Spenderherz ab. Im Mai 2012 wurde sie per Rettungswagen in die Klinik der Medizinischen Hochschule Hannover eingeliefert und als „höchst dringlich“ für eine Transplantation gelistet. Sie hatte großes Glück. An ihrem Geburtstag erhielt sie ein neues Herz: „Hätte ich einen Tag länger warten müssen, hätte ich nicht überlebt.“ Kaum auszumalen, was das für ihren damals achtjährigen Sohn bedeutet hätte.

In Deutschland warten 10.000 Erwachsene und Kinder auf ein Spenderorgan: auf Herz, Leber, Niere, Lunge, Bauch-

speicheldrüse oder Dünndarm. Rund 1.000 Menschen sterben pro Jahr, weil diese Hilfe zu spät kommt.

Denn die Zahl der Spenden ist 2017 auf einen Tiefpunkt gesunken: 797 Menschen gaben nach Angaben der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) 2.594 Organe – 9,5 Prozent weniger als 2016. Verpflanzt wurden mehr, nämlich 2.765 Organe. Der Grund dafür ist, dass die internationale Vermittlungsstelle „Eurotransplant“ grenzübergreifend hilft.

An der mangelnden Spendenbereitschaft der Bevölkerung allein liegt der Rückgang jedoch nicht. Eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat ergeben, dass mehr als jeder zweite Deutsche seine Entscheidung getroffen hat. 36 Prozent von ihnen haben das auch per Ausweis dokumentiert.

Häufig stockt es in den Abläufen und Strukturen der Kliniken. „Organspende ist ein aufwändiger Prozess – auch für die Krankenhäuser“, sagt Birgit Blome,



Sprecherin der DSO. Der im September 2018 von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn veröffentlichte Gesetzentwurf gehe daher in die richtige Richtung: Er sieht verschiedene Änderungen im System und mehr Geld für die Kliniken vor.

Die DAK-Gesundheit begrüßt die damit angestoßene gesellschaftliche Debatte um die Widerspruchsregelung, die in 17 europäischen Ländern gilt. Sie besagt zusammengefasst, dass ein nicht erfolgter Widerspruch zur Organspende eine Zustimmung bedeutet. Im „Vorzeigeland“ Spanien kommen so auf eine Million Bewohner 43 Spender. In Deutschland gerade einmal zehn. Doch dort seien auch die Abläufe besser organisiert, weiß Blome: „Organspende ist in Spanien eine Selbstverständlichkeit.“

Wichtig hier wie dort ist jedoch, dass jeder Einzelne sich informiert, eine Meinung bildet und mit Angehörigen über seine Vorstellungen spricht. Gut zu wissen: Ein Organspender kann über seinen Tod hinaus bis zu sieben Menschen helfen und insgesamt 60 neue Lebensjahre schenken.

Auch Julia Fricke führt heute mit ihrem Sohn ein weitgehend normales Leben. Sie bezieht eine Berufsunfähigkeitsrente und arbeitet stundenweise als Nageldesignerin. Zwar wird sie ihr Leben lang Medikamente einnehmen müssen, um die Abstoßung des fremden Organs zu verhindern. „Doch ich empfinde keine Einschränkungen mehr“, sagt sie. Ihre Narbe bezeichnet sie manchmal als „eine alte Kriegsverletzung“. Sie hat den Kampf gewonnen. Nicht nur für sich. Auch für ihren Sohn und alle, die sie lieben und brauchen. Dank eines Menschen, der sein Herz gegeben hat. **Sabine Henning**



PRO

Nur durch eine doppelte Widerspruchslösung kann die Organspende zum Normalfall werden. Diese würde vorsehen, dass sowohl der Verstorbene zu Lebzeiten, als auch dessen Angehörige einer Organentnahme widersprechen können. Das ist dringend nötig, da leider noch viel zu wenige Menschen Organspender sind. Es könnten viel mehr Menschenleben gerettet werden. Deshalb brauchen wir hier eine breite gesellschaftliche Debatte über die Widerspruchslösung. Natürlich stellt diese Widerspruchslösung einen Eingriff des Staats in die Freiheit des Einzelnen dar. Doch leider waren bisher alle Versuche der Politik erfolglos, die die zurückgehende Zahl der Organspender erhöhen sollten. Durch eine gesetzliche Regelung müsste sich zumindest jeder mit diesem Thema auseinandersetzen.

Jens Spahn,
Bundesminister
für Gesundheit



CONTRA

Auch wenn ich selbst Organspende für einen Akt der Solidarität erachte und einen Organspendeausweis habe, bin ich überzeugt: Die Widerspruchsregelung – auch die geplante doppelte, bei der also auch der Widerspruch der Angehörigen maßgeblich wäre – ist unnötig und in ihren Effekten sogar schädlich. Die größten Zugewinne bei möglichen Spenderzahlen sehe ich im Bereich der Organisation und Finanzierung des Transplantationssystems. Die Widerspruchsregelung verdreht zudem so wichtige Grundsätze der Rechtskultur wie „Schweigen ist nicht Zustimmung“ und „Wähle zuerst das mildere Mittel“. Unserer bewährten Trauerkultur gemäß sollten Angehörige auch keinem sozialen Druck ausgesetzt werden. Mit der Widerspruchsregelung baut man das bitter nötige Vertrauen in das von Skandalen erschütterte Transplantationssystem nicht aus – im Gegenteil.

Peter Dabrock,
Professor für systematische Theologie
an der FAU Erlangen-Nürnberg,
Vorsitzender des Deutschen Ethikrats

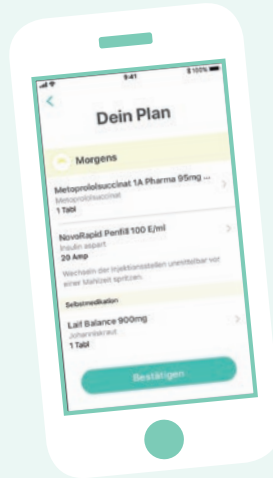




Die elektronische Gesundheitsakte ist da

Mit der kostenlosen neuen App Vivy können DAK-Versicherte ihre persönlichen Gesundheitsdaten bequem an einem Ort speichern und Ärzten elektronisch zur Verfügung stellen. So haben sie aktuelle Befunde und ihren Medikationsplan immer dabei

Alles auf einen Blick: Wer seine Gesundheitsdaten in der neuen App Vivy speichert, kann unerwünschte Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und unnötige Mehrfachbehandlungen leicht vermeiden. Das bringt große Vorteile für Ärzte wie Patienten. Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit zum Thema Gesundheitswissen hat ergeben, dass die Mehrheit der Deutschen der Nutzung einer elektronischen Gesundheitsakte positiv gegenübersteht. Hier die interessantesten Ergebnisse im Überblick:



Nutzung einer elektronischen Gesundheitsakte wie Vivy

74 % der Befragten antworteten mit „ja“ oder „ja vielleicht“ auf die Frage, ob sie die Möglichkeit nutzen würden, ihre persönlichen Gesundheitsdaten, also Befunde und andere Dokumente ihrer Ärzte, in einer App zu speichern und auf dem Smartphone einzusehen.



Mehr Informationen

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

www.dak.de/apps



Gut informiert

19 % der Befragten **fühlen sich** über ihre Gesundheit **sehr gut informiert**, 68 % gut und 12 % weniger gut bzw. schlecht.



Einsicht in die eigenen Unterlagen

43 % der Befragten finden es sehr bzw. relativ leicht, bei einem Arzt **Einsicht in die eigenen Unterlagen** zu bekommen, eher schwer bzw. sehr schwer finden es 47 %.



Vorsorgeuntersuchungen

57 %

aller Befragten wissen im Großen und Ganzen Bescheid, welche Vorsorgeuntersuchungen für sie empfohlen werden.

Kontaktaufnahme mit der Krankenkasse

Um sich an ihre Krankenkasse zu wenden, nutzen die Befragten in den meisten Fällen folgende Möglichkeiten: **69 % Telefon, 37 % E-Mail, 34 % persönlich**, 17 % Kontaktformular im Internet, 12 % Brief, 7 % Smartphone-App (Mehrfachnennungen möglich).



Nur 52 %

aller Befragten wissen bei Einnahme eines neuen Medikaments in der Regel über die Wechselwirkungen mit Medikamenten, die sie sonst nehmen, Bescheid.



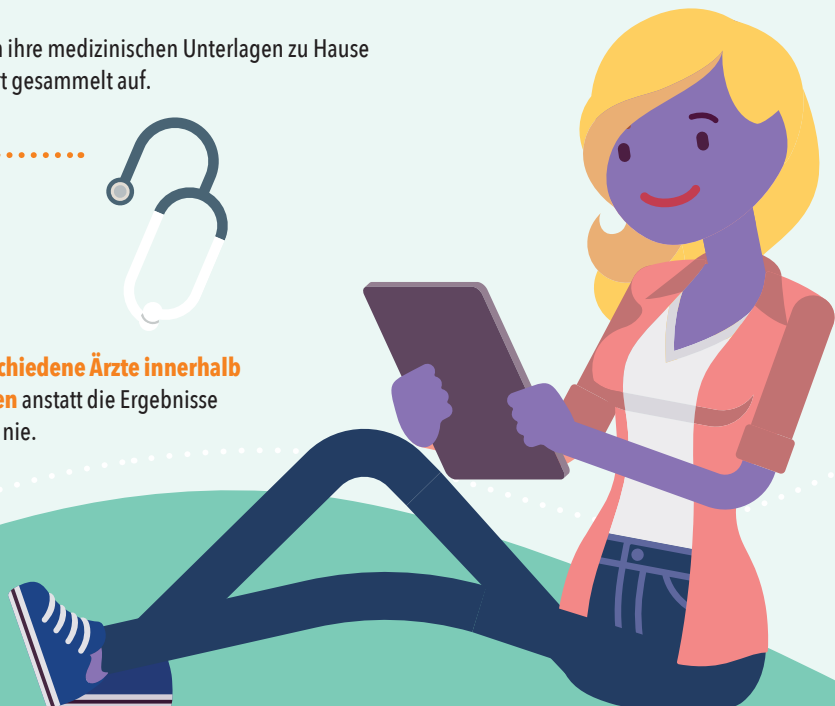
Ordnung
76 %

aller Befragten bewahren ihre medizinischen Unterlagen zu Hause an einem bestimmten Ort gesammelt auf.



Doppelte Untersuchung
10 %

der Befragten haben schon mehrmals erlebt, dass **zwei verschiedene Ärzte innerhalb kurzer Zeit die gleiche Untersuchung durchgeführt haben** anstatt die Ergebnisse anzufordern. 15 % haben das schon einmal erlebt, 72 % noch nie.





