

fit!

Das Gesundheits-Magazin

fit! auch online lesen
auf magazin.dak.de

Stark gegen Sucht

Sucht beginnt im Kopf. Meist erst langsam, dann werden aus Gewohnheiten echte Suchtrisiken. Lesen Sie, wie Sie mit unseren Angeboten rechtzeitig vorbeugen

Plötzlich Pflegefall

Was jetzt alles zu tun ist – die zehn wichtigen ersten Schritte

Eigener Kräutergarten

Mit unseren Tipps holen Sie sich den Frühling auf die Fensterbank

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Wir sind eine tolle Crew!

„Ich will mal Pilotin werden. Oder Kapitän auf dem größten Schiff der Welt.“ Kinder plus Träume gleich Zukunft – unser aller Zukunft. Eigentlich eine einfache Gleichung, wenn man weiß, was zählt. Die DAK-Gesundheit zum Beispiel zählt zu den besten Krankenkassen für Familien*. Und darauf können wir für uns und unsere Kinder zu 100 Prozent vertrauen.

Wenn auch für Sie die DAK-Gesundheit die Nummer Eins ist – empfehlen Sie uns weiter und rechnen Sie mit einer Prämie im Wert von 25 Euro. (Diese Aktion gilt bis zum 30.09.2019.)

* Die DAK-Gesundheit ist in der Bewertung der DFSI die beste Krankenkasse für Familien.

SALAMANDER – Tradition trifft Trend

Bei Salamander Deutschland finden Sie neben den Schuhen von Salamander, Lurchi und Kim Kay eine große Vielfalt von über 100 weiteren Top-Marken. Das gesamte Sortiment ist nicht nur in den bundesweit 130 Filialen der Salamander-Klauser Gruppe erhältlich, sondern genauso unter www.salamander-online.de versandkostenfrei bestellbar.



1 Lurchi Jessa – Halbschuh für Jungen (49,95 Euro)

Sportlicher Schnürschuh von Lurchi aus weichem Obermaterial mit festem Sitz für kleine Füße. Auch optisch ist dieser Schuh der Kinderliebling auf dem Spielplatz. (Kontrollnr.: 903370).



2 Salamander Matheus – Freizeitschuh für Herren (99,95 Euro)

Sportlicher Schnürhalbschuh aus weichem Veloursleder mit gepolsterter Lederdecksohle für maximalen Wohlfühlkomfort (Kontrollnr.: 139084).



3 Legero Tanaro 4,0 – für Damen (79,95 Euro)

Federleichter und softer Schnürschuh in sportlicher Optik aus Veloursleder – ein toller Begleiter für alle, die es bequem und modisch mögen (Kontrollnr.: 213608).



**Mit einem Klick zur Prämie:
www.dak-kundenwerben.de**

**JETZT
GEWINNEN!**

Schuh-Abo
mit bis zu 12 Paaren im Jahr*

Zum Gewinnspiel:
www.salamander-online.de/dak-aktion

* Im Wert von 100€/Schuh

Liebe Leserin, lieber Leser,



Andreas Storm
Vorsitzender des Vorstandes
der DAK-Gesundheit

vor einem halben Jahr hat die DAK-Gesundheit ihre Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ gestartet. Mit bunten Plakaten und Sprüchen wie „Geht Omas drücken“ wollen wir auf unsere gesellschaftliche Verantwortung hinweisen, damit uns das Zusammenleben nicht krank macht. Für die vielen positiven Rückmeldungen und Angebote, sich zu engagieren, möchte ich mich an dieser Stelle bedanken.

Seit Mitte April setzen wir unsere Initiative mit einem neuen und besonders sensiblen Thema fort: Abhängigkeit. Sucht hat viele Gesichter. Sucht kann jeden treffen. Und – Sucht gibt es auch am Arbeitsplatz. Unser Gesundheitsreport zeigt die hohe Betroffenheit bei Themen wie Alkohol, Rauchen, Computerspiel und Social-Media-Nutzung. Millionen Beschäftigte haben ein Suchtrisiko, das oft nicht erkannt wird. Hier ist Hinschauen wichtig. Aus den Erkenntnissen dieser und weiterer Studien zur Familiengesundheit haben wir neue Angebote für Sie entwickelt. In diesem Magazin lesen Sie ab Seite 8, was Sie stark macht gegen Sucht.