Chronisch Kranke – bestens versorgt

Wer mit einer chronischen Erkrankung lebt, braucht eine besonders gute medizinische Versorgung. Dafür gibt es bei der DAK-Gesundheit spezielle Programme

Niemand kennt sich mit Ihrer Gesundheit besser aus als Ihr Arzt. Besonders intensiv kann er sich Ihnen widmen, wenn Sie an einem strukturierten Behandlungsprogramm (DMP) teilnehmen. Ihre Beteiligung und aktive Mitarbeit können der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit und Lebensqualität sein. Ihr Arzt koordiniert Ihre komplette medizinische Behandlung, prüft regelmäßig Ihre medizinischen Werte und bespricht sie mit Ihnen. So sind Sie immer aktiv an Ihrer Therapie beteiligt. Natürlich können Sie selbst noch mehr tun: In speziellen Schulungen lernen Sie, besser mit Ihrer Erkrankung umzugehen und den Verlauf so gut wie möglich zu beeinflussen. Alles, was Sie tun müssen, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden: zum Arzt gehen, teilnehmen, aktiv werden!

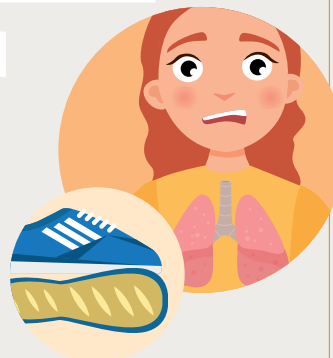
Mehr Informationen ...

... über unsere Programme
finden Sie unter:

www.dak.de/dmp



! GUTER • RAT



Unsere Tipps für einen bewegten Alltag

Strukturierte Behandlungsprogramme gibt es derzeit für die Erkrankungen Asthma (Erwachsene und Kinder), Brustkrebs, COPD, Diabetes Typ 1 und 2 (Erwachsene und Kinder) und Koronare Herzkrankheit (demnächst auch für Herzinsuffizienz). Die meisten Betroffenen profitieren nachweislich von regelmäßiger Bewegung.

Wer mindestens ein halbes Jahr lang regelmäßig Sport macht, gleicht die gesundheitlichen Folgen einer langjährigen Karriere als Nichtsportler weitgehend wieder aus. Das alles ist auch ohne teuren Vertrag mit einem Fitnessstudio möglich:

1. Fitness im Alltag

Unser Alltag bietet viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Buchstäblich jeder Schritt macht Sie fitter und gesünder. Benutzen Sie stets die Treppe statt des Fahrstuhls, und machen Sie sich zum Einkaufen konsequent zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf.

2. Betriebssport

Viele Unternehmen haben Betriebs-sporteinrichtungen, die mehrere Sportarten anbieten und ausgebildete Trainer bereitstellen. Für Mitarbeiter ist die Teilnahme oft kostenlos oder für einen kleinen Beitrag möglich.

3. Volkshochschulsport

Fragen Sie doch einmal bei der Volkshochschule nach Sport- und Fitnesskursen. Sie werden überrascht sein, wie umfangreich das Angebot ist: Fitness, Gymnastik, Pilates, Tanzen, Wassergymnastik, Nordic Walking oder Fitnessboxen sind meist dabei.

4. Vereinssport

Bestimmt gibt es einen Sportverein in Ihrer Nähe. Hier haben Sie häufig für einen kleinen Monatsbeitrag die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Ausgebildete Trainer sorgen dafür, dass Sie die Technik von Anfang an richtig lernen.

5. Sport im Rehasstudio

Fragen Sie doch mal in einem Rehasstudio nach Sportkursen. In Rehabilitationseinrichtungen arbeiten professionelle Physiotherapeuten und Trainer, die sicherstellen, dass Sie auf gesunde Weise fit und sportlich werden.

6. Sport mit der DAK-Gesundheit

Wir unterstützen Sie dabei, fit zu bleiben! Mit Angeboten zu Ausdauer-training, Präventionskursen, Funktionstraining oder Rehasport.

Auf www.dak.de/sportartenfinder zeigt Ihnen unser Test, welcher Sport am besten zu Ihnen passt und Ihnen garantiert Spaß machen wird. Mehr über Kurse, Teilnahmebedingungen und Zuschüsse erfahren Sie unter: www.dak.de/praevention

Buchungs-Nr. V-QLG44464-9071 | Reisezeit: 2.12.2018 - 28.2.2019

Bella Italia in Bayern

5 Tage | Best Western Aparthotel Birnbachhöhe***

Bad Birnbach – Wellness- und Wohlfühlinsel im Herzen des Bayerischen Thermenlands – geprägt von mildem „Toskana-Klima“ inmitten der herrlichen Landschaft Altbayerns. Eine Attraktion: die Rottal Terme, mit ihrer weitläufigen Thermenlandschaft und einem umfangreichen Angebot.

Inklusive

- + 1 x Rückenmassage (20 Min.) pro Zimmer
- + 1 Flasche Wasser und 1 Leihbademantel im Zimmer
- + Spätabreise bis 12 Uhr am Abreisetag (nach Verfügbarkeit)
- + bis zu 20 % Ermäßigung auf die gängigsten Eintrittspreise in die nur 250 m entfernte Rottal Terme
- + Shuttle vom Hotel zur Rottal Terme und/oder zurück, täglich bis 18 Uhr

4 ÜN/Frühstück
nur **259,-€**
für 2 Personen

Am Rhein wohnen, Düsseldorf erleben

4 Tage | Dorint Hotel Düsseldorf/Neuss****

Die beste Möglichkeit rheinische Lebensart zu genießen: ein paar Tage Auszeit in Neuss am Rhein, einer der ältesten Städte Deutschlands. Was Neuss zusätzliche Attraktivität verleiht: Deutschlands Lifestyle- und Shopping-Metropole Düsseldorf ist in nur 15 Minuten bequem mit der S-Bahn erreichbar.

3 ÜN/Frühstück
nur **249,-€**
für 2 Personen

Inklusive

- + 1 x 3-Gang-Menü
- + kostenfreies Parken in der Tiefgarage
- + 1 Welcome Drink
- + freie Nutzung des Fitnessraums und der Sauna
- + kostenfreies WLAN

2 reisen
nur
1 zahlt

Urlaub mit Extras zum halben Preis!

Information, Buchung & weitere attraktive Angebote:

0941 30 76 71 0*

www.dr-holiday.de

Dr. Holiday

*Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, ortsübliche Telefongebühren, Mobilfunk anbieterabhängig.
Veranstalter der angebotenen Reisen ist die Dr. Holiday AG, Wernerwerkstrasse 4, 93049 Regensburg



+ DAK-SERVICE

Coaching gegen Demenz

Die DAK-Gesundheit hat den ersten Alexa Skill zum Thema Demenz entwickelt. Er richtet sich an Menschen mit leichter oder beginnender Demenz und aktiviert spielerisch das Gedächtnis. Ein Skill ist eine digitale Anwendung für sprachgesteuerte Geräte.

Der **DAK Erinnerungs-Coach** enthält Ratespiele in drei Varianten: Sprichwörter vervollständigen, Märchen raten und Geräusche erkennen, alles im direkten Dialog mit der Sprachsoftware Alexa. Der Coach spricht die kognitiven Fähigkeiten an, indem er Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis aktiviert. Gleichzeitig hilft der **DAK Erinnerungs-Coach** auch pflegenden Angehörigen: Der oft fordernde Alltag mit Menschen mit Demenz wird aufgelockert, das Raten schafft positive gemeinsame Erlebnisse.

Der Coach ist für Versicherte aller Kassen kostenlos. Technische Voraussetzung ist ein Gerät mit Sprachsteuerung wie der Amazon Echo oder Amazon Dot, das mit der Sprachsoftware Alexa ausgestattet ist. Wer einen Alexa Account bei Amazon hat, kann den Skill einfach über den Amazon Skill Shop aktivieren und mit dem Sprachbefehl „Alexa, starte Erinnerungscoach“ starten. Mehr Informationen dazu gibt es online unter:
www.dak.de/erinnerungs-coach

Neue Idee für die Pflege

Die DAK-Gesundheit will mit regionalen Zentren die Pflege in ländlichen Gegenden verbessern. In Niedersachsen entsteht nun das erste Pflegekompetenzzentrum

Der Altbau ist 90 Jahre alt, doch innen ist alles neu: Die Wände sind strahlend weiß, durch eine große Glasfront fällt der Blick auf den Arbeitsplatz der Pflegekräfte. Paul Leidner ist sichtlich stolz darauf, was aus dem alten Marienkrankenhaus in Nordhorn geworden ist. Die Caritas hat alle Anbauten entfernt und aus dem ursprünglichen Gebäude von 1927 ein Pflegeheim gemacht. Leidner führt die Geschäfte. „Wir treten ein Erbe an“, sagt er. Jeder in Nordhorn sei schon hier gewesen, wurde hier geboren, hat Kinder bekommen, Sterbende verabschiedet. Er tritt in die großen Fußstapfen eines etablierten Hauses, weiß Leidner: „Daran werden wir gemessen.“

Er hat den guten Ruf halten können. Anfang September sind die ersten Bewohner eingezogen. Anfang 2019 rechnet Leidner schon mit kompletter Auslastung. Die Cafeteria ist nicht nur bei den Bewohnern des Pflegeheims beliebt, auch die Menschen aus den altengerechten Wohnungen nebenan kommen oft hierher. Die Gottesdienste in der kleinen Kapelle sind gut besucht und bald soll es hier auch Konzerte geben. Eine Kamera überträgt alle Ver-

anstaltungen auch in die Zimmer – so kann jeder daran teilhaben.

Die Kreisstadt Nordhorn liegt im Landkreis Grafschaft Bentheim. Das St. Marien Haus ist ein hochmodernes Heim, das alle Pflegeformen anbietet: auch Tagespflege in schönen, offenen Räumen. Das Personal arbeitet digital. Die Dokumentation – notwendig, aber ein echter Zeitfresser in der Pflege – wird mit Tablets erledigt.

Ein ehrgeiziges Ziel. Beste Voraussetzungen also für ein ehrgeiziges Projekt der DAK-Gesundheit: Regionale Pflegekompetenzzentren sollen die Pflege verbessern, vor allem in ländlichen Regionen, wo die Wege weit und die Maschen der Versorgungsnetze oft groß sind. Hier in Niedersachsen in der Modellregion der Landkreise Grafschaft Bentheim und Emsland entsteht jetzt das Pilotprojekt mit zehn Millionen Euro Fördergeldern. Das Geld kommt vom Innovationsfonds, mit dem die Bundesregierung neue, vielversprechende Versorgungsformen unterstützt.

Digitaler Schwerpunkt. Ein Kompetenzzentrum bündelt alles, was für gute



+ DAK-SERVICE

Pflege: zu teuer!

Pflege ist eine finanzielle Belastung für Familien: Dieser Ansicht sind die meisten Deutschen. Das zeigt der aktuelle **DAK-Pflegereport**, in dem die Kasse einen genauen Blick auf die Regionen und die Pflege vor Ort wirft. Neun von zehn Personen halten demnach Pflegeheime für teuer, sieben von zehn denken sogar, dass sich viele Familien weder Pflegeheime noch Pflegedienste leisten können. Fast zwei Drittel sagen, dass viele Pflegeheim-Bewohner wegen der hohen Kosten zum Sozialfall werden.

DAK-Chef Andreas Storm fordert daher, die Pflegefinanzierung grundlegend umzukehren. Sein Modell: gedeckelte Eigenanteile für Pflegebedürftige. Alle weiteren Kosten trägt die Pflegeversicherung. Bislang ist es umgekehrt, sodass Betroffene auf schwer kalkulierbaren Kosten sitzen bleiben und oftmals auf Sozialhilfe angewiesen sind.

Der Report zeigt außerdem, dass die Qualität pflegerischer Versorgung zwischen den Bundesländern stark schwankt. So müssen Pflegebedürftige in Ostdeutschland beispielsweise öfter ins Krankenhaus als in westdeutschen Ländern. Storm fordert daher, dass ein Minimum an Pflegeinfrastruktur in allen Regionen Deutschlands gewährleistet sein muss, um die Qualität zu verbessern. Ein Ansatz dafür sind die regionalen Pflegekompetenzzentren.

Pflege wichtig ist: Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen, Betten für Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege, betreute Wohngemeinschaften und vieles mehr bis hin zu Räumen für Konzerte und Lesungen. Das meiste davon gibt es in Nordhorn bereits. Mit der Förderung schafft die DAK-Gesundheit jetzt den Rahmen, der alles optimal zusammenführt. Einerseits soll das sogenannte Case Management, also die Organisation der verschiedenen Elemente der Pflege, jedem Einzelnen die bestmögliche Versorgung sichern. Andererseits sollen digitale Anwendungen die Pflege erleichtern, indem zum Beispiel Patientendaten

schneller zwischen Ärzten und Pflegediensten ausgetauscht werden. Der technische Rahmen dafür kann mit der Förderung nun aufgebaut werden – auch, um neue digitale Ideen im Kompetenzzentrum auszuprobieren. „Wir wollen den Menschen das Leben mit Pflegebedürftigkeit möglichst einfach machen“, sagt DAK-Chef Andreas Storm. „Digitale Angebote sind ein Hauptbestandteil davon. Im regionalen Pflegekompetenzzentrum wollen wir mit technischen Innovationen vorangehen.“

Partner vor Ort. Der Startschuss fällt dank der Förderung nun in Niedersachsen. Die DAK-Gesundheit hat vor Ort mit der Gesundheitsregion Euregio e.V. einen starken Partner für das Projekt gefunden: ein Zusammenschluss der örtlichen Gesundheitswirtschaft zur Stärkung der Region. Die Universität Osnabrück und die Philosophisch-Theologische Universität Vallendar übernehmen die wissenschaftliche Auswertung. Euregio-Geschäftsführer Thomas Nerlinger freut sich auf das Projekt: „Ich bin mir sicher, dass das regionale Pflegekompetenzzentrum die Lebensqualität für die Menschen in unserer Region verbessern wird.“ Helge Dickau

Die erste Bewohnerin Maria Schleper ist im Herbst eingezogen.



Bilder: Sebastian Hamel/Caritas; Shutterstock | evrymmnt



Die Zukunft im Blick

Was steht 2019 gesundheitspolitisch auf der Agenda? Im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit gestalten gewählte Vertreter die Versicherung mit. Und sie beziehen Position in aktuellen bundespolitischen Debatten

Sie sind bei der Sozialwahl gewählt: die 30 ehrenamtlichen Mitglieder im Verwaltungsrat (VR). Sie kommen aus ganz Deutschland und verfolgen einen gemeinsamen Ansatz: Sie wollen zum Wohle der Versicherten und ihrer Arbeitgeber die Zukunft der DAK-Gesundheit mitgestalten.

Beitragsparität erkämpft. Dazu schalten sie sich auch in sozial- und gesundheitspolitische Debatten in Berlin ein. Die Verwaltungsrätinnen und Verwal-

tungsräte haben so eine einschneidende Änderung in der gesetzlichen Krankenversicherung mit erkämpft. Ab 1. Januar 2019 wird der Beitrag zur Krankenversicherung wieder paritätisch finanziert. Arbeitgeber und Arbeitnehmer zahlen wieder je die Hälfte, auch des Zusatzbeitrags. „Ein toller Sieg, der uns mehr Gerechtigkeit bringt“, kommentiert der VR-Vorsitzende Dieter Schröder und verweist auf den konkreten Nutzen für Arbeitnehmer: „Sie haben künftig mehr Netto vom Brutto in der Tasche.“

Spürbare Entlastung. Bei einem Brutto-Monatseinkommen von 3.000 Euro ergibt sich zum Beispiel ein Netto-Plus von 22,50 Euro im Monat. Die wiederhergestellte Parität ist aber auch gut für die Arbeitgeber. Indem sie wieder stärker finanziell beteiligt werden, haben sie bundespolitisch auch mehr Gewicht, das Gesundheitswesen mitzugestalten. Bei der DAK-Gesundheit ist die Mitgestaltung der Arbeitgeber im Verwaltungsrat bereits gute Tradition. Lesen Sie, was sich die Fraktionen im VR für 2019 vorgenommen haben. Dorothea Wiehe



Für bezahlbare Pflege

Susanne Weyand
für die DAK Mitglieder-
gemeinschaft



In vielen Bundesländern sind Pflegeplätze sehr teuer. Es gibt starke regionale Unterschiede bei den Pflegeheimkosten und nicht in allen Regionen steht das gesamte Spektrum von Pflegeleistungen zur Verfügung. Gleichzeitig steigen die Eigenanteile der Pflegebedürftigen und ihrer Familien immer weiter. Mehr pflegebedürftige Menschen sind auf ergänzende Sozialhilfeleistungen angewiesen. Das widerspricht fundamental dem Anspruch der Pflegeversicherung. Deshalb unterstützen wir in der DAK Mitgliedergemeinschaft Überlegungen, die Altenpflege auf völlig neue Füße zu stellen: Die Eigenanteile sollten begrenzt werden. Es müssten einheitliche Beträge her, gestaffelt nach Pflegegraden. Alles, was darüber hinausgeht, sollte die Pflegeversicherung tragen. Bisher ist es genau umgekehrt: Der Zuschuss der Pflegeversicherung ist gedeckelt, und darüber hinaus zahlen die Familien. Zur Finanzierung wäre für die Pflegeversicherung ein Bundeszuschuss aus Steuermitteln nötig – und auch berechtigt. Schließlich ist Pflege eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Für Recht und Fairness

Fatna Bischhaus
für ver.di – Vereinte Dienst-
leistungsgewerkschaft



Unsere Arbeit in den Widerspruchsausschüssen macht einen wichtigen Teil unserer Verwaltungsratsarbeit aus. Das wird auch 2019 so sein. Dabei geht es darum, dass Versicherte, die mit einer Leistungsentscheidung nicht einverstanden sind, Widerspruch einlegen können. In zehn bundesweit eingerichteten Ausschüssen prüfen jeweils vier Ehrenamtliche, ob vom Versicherten im Widerspruch Gründe vorgetragen wurden, die zu einer Abhilfe oder Teilabhilfe führen können. Bei der Entscheidung ist das Bedürfnis des Einzelnen im Verhältnis zur gesamten Versichertengemeinschaft abzuwägen. Bei einer gesetzlichen Krankenversicherung muss es fair zugehen: Gleiches Recht gilt für alle. Bei unterschiedlichen Auffassungen im Ausschuss entscheidet die Mehrheit.

Info der Redaktion

ver.di bildet mit der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen und der IG Metall im Verwaltungsrat eine Fraktion.

Für einen kritischen Blick auf den Markt

Barbara Krell-Jäger
für die DAK-Versicherten- und
Rentnervereinigung



Derzeit übernehmen internationale Finanzinvestoren immer mehr deutsche Gesundheitsunternehmen, auch Pflegeheime sind darunter. Das beobachtet unsere Fraktion sehr kritisch. Manche Beteiligungsfirmen üben einen hohen Kostendruck aus. Dabei muss es doch in der Pflege um die Menschen gehen und nicht um Profitmaximierung! Vor diesem Hintergrund macht uns auch der Eigentümerwechsel bei der Unabhängigen Patientenberatung (UPD) Sorge. Sie gehört jetzt zur Careforce Sanvartis Holding, der man eine Nähe zur Pharmaindustrie nachsagt. Die UPD soll Bürger in rechtlichen, medizinischen und psychosozialen Gesundheitsfragen unabhängig beraten. Ob das so noch gelingt, wage ich stark zu bezweifeln. Deshalb befasst sich jetzt auch der Gesundheitsausschuss des Bundestags mit dem Eigentümerwechsel. Wir Selbstverwalterinnen und Selbstverwalter werden auch 2019 genau hinschauen, was bundespolitisch passiert, gerade wenn es um unsere Kerninteressen geht.





Für Sie aktuell im Verwaltungsrat

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartnerin: Margret Arndt

Steinackerstr. 19, 53840 Troisdorf

☎ 02241 9050451, ☎ 02241 9050462

✉ info@dak-mitgliedergemeinschaft.de

www.dak-mitgliedergemeinschaft.de

DAK-VRV e. V. 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.bfadriv-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte

Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens

c/o ver.di-Landesbezirk Bayern

Schwanthaler Straße 64, 80336 München

☎ 089 59977-2100, ☎ 089 59977-2222

✉ lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

Ansprechpartner: Wilhelm Breher

c/o Kolpingwerk Bayern

Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München

☎ 089 599969-10, ☎ 089 599969-99

✉ info@kolpingwerk-bayern.de

Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland – HDE

Ansprechpartner: Horst Zöller

Kehnerstraße 12, 47877 Willich

☎ 02156 1279 ✉ hz3005@t-online.de

IG Metall

Ansprechpartner: Sebastian Roloff

c/o IG Metall München

Schwanthalerstr. 64, 80336 München

☎ 089/51411-47

✉ sebastian.roloff@igmetall.de

Bilder: DAK-Gesundheit

Für Sicherheit auch in der digitalen Welt

Petra Kamolla

für die BfA DRV-Gemeinschaft



Das Internet hat unser Leben nachhaltig verändert, auch das Gesundheitswesen ist betroffen. Die DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten bereits umfassende digitale Angebote – Ärzte-Videochats zum Beispiel oder Online-Coachings wie Rücken@Fit. Auch mit der neuen digitalen Gesundheitsakte Vivy gehen wir einen großen Schritt in Richtung digitaler Zukunft. Wir von der BfA DRV-Gemeinschaft begrüßen diese Entwicklung und sehen Chancen für eine hochwertige Gesundheitsversorgung mit mehr Transparenz und Patientenbeteiligung. Digitale Medikamentenpläne beispielsweise oder gespeicherte Notfalldaten können dem Patienten mehr Sicherheit bringen. Eine hausarzt- und facharztübergreifende Dokumentation von Diagnosen, Befunden und Berichten in der App ist ein toller Service im Handyformat. Mitgedacht werden muss aber immer – insbesondere bei digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen – der Schutz der sensiblen Daten. Wir als gewählte Versichertenvertreter im Verwaltungsrat behalten auch mögliche Risiken immer im Blick.

Für kostenbewusste Gesetzgebung

Dr. Johannes Knollmeyer

für den Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland – HDE



Die ab Januar wirkende paritätische Finanzierung wird für ein erhöhtes Interesse der Arbeitgeber an der Ausgabenentwicklung im Gesundheitswesen sorgen. Der Kostendruck wird sich in allen Systemen der sozialen Sicherung bemerkbar machen, denn politische Entscheidungen entfalten nun ihre Kostenwirkung. Ausgabendisziplin ist zum Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit und damit der Arbeitsplätze hochnotwendig. Das dem Gesundheitsfonds zufließende Geld müssen Arbeitnehmer und Arbeitgeber zuerst verdienen. Die Politik muss aber auch die Geldverteilung aus dem Fonds an die Kassen neu und fair regeln und damit die Nachteile der DAK-Gesundheit bei dem Zufluss der Mittel endlich beseitigen. Wir werden unsere Stimme erheben, um die Politik von der Dringlichkeit einer Nachjustierung zu überzeugen.



Mehr Informationen ...



... zum Engagement der ehrenamtlichen Selbstverwalter für Sie im Netz unter:

www.dak.de/verwaltungsrat



DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

ANZEIGE

Gesetzlich versichert. Private Extras.

Optimale Absicherung in jedem Bereich

Ihre DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Leistungen für Ihre Gesundheit. Aufgrund gesetzlicher Regelungen können Eigenanteile, z. B. bei Zahnersatz, Brillen, Medikamenten, Massagen oder Krankheit im Ausland, anfallen.

Günstiger DAK Zusatzschutz

Gegen diese zusätzlichen Ausgaben können Sie sich ganz einfach mit dem DAK Zusatzschutz umfassend und günstig absichern.

Mehrfach ausgezeichnet

Unabhängige Testinstitute bestätigen regelmäßig die sehr gute Qualität und Leistungsstärke unserer Zusatzversicherungen:



Bequem online
abschließen!

Alle Zusatzversicherungen im Überblick:

- **NEU: DAK Plus Zahn VORTEILSPAKET:** Rundumschutz für Ihre Zähne
- **DAK Plus Gesundheit:** Leistungen für Zähne, Brille u. v. m.
- **DAK Plus Gesundheit SPEZIAL:** auch bei Unfällen gut abgesichert
- **DAK Plus Zahn:** weniger Eigenanteil bei Zahnersatz
- **DAK Plus Zahnvorsorge:** Leistungen für Prophylaxe & Zahnbehandlung
- **DAK Plus Reise:** weltweit sicher in den Urlaub
- **DAK Plus Reise 365:** weltweiter Schutz auf Langzeitreisen
- **DAK Plus Klinik:** Behandlung als Privatpatient im Krankenhaus
- **DAK Plus Verdienstausschlag:** finanzielle Sicherheit bei Krankheit
- **DAK Plus Förderpflege:** inkl. 60 Euro staatlicher Förderung
- **DAK Plus Pflege:** für jeden die passende Pflegevorsorge
- **DAK Plus Sterbegeld:** individuelle Todesfall-Absicherung

+++ www.dak-zusatzschutz.de +++ Jetzt online abschließen +++ www.dak-zusatzschutz.de +++

HanseMerkur-Hotline

040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

E-Mail dakinfoline@hansemerkur.de

Oder senden Sie den Coupon an:

Fax 040 4119-3001

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

Online www.dak-zusatzschutz.de

Ja, bitte senden Sie mir Informationen zu folgenden Themen:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ DAK Plus Gesundheit (Plus 1, 2, 3) | ☐ DAK Plus Zahnvorsorge | ☐ DAK Plus Reise 365 | ☐ DAK Plus Förderpflege |
| ☐ DAK Plus Gesundheit SPEZIAL | ☐ DAK Plus Zahn VORTEILSPAKET | ☐ DAK Plus Klinik | ☐ DAK Plus Pflege |
| ☐ DAK Plus Zahn | ☐ DAK Plus Reise | ☐ DAK Plus Verdienstausschlag | ☐ DAK Plus Sterbegeld |

Name _____ Vorname _____

Straße _____ Hausnummer _____

Postleitzahl _____ Ort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

E-Mail-Adresse* _____ *Diese Angabe ist freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift _____

PFLEGEVERSICHERUNG

Zuschlag für Kinderlose

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

BEKANNTMACHUNG

Grundpauschale 2019

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2019 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen **261,9987 Euro** je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Nach § 36 Abs. 3 der RSV müssen die Kassen ihren Versicherten die Höhe dieser Grundpauschale mitteilen. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen in der Sozialversicherung für 2019 finden Sie bei uns im Internet auf: www.dak.de/beitrag

Bilder: Shutterstock | Von vectorfusionart | oliveromg | Dean Drobot | Photographsee.eu

GERINGVERDIENER

Spürbare Entlastung

Die Gleitzone-Regelung für Midijobs – Arbeitsentgelt von 450,01 Euro bis 850,00 Euro – bleibt vorerst auch über den 1. Januar 2019 bis zum 30. Juni 2019 bestehen. Die geplante Neuordnung, die Gleitzone für Geringverdiener in einen Übergangsbereich bis 1.300 Euro weiterzuentwickeln, ist auf den 1. Juli 2019 verschoben worden.

Mehr Informationen dazu finden Sie aktuell bei uns im Internet unter: www.dak.de/beitrag

BÜRGERENTLASTUNGSGESETZ

Beiträge steuerlich absetzbar

Wussten Sie, dass Sie mit Ihrer DAK-Gesundheit bares Geld sparen können? Versicherte, die ihre Beiträge direkt an die DAK-Gesundheit zahlen, können diese Ausgaben als Vorsorgeaufwendungen in der Steuererklärung geltend machen. Wir als Ihre Krankenkasse melden dazu Ihre gezahlten und erstatteten Beiträge an die Finanzverwaltung. Alles, was wir dazu benötigen, ist Ihre Steueridentifikationsnummer und Ihre Einwilligung zur Datenübermittlung. Sollte Ihnen bis zum **15.03.2019** keine Beitragsmitteilung von uns vorliegen, wenden Sie sich an unsere Kundenberatung oder melden Sie uns Ihre Daten bequem unter www.dak.de/steuern

BEITRAGSENTLASTUNG FÜR SELBSTSTÄNDIGE AB 2019

Selbstständige sparen ab sofort

Hohe Beiträge zur gesetzlichen Krankenkasse überfordern oft Kleinselbstständige, die sich gern gesetzlich versichern wollen. Wenn die tatsächlichen Einnahmen einen gewissen Betrag unterschreiten, wird zur Berechnung des Kranken- und Pflegeversicherungsbeitrags ein unterstelltes Mindesteinkommen herangezogen, das im Jahr 2018 bei 2.283,75 Euro mit einem monatlichen Beitrag zur Krankenversicherung von mindestens 353,99 Euro und zur Pflegeversicherung von mindestens 58,24 Euro lag. Ab dem 1. Januar 2019 wird diese Regelung gelockert: Die Bundesregierung hat das unterstellte Mindesteinkommen für hauptberuflich Selbstständige mehr als halbiert und für 2019 auf monatlich **1.038,33 Euro** herabgesetzt. Damit sinken auch die Mindestbeiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung entsprechend. Gerade Kleinselbstständige mit geringen Einnahmen werden spürbar entlastet. Und eine weitere Ungereimtheit wurde beseitigt: Während des Bezugs von Kranken- oder Mutterschaftsgeld wird künftig kein Mindesteinkommen mehr unterstellt.



Die Parität kommt wieder

Nach Beschluss des Verwaltungsrates vom 13. Dezember 2018 beträgt der Beitragssatz der DAK-Gesundheit ab dem 1. Januar 2019 weiterhin **16,1 Prozent** und bleibt somit stabil. Versicherte sparen 2019 zudem bares Geld, denn sie profitieren von der Rückkehr zur Beitragsparität. Diese erstreckt sich dann auch auf den Zusatzbeitragssatz, den eine Krankenkasse erhebt. Das ist neu. Konkret heißt das: Ab 1. Januar 2019 werden auch die Zusatzbeiträge zur Hälfte vom Arbeitgeber übernommen. Für DAK-Versicherte beträgt ihr Anteil dann also insgesamt 8,05 Prozent. Sie können dadurch, je nach Einkommen, im Jahr bis zu 408,38 Euro sparen (monatlich bis zu etwa 34,03 Euro). Der Preisunterschied zwischen den Krankenkassen verringert sich für Versicherte dadurch deutlich. Umso wichtiger ist es, einen noch genaueren Blick auf die Leistungen zu werfen. In der Rentenversicherung geht es ebenfalls mit stabilem Beitragssatz ins neue Jahr. Dagegen wird der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung um 0,5 Prozent gesenkt, während der Beitragssatz zur Pflegeversicherung um 0,5 Prozent ansteigt. Außerdem hat die Bundesregierung die Beitragsbemessungsgrenzen sowie die Jahresarbeitsentgeltgrenze angehoben. Hier die wichtigsten Beitragssätze und Rechengrößen im Überblick:

Krankenversicherung (KV)

16,1 % Allgemeiner Beitragssatz der DAK-Gesundheit¹

15,5 % Ermäßigter Beitragssatz der DAK-Gesundheit¹ (ohne Krankengeldanspruch)

Pflegeversicherung (PV)

3,05 % Allgemeiner Beitragssatz

3,3 % Inkl. Zuschlag für Kinderlose

Rentenversicherung (RV)

18,6 %

Arbeitslosenversicherung (ALV)

2,5 %

	Monat	Jahr
Jahresarbeitsentgeltgrenze	5.062,50 €	60.750 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	4.537,50 €	54.450 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	6.700,00 €	80.400 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	6.150,00 €	73.800 €
Geringfügigkeitsgrenze	450 €	

Familienversicherung		
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder	445 €	
- bei geringfügiger Beschäftigung	450 €	

Beitragsätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2019 – insbesondere auch die Beiträge für freiwillig Versicherte – finden Sie in der kompletten Übersicht auf unserer Internetseite. Dort informieren wir Sie auch aktuell, sollten sich nach Redaktionsschluss aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen ergeben: www.dak.de/beitrag

¹ Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen kassenindividuellen Gesamtbeitragssatz. Der allgemeine Beitragssatz zur Krankenversicherung wurde auch für 2019 von der Bundesregierung auf 14,6 Prozent festgelegt, der durchschnittliche Zusatzbeitrag auf 0,9 Prozent.

Beiträge 2019 ...



... FÜR ZEITSOLDATEN

Zeitsoldatinnen und -soldaten, die ab dem 31. Dezember 2018 aus dem Dienst ausscheiden, erhalten ein Beitrittsrecht zur freiwilligen Krankenversicherung. Außerdem bekommen sie nach Ende ihrer Dienstzeit einen Zuschuss zu den Krankenversicherungsbeiträgen, der anstelle der bisherigen Beihilfe geleistet wird.



... FÜR TAGESMÜTTER

Ab 1. Januar 2019 gelten für Tagesmütter oder -väter die Einstufungsgrundsätze für selbstständig Tätige. Die Sonderregelung für die Beitragseinstufung entfällt zum 31.12.2018 (siehe auch Seite 32).



... FÜR STUDIERENDE

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt weiterhin **76,07 Euro** monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet im Monat **19,79 Euro** (21,42 Euro für kinderlose Studierende, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 71 Euro für die Kranken- und 15 Euro für die Pflegeversicherung. Anträge auf: www.dak.de/beitrag



... FÜR RENTNER

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz¹ von 16,1 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2019 ein Beitragssatz von 8,05 Prozent.

1 Massagesessel

»Komfort Deluxe«

Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!

Hier drei von vielen Kundenempfehlungen:

»...wirkungsvolle Massagefunktion...«

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

»...sehr wohltuend...«

ANZEIGE



2 Rollen zum leichten Verschieben

um 90° drehbar

aktivshop

Das Beste für Fitness, Wellness und

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 180° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!

Schwarz

Best.-Nr. NK 21600

Schilf

Best.-Nr. NK 22540

Braun

Best.-Nr. NK 22177

Creme

Best.-Nr. NK 21602

Rot

Best.-Nr. NK 21601

graumeliert

Best.-Nr. NK 23342

Stoff creme

Best.-Nr. NK 23538

Sie sparen 1.200,- €

UVP € 2.199,-

nur € 999,-

6 Schlafessel Nimmerland

Besonders platzsparend – ideal für kleine Räume

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume



Perfekt als Gästebett

Praktisch als Sessel

Ideal auch als Liege zum Lesen & TV

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

Sie sparen € 150,-

UVP € 399,-

Best.-Nr. NK 22802

nur € 249,-

✓ Maße: H 80 × B 73 × T 75 cm

✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm

✓ Liegefläche B 65 x L 187 cm

2 Ergometer aktiv »Pro 6.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe



Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehung pro Minute, Puls, und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 15-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 12 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Hohe Anzeigengenauigkeit und gleichmäßiges Laufverhalten

Sie sparen € 100,-

UVP € 329,-

Best.-Nr. NK 11156

nur € 229,-



Transportrollen vorne 7 kg Schwungmasse Bodenhöhenausgleich

4 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
- ✓ Lauflfläche: 36 × 97 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Sie sparen

€ 200,-

UVP € 399,-

Best.-Nr. NK 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

7 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

Aktionspreis!

Training auf kleinstem Raum



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

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

Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,-

UVP € 199,-

Best.-Nr. NK 11151

nur € 99,-



3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

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

Sie sparen € 20,-

UVP € 69,99

Best.-Nr. NK 11357

nur € 49,99



Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Tragegriff



Anti-Rutschmatte inklusive

5 Schurwoll-Sesselschoner

Hautfreundlich & klimaregulierend

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

Sie sparen € 15,-

UVP € 39,95

»Naturbeige«

Best.-Nr. NK 23023

»Hellbraun«

Best.-Nr. NK 23024

nur € 24,95



Naturbeige

Hellbraun

Armlehnen & Seitentaschen

Made in Germany

8 Rückenstabilisator

»Comfortisse Posture«

Verabschieden Sie sich von Rücken- und Nackenverspannungen

- ✓ Sorgt für gerade Haltung beim Stehen, Sitzen und Gehen
- ✓ Hoher Tragekomfort durch Klett-Gürtel

Sie sparen € 20,-

UVP € 49,90

Best.-Nr. NK 5351

nur € 29,90

In den Größen S/M und L/XL



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

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 59,95 €.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

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 (milben-resistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



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

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

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

I 4 cm dick

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

10 Wohnungsrollator »Premium«

Besonders wenig dank kompakter Bauweise und kleiner Rollen!

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



Praktisch klappbar

Sie sparen bis zu € 100,-
UVP € 199,-

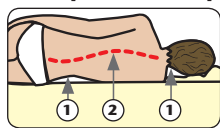
Anthrazit € 119,-
Best.-Nr. NK 22380

Weiß € 99,-
Best.-Nr. NK 22379

Inklusive praktischem Tablett und Stoffkorb

360° drehbar

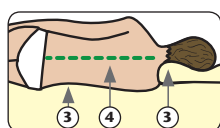
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

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

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

Sie sparen bis zu € 139,-

UVP € 198,95
nur bei uns ab € 59,95

Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart bis zu 40 €! Siehe Coupon

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05

Mo. - Fr. 8-20 Uhr
Sa. + So. 10-18 Uhr

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

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{1,4}
1. Massagesessel »Komfort Deluxe« ³⁾	Schwarz NK 21600	999,00 €
	Schilf NK 22540	999,00 €
	Braun NK 22177	999,00 €
	Crete NK 21602	999,00 €
	Rot NK 21601	999,00 €
	graumeliert NK 23342	999,00 €
	Stoff creme NK 23538	999,00 €
2. Ergometer aktiv »Pro 6.0«	NK 11156	229,00 €
3. Mini Heimtrainer 2.0	NK 11357	49,99 €
4. Laufband aktiv »Vital«	NK 10910	199,00 €
5. Schurwoll-Sesselschoner	Naturbeige NK 23023	24,95 €
	Hellbraun NK 23024	24,95 €
6. Schlafsessel Nimmerland	NK 22802	249,00 €
7. Heimtrainer X-Bike	NK 11151	99,00 €
8. Rückenstabilisator »Comfortisse Posture«	NK 5351	29,90 €
9. Gratis-Kissen »Premium« 60 × 35 cm	NK 20453	Gratis*
Kissen »Premium« 60 × 35 cm	NK 21317	49,95 €
Kissen »Premium« 50 × 35 cm	NK 22150	39,95 €
Visko-Auflage 80 × 200 cm	1 Stck. NK 21303	69,95 €
	2 Stck. NK 21366	119,90 €
Visko-Auflage 90 × 200 cm	1 Stck. NK 21304	79,95 €
	2 Stck. NK 21367	139,90 €
Visko-Auflage 100 × 200 cm	1 Stck. NK 21305	89,95 €
	2 Stck. NK 21368	159,90 €
Visko-Auflage 120 × 200 cm	1 Stck. NK 21306	109,95 €
	2 Stck. NK 21369	199,90 €
Visko-Auflage 140 × 200 cm	1 Stck. NK 21307	139,95 €
	2 Stck. NK 21370	259,90 €
Visko-Auflage 180 × 200 cm	1 Stck. NK 22922	169,95 €
	2 Stck. NK 23330	299,90 €
Visko-Auflage 80 × 190 cm	1 Stck. NK 21301	59,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. NK 21364	109,90 €
Visko-Auflage 90 × 190 cm	1 Stck. NK 21302	69,95 €
	2 Stck. NK 21365	119,90 €
10. Wohnungsrollator	Anthrazit NK 22380	119,00 €
»Premium«	Weiß NK 22379	99,00 €

Gratis* für Sie!

ANZEIGE

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

Geschenk im Wert von € 49,95

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und 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- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **NK 20453** Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

Internet Gutscheincode: DA97T

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

ACHTUNG! PREIS GESENKT!

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®
gesund • gut • günstig



Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.

6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.

7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

8) Art. Nr. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.



UNSER TIPP: DAK SCHLAF-SHOW MIT WITZ

Für gute Nächte

Schlafen Sie gut? Haben Sie Schlafprobleme oder schaffen Sie es selten, rechtzeitig ins Bett zu kommen? Die DAK Schlaf-Show „Gute Nacht, guter Tag!“ bietet für jeden etwas – schließlich ist Schlaf neben Essen, Trinken und Bewegung eine der wichtigsten Stellschrauben für die Gesundheit. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass eine aus dem Takt geratene Tag-Nacht-Balance uns schneller altern lässt? Zwei wie Tag und Nacht sind die Referenten der Show: der sportlich-disziplinierte Professor Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln) und der Schlafmediziner Dr. Michael Feld, der alles gern etwas gemütlicher angeht. Das unterhaltsame Programm richtet sich an DAK-Mitglieder plus je eine Begleitperson (Termine s. u., der Eintritt ist frei). Bitte melden Sie sich vorher an unter www.dak.de/schlafshow-2019. Sie erhalten eine Bestätigung per E-Mail. Ein Interview mit Dr. Feld lesen Sie hier: magazin.dak.de/schlafen

Schlaf-Show - Termine 2019 im Überblick

Rheinland-Pfalz

Mittwoch, 3. Februar 2019, 19 Uhr
Festhalle, Volksgartenstraße 12, Pirmasens

Baden-Württemberg

Donnerstag, 7. Februar 2019, 19 Uhr
Stephansaal, Ständehausstraße 4, Karlsruhe

Niedersachsen

Dienstag, 19. Februar, 18.30 Uhr
Pumpwerk, Banter Deich 1a, Wilhelmshaven

Berlin

Donnerstag, 28. März, 19 Uhr
Alte Münze, Molkenmarkt 2, Berlin



Dance-Contest 2019

Ob Hip-Hop, Break Dance, Salsa, Gardetanz, Line Dance oder Standard – der DAK Dance-Contest 2019 sucht Tänzerinnen und Tänzer. Bis zum **15. April 2019** können Bewerbungsvideos auf der Dance-Contest-Website hochgeladen werden. Die Videos sollten circa drei Minuten lang sein. Mitmachen können Tanzschulen, Hobbytänzerinnen, Mitschüler, Freundinnen, Schulklassen oder Kollegen. Die einzige Bedingung ist Freude an der Bewegung. Nach der Einreichungsfrist werden pro Standort die besten 36 Gruppen in drei Alters- und zwei Leistungsklassen per Voting von einer fachkundigen Jury und der Internetgemeinde ausgewählt. Diese Duos oder Gruppen mit bis zu 15 Tänzern starten dann auf zehn Live-Bühnen in ganz Deutschland. Eine Jury um den Choreografen Hanno Liesner kürt dort die Besten. Mit dabei ist auch in diesem Jahr wieder Dance, Dance, Dance- und DSDS-Gewinner Luca Hänni. Nach der erfolgreichen Premiere 2018 gibt es auch 2019 wieder eine Extra-Kategorie für inklusive Tanzgruppen. DAK Dance-Contest live auf großen Bühnen ist zu sehen unter anderem am 29. Juni beim Kinder- und Jugendfestival in Stuttgart, am 24. August beim LVZ Kinderfest in Leipzig, Mitte September im Norden von NRW sowie am CentrO in Oberhausen, in Rostock, im Berliner Umland, in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Bayern und Hessen. Alle Infos, Teilnahmebedingungen und aktuellen Termine gibt's auf:

www.dak.de/dance

Koch dich fit!

Auf die Schnelle unterwegs oder vor dem Fernseher: „Koch dich fit!“, die große Koch-Show der DAK-Gesundheit, wirkt ungesunden Ernährungsgewohnheiten entgegen, wie sie wohl jeder kennt. Sportprofessor Ingo Froböse und der prominente Koch Helmut Gote zeigen, wie gesunde, ausgewogene und vor allem genussvolle Ernährung auch im hektischen Alltag möglich ist. Dabei setzen die Experten auf besonders gutes Essen – so fällt es leichter, kleinere Mengen und das Richtige zu sich zu nehmen. Sie möchten wissen, ob auch in Ihrer Region ein solches Koch-Event stattfindet? Alle Termine und Veranstaltungsorte 2019 finden Sie jeweils aktuell auf www.dak.de/veranstaltungen (bitte anmelden). Interviews mit unseren beiden Experten lesen Sie auf: www.dak.de/ernaehrung



ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

116 117: Bei Anruf Arzt

Sie haben außerhalb der Praxisöffnungszeiten gesundheitliche Beschwerden, aber die Behandlung kann nicht bis zum nächsten (Werk-) Tag aufgeschoben werden? Dann wählen Sie die 116 117, die bundesweite Rufnummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen. Über diese kostenfreie Nummer werden Sie direkt mit einer Leitstelle, einer Bereitschaftsdienstpraxis oder einem Arzt in Ihrer Nähe verbunden. Mehr Infos dazu lesen Sie in fit!-Online unter: magazin.dak.de/notruf



NEUES ONLINE-COACHING FÜR FRAUEN

Wohlfühlen im eigenen Körper

Haben Sie ständig das Gefühl, Diät halten zu müssen? Machen Sie sich oft Sorgen über Ihr Gewicht? Viele Frauen beschäftigen sich mit ihrem Körpergewicht, probieren Diäten aus und sind unzufrieden mit ihrer Figur. Genau hier setzt das Online-Programm everyBody an. Es wurde von Wissenschaftlern der TU Dresden entwickelt, um Frauen ein entspanntes Verhältnis zum eigenen Körper zu vermitteln und gleichzeitig ausgewogene Ernährung und Bewegung zu fördern. Das Programm everyBody wird im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie durchgeführt und ausgewertet. Wer an der Studie teilnehmen möchte, kann sich noch bis Mai 2019 bei everyBody anmelden. Das Programm besteht aus vier bis zwölf wöchentlichen Sitzungen, die etwa 30 bis 60 Minuten dauern. Im Abstand von einer Woche wird für Sie eine weitere Sitzung mit neuen Themen freigeschaltet. Zusätzlich bekommen Sie Übungsanleitungen und Anregungen für den Alltag. Die Teilnahme ist anonym und kostenfrei. Alle weiteren Infos sowie den Anmelde-Link finden Sie auf:

www.dak.de/everybody



15,7 Mio.
Menschen arbeiteten
2017 in Deutschland
in Teilzeit.

Quelle: Destatis



60%
der Deutschen
wünschen sich für das
kommende Jahr mehr
Zeit mit Freunden und
der Familie.

Quelle: Forsa-Umfrage
im Auftrag der DAK-Gesundheit

Impressum

Herausgeber: DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

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

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

Leiter Unternehmenskommunikation;

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Verantwortliche Redakteurin:

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

Herstellung & Versand:

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

marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion:

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren: Nina Alpers,

Laura Bottin, Helge Dickau, Sabine Henning,

Florian Kastl, Annemarie Lüning, Nina Osmers,

Dr. Michael Prang, Anne Reis, Rüdiger Straub,

Stefan Suhr, Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStockphoto.de | AleksandarNakic

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: **13. DEZEMBER 2018**

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

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

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Elnur | Free-styler | Gemenacom



Voll im Trend: Intervallfasten

Soll der Winterspeck weg – oder sollen noch mehr Pfunde purzeln? Fordern Sie sich mit neuen gesunden Gewohnheiten gern selbst heraus, zum Beispiel in der traditionellen Fastenzeit? Dann ist Intervallfasten vielleicht etwas für Sie

Fasten liegt im Trend. Vor ein paar Jahren war es das „Dinner Cancelling“, das sogar länger jung halten sollte. Seit einer Weile hört man öfter vom Intervallfasten. „Dabei wechseln sich längere Essenspausen und Phasen, in denen Essen normal dazugehört, in einem festen Rhythmus ab“, weiß DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms. „Viele fasten 16 Stunden pro Tag – inklusive der Nacht – und verteilen zwei bis drei Mahlzeiten auf die restliche Zeit.“ Andere Möglichkeiten sind der Wechsel alle 24 Stunden zwischen Fasten und Nicht-Fasten oder das 5:2-Modell mit zwei Fastentagen pro Woche.

Kaiser ohne Frühstück. „Für Erwachsene kann das eine gute Sache sein“, so die Expertin. Voraussetzung für eine Abnahme sei, dass insgesamt weniger und nicht nur Süßes oder Fettiges gegessen wird: „Einfach alle Mahlzeiten in weniger Stunden zu pressen funktioniert nicht.“ Mal ein Dessert oder das Stück Kuchen zum Geburtstag des Kollegen seien während der Essensintervalle kein Problem:

„Die Seele muss satt werden“, dieser Punkt ist Silke Willms wichtig. Menschen mit Vorerkrankungen, die Arzneien brauchen, sollten vorab unbedingt ihren Arzt zurate ziehen. In welchen Intervallen gefastet wird und wann, hängt laut Willms von persönlichen Vorlieben ab, auch die Morgenmahlzeit darf entfallen: „Das Credo ‚Frühstücken wie ein Kaiser‘ ist überholt.“

Bitte keine Nulldiät. Wählt man ein Modell mit Fastentagen, sollte es an diesen 500 bis 600 Kalorien geben: „Eine Nulldiät ist nie gesund. Der Körper baut dabei Muskulatur ab – kontraproduktiv, wenn Sie abnehmen wollen: Muskeln verbrennen Fett.“ Säfte und Brühe eignen sich gut als Fastenkost – die Expertin empfiehlt selbst zubereitete Gemüse- oder Hühnerbrühe: „Das kriegen auch Kochmuffel hin.“ Doch auch mit Gemüse, Kartoffeln, Fisch, Fleisch, Ei, Joghurt, Quark oder Buttermilch lässt sich gut „fasten“. Intervallfasten soll auch gesundheitliche Vorteile haben, etwa den Insulinspiegel positiv beeinflussen. Dies ist jedoch nicht eindeutig nachgewiesen – und auch nicht, ob die Figur mehr profitiert als beim herkömmlichen „Weniger essen“. Intervallfasten darf auch zur Dauerkostform werden.

Klassisch oder anders. Das klassische Fasten über eine Woche oder länger ist im Gegensatz zum Intervallfasten nichts für Spontane. Es wird mit Abführmitteln vor- und mit leichter Kost nachbereitet. Anstrengende Aktivitäten fallen dabei eher flach. „Bei einer solchen Kur geht es auch darum, Körper und Geist zurückzuschrauben und zur Ruhe zu kommen“, sagt Willms. Drei solcher Fastenarten – mit Brötchen und Milch, Säften und Tees oder Dinkel – stellen wir vor in fit!-Online unter: magazin.dak.de/so-fasten-sie-richtig



Mehr Informationen ...



... und Tipps, wie gesundes Essen und Trinken Sie fit halten, finden Sie auf:

www.dak.de/ernaehrung



Sieben Wochen Verzicht. Vor Ostern ist Fasten im weiteren Sinne besonders populär: DAK-Studien belegen, dass dann viele Menschen ohne Süßes, Alkohol, Zigaretten oder Handy leben wollen. Wie wäre es in diesem Jahr mal mit Intervallfasten? Für alle, die das zu drastisch finden, hat Silke Willms einen Vorschlag: „Sieben Wochen mit drei gleichmäßig über den Tag verteilten Mahlzeiten – das wäre ein tolles Vorhaben. Wir essen oft wahllos vor uns hin. In sieben Wochen kann man gut erfahren, was einem ein fester Rhythmus bringt.“

Annemarie Lüning

16:8-

**Selbstversuch
unserer Autorin**

Ich faste dann mal vormittags

„Schulranzen checken, Brotdose füllen, noch mal mit dem Hund raus – wochentags habe ich eigentlich gar keine Zeit fürs Frühstück. Trotzdem wäre ich nie auf die Idee gekommen, es wegzulassen. Dann kam das Intervallfasten, und siehe da: Ich bin auch ohne Nahrung leistungsfähig. Im Büro gibt's Tee, um 12 Uhr freue ich mich aufs Essen mit den Kollegen. An Tagen, wo dafür keine Zeit ist, habe ich mir früher oft was vom Bäcker geholt. Jetzt nehme ich mir einfach Müsli und Obst mit und spare so Geld und Kalorien. Abends esse ich mit Mann und Kind. Und das Familienfrühstück am Wochenende? Das gönne ich mir, ich will mich ja nicht quälen.“

Meine Bilanz nach einigen Wochen: Die paar Pfund, die mich länger gestört haben, sind weg – hurra! Außerdem weiß ich nun, dass mein Magen ruhig mal knurren darf. Und dass ich mit Knabbereien am Abend besser umgehen kann, wenn um 20 Uhr definitiv Schluss ist.“



E-Sport erobert die Welt

Daddeln war gestern: Heute ist Computerspielen ein Sport

Die Arena in Hamburg ist gut gefüllt. Die Jugendlichen blicken gebannt auf die Bühne, fiebern mit, jubeln, klatschen. Doch es steht kein Sänger vorne, auch kein Fußballer. Die jungen Besucher schauen auf einen riesigen Bildschirm – und auf Personen, die vor ihren Rechnern sitzen. Sie spielen das Computerspiel „Dota 2“ in der „Electronic Sports League“ und kämpfen mit Monstern und skurrilen Wesen virtuell gegeneinander. Sie sind E-Sportler.

Dass die Arena gut besucht ist, ist kein Zufall. Unter Jugendlichen ist E-Sport, das Spielen von Computerspielen im Wettkampf, sehr beliebt. Auf YouTube und Twitch erzielen Videos, in denen man E-Sportlern bei der Praxis über die Schulter schauen kann, Millionen Klicks. Das Klischee des zu Hause spielenden Nerds, der allein vor seinem Bildschirm hockt, ist längst passé.

E-Sport ist der Trend der Stunde. Zahlreiche Bundesligavereine entdecken den E-Sport gerade für sich. Ob Werder Bremen, VfL Wolfsburg, FC Schalke 04, RB Leipzig, Hertha BSC oder VfB Stuttgart, um nur einige zu nennen – E-Sport scheint eine gute Möglichkeit für die Vereine zu sein, neue Mitglieder für sich zu gewinnen. Und sie ist lukrativ: Die Preisgelder internationaler



E-Sport-Turniere liegen mittlerweile im Millionenbereich. Auch wenn die Bundesligisten in der Regel mit dem Fußballspiel „FIFA“ aktiv sind, werden auch hier sicherlich die Preisgelder weiter steigen. Im Januar 2019 startet übrigens in England die E-Sport-Premier-League, ein eigenes FIFA-19-Turnier. Andere europäische Ligen werden dem Beispiel sicherlich in Kürze folgen.

In Asien wird E-Sport olympisch. Steckt E-Sport in Europa noch vergleichsweise in den Kinderschuhen, ist er in Asien schon längst eine Art Volkssportart. Vor allem Südkorea treibt den Trend voran. Regelmäßig kommen die besten Spieler aus dem relativ kleinen Land am Gelben Meer. E-Sport ist in Asien sogar so beliebt, dass es ab 2022 Teil der Asienspiele sein wird. Das gab das Asiatische Olympische Komitee (OCA) bekannt.

Wird Deutschland zum E-Sport-Land? Am 26. November 2017 gründete sich in einer ehemaligen DFB-Villa in Frankfurt am Main der ESBD – eSport-Bund Deutschland e. V. Er setzt sich dafür ein, dass E-Sport in Deutschland als Sportart anerkannt wird und durch Professionalisierung weiter wächst. Diese geplante Anerkennung als Sportart steht auch im Koalitionsvertrag der Bundesregierung. Einen Dämpfer gab es Ende Oktober 2018: Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) erkannte in einer Grundsatzentscheidung E-Sport nicht als eigene Sportart an. Dennoch: Die Organisation des Interessen-Bundes, die Aktivitäten zahlreicher Vereine und eine steigende Medienberichterstattung werden das Thema E-Sport auch in Deutschland populärer machen. Und so werden sich in Zukunft die Arenen in vielen Städten noch stärker füllen, wenn die E-Sport-Szene ihre Konsolen in die Hand nimmt.

Stefan Suhr



Prof. Ingo Froböse,
Deutsche Sporthochschule Köln

1 Junge Menschen spielen hauptberuflich Computer. Der Trend nennt sich E-Sport.

Kann man dies überhaupt als Sport bezeichnen?

Aus meiner Sicht kann man beim E-Sport ganz klar von Sport sprechen. Natürlich hat der E-Sport keine vergleichbare Körperlichkeit wie ein Fußballspiel oder ein 10.000-Meter-Lauf, doch die haben viele andere Sportarten auch nicht. Man denke beispielsweise an Sportschießen oder Motorsport. Wie im E-Sport stehen hier die mentale Leistung und die Beherrschung eines „Sportgeräts“ viel stärker im Vordergrund als die reine körperliche Aktivität. Um ihre Schnelligkeit und Wahrnehmung zu verbessern sowie Spielmechaniken und Taktiken einzustudieren, trainieren E-Sportler oft mehrere Stunden am Tag, genauso wie traditionelle Sportler auch.

2 Wie stark sind diese Menschen suchtgefährdet?

Das Suchtpotenzial, das mit Videospielen einhergeht, sollte man natürlich nicht unter den Tisch kehren. Aus diesem Grund wurde auch die Spielstörung (engl. „Gaming Disorder“) von der Weltgesundheitsorganisation in den ersten Entwurf der 11. Auflage ihres Klassifikationssystems für medizinische Diagnosen (ICD-11) aufgenommen. Besonders Jugendliche und Jungen häufiger als Mädchen scheinen demnach gefährdet. Deshalb ist es wichtig, süchtiges Verhalten insbesondere in der Familie zu thematisieren. Genauso wichtig ist es aber auch, den E-Sport nicht direkt als Suchtmittel zu stigmatisieren. Nicht jeder Gamer, der viel spielt, ist gleich süchtig.

3 Die Stars der E-Sport-Szene sind Vorbilder einer ganzen Generation. Welches Verhalten wünschen Sie sich von den Profis?

Auf den E-Sport-Profis lastet natürlich eine enorme Verantwortung. Sie sind Vorbilder für viele Jugendliche und junge Erwachsene, obwohl sie selbst oftmals noch sehr jung sind und – im Gegensatz zum Beispiel zu Fußballprofis – nur sehr selten auf ein Netzwerk aus professionellen Beratern zurückgreifen können, die sie in dieser Aufgabe unterstützen. Davon abgesehen würde ich mir wünschen, dass sich die Trainingsgestaltung weiterentwickelt. Weg vom stundenlangen Training am Computer, hin zum ganzheitlichen Training mit ausreichend Phasen für Regeneration und Ausgleichssport. Wir empfehlen den Profis, ihr Training durch regelmäßige Activity Breaks zu unterbrechen, in denen der Körper auf andere Art und Weise, zum Beispiel durch einen Ausdauerlauf oder ein Rückentraining, beansprucht wird. So kann sich der Kopf von der Zeit vor dem Computer erholen und gleichzeitig der Körper für die nächste Trainingsphase gestärkt werden. Wenn die Stars der Szene voran gehen und sich diese Art der Trainingssteuerung in der Leistungsspitze etabliert, wird sie sich nach und nach auch im Amateurbereich durchsetzen.



Computerspiele, Internet, Social Media –

die digitale Kommunikation birgt neben vielen Vorteilen auch Suchtpotenzial. Im Themen-Special auf unserer Website geben wir einen Überblick über unsere Studien, zeigen auf, wie Sie Symptome erkennen, und welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Hier finden Sie auch Tipps für Eltern und Angehörige und den Selbsttest „Bin ich süchtig?“.

www.dak.de/internetsucht



Belebend, wohltuend
und entspannend günstig:

Die neuen DAK GesundAktiv Reisen 2019



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

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

Ausgesuchte Highlights im neuen Reisekatalog 2019:

Radwandern an der Donau

8 Tage/Frühstück ab **419 Euro**

Folgen Sie dem Donau-Radweg von Passau nach Wien.

Wandern am Nordrand der Alpen

7 Tage/Frühstück ab **419 Euro**

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

Kneipp, Palmen und Thermen im Allgäu

6 Tage/Halbpension ab **595 Euro**

Genießen Sie einen Urlaub in der Vitalregion Allgäu im Vitalhotel Sonneck in Bad Wörishofen mit Wassergymnastik und wechselndem Aktivprogramm.

Entspannen in Bad Füssing

8 Tage/Halbpension ab **305 Euro**

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

Seeluft an der Ostsee

8 Tage/Selbstverpflegung im 2-Raum-Appartement ab **419 Euro**

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

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

Haben Sie Lust auf einen besonderen Urlaub bekommen?



Das gesamte DAK GesundAktiv-Reiseangebot 2019 finden Sie im Internet unter:

www.gesundaktivreisen.de

Weitere Infos sowie den gedruckten Reisekatalog 2019 erhalten Sie außerdem über die Service-Hotline des Reiseveranstalters Dr. Holliday:

0941 6464 470*

*Es gelten die Verbindungskosten Ihres Telefonanbieters.

Warme Steppjacken für Damen und Herren

- Ultraleicht, bequem, bei kalten Temperaturen angenehm warm • Mit praktischer Kapuze
- Pflegeleicht und funktionell
- Obermaterial: 100% Polyamid • Futter und Wattierung: 100% Polyester

Herrenjacke Nordcap
 schwarz Art.-Nr. 62.209.566
 blau Art.-Nr. 62.209.579
 grün Art.-Nr. 62.209.595

Größen
 M L XL XXL 3 XL

Für Herren



UVP*-Preis 99,-
 Personalshop-Preis 29,99
JUBILÄUMS-PREIS
€ 22.49
 Sie sparen € 76,51
 gegenüber dem UVP*

NORDCAP
 www.nordcap-sport.com

Damenjacke ist klein geschnitten –
 bitte eine Größe größer bestellen.

Damenjacke Nordcap
 schwarz Art.-Nr. 62.211.387
 blau Art.-Nr. 62.211.390
 grün Art.-Nr. 62.211.417

Größen
 36 38 40 42 44 46 48 50

Für Damen


Bestellen leicht gemacht!
0 69 / 92 10 110

office@personalshop.com

FAX 069 / 92 10 11 800

www.personalshop.com

Um sich im Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diesen PIN-Code!
 (1 Monat gültig) Ihr PIN-Code ist gleichzeitig Ihr Gutscheincode. Beim
 Einlösen des Gutscheines im Warenkorb wird Ihr Rabatt abgezogen.

D30109

SEHR GUT
 Stand: 11/2018, 57.741 Bewertungen

25%
**Jubiläums-Rabatt
 auf ALLE Artikel!**

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

Gleich einsenden an:
Personalshop
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-Partenkirchen

BESTELLSCHEIN D30109 mit 30 Tage Rückgaberecht

Menge	Art.-Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	Personalshop-Preis	JUBILÄUMS-PREIS
			Nordcap Herren Steppjacke	€ 99,-	€ 29,99	€ 22,49
			Nordcap Damen Steppjacke	€ 99,-	€ 29,99	€ 22,49

 Absender (Bitte deutlich ausfüllen): ☐ Frau ☐ Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Wir verwenden Ihre E-Mail-Adresse zur Abwicklung des Kaufs und zur Zusendung von Aktionsangeboten. Dem können Sie jederzeit widersprechen.

* Stappreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP)

** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf: www.personalshop.com



Tolle Truppe

Hebekissen, Greifzug und tragbare Leitern gehören für Stefanie Hüscher (17) zum Handwerkszeug. Die junge Hamburgerin ist bei der Jugendfeuerwehr Billstedt-Horn aktiv – gemeinsam anderen Menschen zu helfen macht ihr Freude

„Die Nachbarjungs sind schuld“, erzählt Stefanie schmunzelnd. Als die keine Zeit mehr hatten, mit ihr zu spielen, und stattdessen die Treffen der Jugendfeuerwehr besuchten, entschied sie, einfach mitzugehen. Damals war sie gerade einmal zehn Jahre alt und das einzige Mädchen – inzwischen sind sie immerhin zu viert. Doch die Vorreiterrolle ist geblieben, als erstes Mädchen in Hamburg absolvierte sie die Jugendflamme der Stufe III und stellte erfolgreich ihr Können in Brandbekämpfung und Erste Hilfe unter Beweis.

Allein unter Jungs, das war für Stefanie nie ein Problem. „Alle haben unheimlich viel Respekt vor Mädchen bei der Jugendfeuerwehr und mit jedem im Team habe ich bei unseren Übungen schon etwas durchgestanden – das schweißt zusammen“, erklärt die junge Feuerwehrfrau. Denn nur Hand in Hand lässt sich ein sogenannter Löschangriff erfolgreich durchführen und das „Übungsfeuer“ bekämpfen. Mit echtem Feuer darf der Nachwuchs zwar noch nicht üben, dafür wird allerdings schon einmal der eigene Müllcontainer mit einem Greifzug über den Hof gezogen.

Wettbewerbe, Sportnachmittage, Wochenendfahrten, Zeltlager und sogar Reisen in ferne Länder – bei der Jugendfeuerwehr ist immer etwas los und Stefanie ist viel beschäftigt. Für internationale Treffen ist sie sogar schon nach Nicaragua und Russland gereist: „Es ist spannend zu sehen, wie die Feuerwehr in anderen Ländern arbeitet und wir mussten uns teilweise mit Händen und Füßen verständigen.“ Gemeinsam helfen und etwas bewegen – das steht immer im Vordergrund und das gefällt Stefanie. Ein großes Thema ist die Erste Hilfe. Jedes Mitglied ist schon früh in der Lage, eine altersentsprechende, fachgerechte Erste Hilfe zu leisten. Das hat Stefanie in ihrem Berufswunsch bestärkt: Sie möchte Notfallsanitäterin bei der Berufsfeuerwehr werden und so ihr Hobby zum Beruf machen.

Nina Alpers





www.kinder-ministerium.de

Starkmachen für Kinderrechte



Nicht nur Erwachsene haben Rechte, sondern auch Kinder. Zum Beispiel darauf, gesund aufzuwachsen und die Schule zu besuchen. Beim Kinder-Ministerium erfährst Du, welche Kinderrechte es noch gibt und wie diese entstanden sind. Auf der Seite gibt es auch ein tolles Quiz. Schau' doch einmal, wie viele Fragen Du richtig beantworten kannst.

EINFACH SCHLAU



Warum bekommen wir manchmal eine Gänsehaut?



Wenn uns kalt ist oder wir uns gruseln, passiert etwas Faszinierendes – wir bekommen eine Gänsehaut. Doch warum richten sich unsere Haare manchmal auf, sodass unsere Haut wie eine gerupfte Gans aussieht?

Verantwortlich sind vermutlich unsere Urinstinkte. Die kleinen Härchen auf unserer Haut sind Überbleibsel unseres früheren Fells. Sie sind mit Muskeln versehen. Ziehen sich diese reflexartig zusammen, richten sich die Haare auf und eine Gänsehaut entsteht. Bei Kälte war das besonders praktisch, denn zwischen den aufgerichteten Fellhaaren und der Haut bildete sich ein Luftpolster und die Körperwärme konnte besser gehalten werden. In einer bedrohlichen Situation diente die Gänsehaut vermutlich der Abschreckung. Mit aufgeplustertem Fell sah der Urmensch viel größer und gefährlicher aus und konnte mögliche Feinde in die Flucht schlagen.

www.dak.de/schlaf

Gute Nacht, Max!



Max, es ist Zeit schlafen zu gehen! Och nein, ich spiele doch gerade so schön – immer soll ich ins Bett, wenn es gerade so viel Spaß macht, denkt Max und gähnt. Er würde jetzt gerne noch eine Runde mit seiner Holzeisenbahn drehen, schlafen findet er total langweilig.



Doch da irrt sich Max, Schlaf ist sogar richtig spannend. Während Max tief und fest schläft, passieren viele wichtige Dinge in seinem Körper. Alles, was Max am Tag erlebt und gelernt hat, wird im Schlaf in seinem Gedächtnis abgespeichert und geübt. Jedes Mal, wenn Max aufwacht, kann er etwas Neues und ist ein kleines bisschen schlauer.

Im Schlaf kann sich Max' Körper erholen. Das ist wichtig, um nicht krank zu werden. Hat Max dann doch mal ein Schnupfen erwischt, ist Schlaf die beste Medizin. Sobald er eingeschlafen ist, wird seine Körperpolizei so richtig aktiv und sorgt dafür, dass er schnell wieder gesund wird. Und das allerbeste: Max wächst sogar im Schlaf. Denn im tiefen Schlaf stellt sein Körper Wachstumshormone her, die dafür sorgen, dass Max immer größer wird.

Deswegen bleiben Max' Eltern streng. Gemeinsam mit dem Schmusehasen und dem Lieblingsbuch geht es ins Kinderzimmer. Gemütlich ins Bett gekuschelt, bekommt Max noch eine Geschichte vorgelesen, schnell fallen ihm die Augen zu. Schlaf schön, kleiner Max!





Zu guter Letzt

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches 2019!
Bis zur nächsten fit! informieren und unterhalten wir Sie
in unserem Online-Magazin

Haben Sie... „FOMO“?

Nein, es ist nicht die neueste Social-Media-App und auch kein Mobilfunkanbieter mit zweifelhaften Angeboten. „FOMO“ steht für „Fear of missing out“ – die Angst, etwas zu verpassen. Na, leuchtet Ihr Handy gerade auf und sind Sie versucht zu checken, was Ihre Kontakte Neues bei Facebook gepostet haben? Sehen Sie Fotos von Empfindungen, Weltreisen oder vom Caprese-Salat aus dem angesagten Restaurant und fragen sich: Warum haben die anderen so viel Spaß und warum sitze ich zu Hause

auf dem Sofa und scheine alles zu verpassen? Dann gehören auch Sie zu den FOMO-Leidenden. Hervorgerufen und gefördert wird die Angst natürlich durch die sozialen Medien: Da erlebt irgendeiner immer irgendetwas und teilt das auch gleich all seinen Kontakten mit. Was also tun, um diese ständige Beklemmung loszuwerden? Wie wär's mit bewusstem Ab- und Ausschalten? Wagen wir die Gegenbewegung: Treten wir doch mal wieder ohne Handy vor die Tür und erleben etwas, ohne es jedem mitzuteilen.

Laura Bottin

Die wichtigsten
Zahlen aus
diesem Heft

Kinder, Kinder:
527 Millionen
Euro gab die
DAK-Gesundheit 2016
zur Versorgung von
Minderjährigen
aus.

Babyboom: Ca.
785.000
Kinder kommen in
Deutschland jedes
Jahr zur Welt.

Informiert:
57 %
aller Befragten wissen
im Großen und Ganzen
Bescheid, welche Vorsorge-
untersuchungen für sie
empfohlen werden.

Bitter:
10.000
Menschen warten in
Deutschland auf ein
Spenderorgan. Rund 1.000
Menschen sterben pro
Jahr, weil sie keines
bekommen.

DEMNÄCHST IM
ONLINE-MAGAZIN



Wellness im Winter

In der kalten Jahreszeit fällt es oft schwer, sich rundum wohlfühlen. Wir verraten, wie Sie es sich auch im Winter so richtig gut gehen lassen.

Pannenhilfe auf der Piste

Winterzeit ist Ski-Zeit! Um sicher auf der Piste unterwegs zu sein, bedarf es einer guten Vorbereitung. Wir zeigen Ihnen, was Sie beachten sollten.

Happy Food

Essen Sie sich doch mal so richtig glücklich! Wir stellen Ihnen Lebensmittel vor, die unsere Stimmung positiv beeinflussen können.

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

Bilder: Shutterstock | Iryna Inshyna | baranq

IN

Cowboystiefel,
violett und rosa,
Shakshuka (israelischer
Eintopf mit pochier-
ten Eiern)

OUT

Nackte Knöchel
zeigen (Flanking),
fettes Essen, mit dem
Auto in die Innenstadt
fahren

Zeit für Ihren Urlaub – jetzt Vorfreude buchen!

ANZEIGE



Das ist meine Ostsee

Ihr Verwöhnprogramm auf Usedom

90% Weiterempfehlung
Stand: 23.11.2018

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:

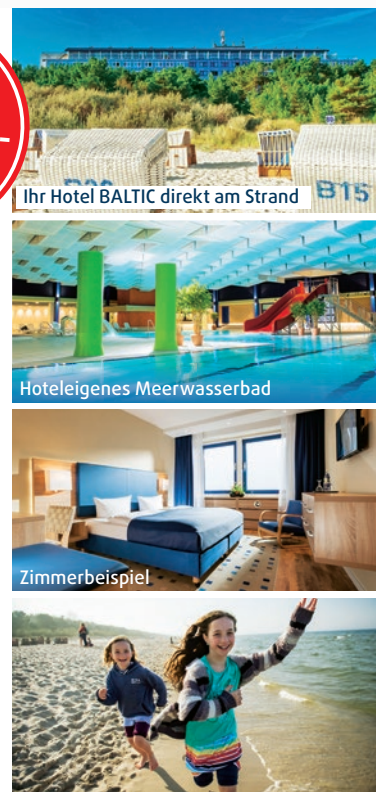
- 2 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstücksbuffet, kleines Mittagsbuffet und Abendessen mit freier Wahl aus der Karte in der Brasserie Gynt's (Beginn: Abendessen am Anreisetag/Ende: Frühstück am Abreisetag)
- Softdrinks, Säfte, Wasser zu 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 0,3 l Bier
- 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 08.12. – 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,-

*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 ab 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 – Sparsaison



In den kalten Monaten sinken in Bad Füssing nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Preise!

Vom **28.12.2018 – 15.03.2019*** erhalten Sie **20% Rabatt**** auf unsere beliebte Schnupperwoche. Wählen Sie Ihr Wunschhotel und lassen Sie sich verwöhnen.

Bei all unseren Angeboten erhalten Sie unsere Wohlfühlleistungen GRATIS dazu!

- Willkommens-Getränk
- Nutzung des hoteleigenen Wohlfühlbereiches
- Kuscheleger Leihbademantel
- Täglich wechselndes Animationsprogramm
- Leistungen der Kur- und Gästekarte Bad Füssing
- Kostenfreier Transfer vom/zum Johannesbad und innerhalb des Kurortes

Sie wollen länger bleiben? Ihre Verlängerungsnächte können Sie direkt telefonisch oder vor Ort dazu buchen.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

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

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **WINTER2018/19**

Direkt online buchen unter:

www.johannesbad-hotels.com/Sparsaison

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

Ihre Inklusivleistungen p. P.:

- 7 x Übernachtung
- 7 x Entspanntes Frühstück
- 7 x Abendessen
- 7 x Eintritt in die Johannesbad Terme inkl. Saunalandschaft
- 3 x Massage (je 20 Min.)
- Johannesbad Hotels Wohlfühlleistungen

7 Nächte inkl. Halbpension
ab **369,- €**
pro Person/DZ
statt 469,- €

Termine & Preise 2018/19 pro Person im Standard DZ:

8 Tage / 7 Nächte	28.12.2018 – 15.03.2019
Johannesbad Füssinger Hof	369,- statt 469,-
Johannesbad Vitalhotel Jagdhof	379,- statt 479,-
Johannesbad Hotel Phönix	399,- statt 499,-
Johannesbad Hotel Königshof	429,- statt 539,-
Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma	469,- statt 589,-

*ausgenommen 24.12.2018-02.01.2019 | **Rabatt im angegebenen Preis bereits abgezogen
Zusatzkosten pro Tag (vor Ort): Kurtaxe und ggf. Parkplatzgebühr. Wunscheleistungen: optional Tischgetränkpauschale ca € 6,00 p.P./Tag (ausgenommen Thermalhotel Ludwig Thoma). Einzel- und Komfortzimmer gegen Aufpreis.

 **JOHANNESBAD**
HOTELS

Auf den Punkt gebracht **DirektMacher.**

Direktmarketing auf den Punkt



Die DAK-Gesundheit
unterstützt die nach-
haltige 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

[gesundes-miteinander.de](https://www.gesundes-miteinander.de)



GANZ SCHÖN KRANK, LEUTE!

Wir huten, shamen, trollen, dissen und beschimpfen uns.

Und das macht krank. Uns alle. Dabei ist es doch so:

Gesund sein ist gut, aber gut sein ist gesünder.

Daran glauben wir. Und darum setzen wir uns dafür ein.

Seid ihr dabei? **Für ein gesundes Miteinander.**

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.