Auch die Pflege von Angehörigen ist ein Thema, das viele Familien zunehmend beschäftigen und finanziell belasten wird. Die DAK-Gesundheit fordert seit Monaten eine solidarische Neuausrichtung der Pflegeversicherung: Um Pflegebedürftige und deren Familien zu entlasten, müssen die Eigenanteile begrenzt werden! Die Frage nach der bestmöglichen Pflege kommt manchmal überraschend auf uns zu. Wir unterstützen Sie mit vielfältigen Produkten und Leistungen in dieser schwierigen Zeit. Mein Rat: Denken Sie dabei auch an sich, denn für die Pflege eines Angehörigen braucht man seine ganze Kraft. Ab Seite 28 geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigen ersten Schritte, wenn ein Pflegefall eintritt.

Mit den besten Wünschen für einen schönen Sommer



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 „hervorragenden“ digitalen Leistungsangebote

INHALT

08-16

Sucht hat viele Facetten. Sie beginnt langsam – mit Gewohnheiten, aus denen schnell Abhängigkeiten werden. Wer sein Suchtrisiko kennt, kann frühzeitig gegensteuern und vorbeugen. Wir klären auf und stehen Ihnen und Ihrer Familie mit unseren Angeboten im Alltag zur Seite – und das ein Leben lang mit dem Ziel, gemeinsam stark gegen Sucht zu sein.



Gesundheit & Beruf

06 News

Online-Coachings – Neue Dateiformate – Keine Werbung für E-Zigaretten – Dance Contest 2019 – Ausbildung bei der DAK-Gesundheit – Hilfe bei Sommergrippe

08 Stark gegen Sucht

Gewohnheiten werden schnell zum Risiko, aus dem Sucht entstehen kann. Mit unseren neuen Angeboten können Sie vorbeugen

10 Aufwachen aus der Sucht

Michaela Jensen ist trockene Alkoholikerin. In fit! erzählt sie die Geschichte ihrer langjährigen Abhängigkeit

12 Happy birthday, bunt statt blau!

Der DAK-Plakatwettbewerb gegen das Koma-saufen hat Geburtstag. Wir blicken zurück auf zehn Jahre erfolgreiche Prävention

14 Schlaflos vor dem Smartphone

Unsere Kids schlafen schlecht – auch wegen zu langer Bildschirmzeiten. Die Ergebnisse des DAK-Präventionsradars im Überblick

16 Geld für Games

Wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird, hat das Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche. Das zeigt unsere neue Studie

Hier geht's zum Online-Magazin

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

magazin.dak.de





Beratung & Service

18 News

So purzeln die Kilos – Alles über Patientenverfügungen – Zweitmeinung online – Krankenhaus-Zuzahlung – Firmenlaufserie 2019 – Kostentransparenz

20 Dreifaches Glück

Das lange Warten hat sich gelohnt: Ein junges Paar aus Hagen hält nach künstlicher Befruchtung nun Drillinge in den Armen

22 Für ein gesundes Miteinander

René Träger spürt in seinem Podcast Geschichten auf, die bewegen. Im fit!-Interview gibt er Auskunft über sich selbst

24 Das schmeckt unseren Zähnen

Gesunde Zähne wollen ordentlich was zu knacken haben. Ein Überblick über Kariesfeinde und zahngesunde Ernährung

26 Sicher durch die digitale Welt

Gesundheits-Apps werden immer beliebter: Mit unseren Tipps schützen Sie sich und Ihre Daten beim Surfen im Netz

28 Plötzlich Pflegefall

Manchmal muss Pflege von heute auf morgen organisiert werden. Wir zeigen Ihnen in zehn Schritten, was jetzt zu tun ist

31 Die heilende Kraft der Strahlen

Behandlungen im Kopfbereich sind ein sensibles Thema – Hochleistungsmedizin bringt jetzt Erleichterung für Betroffene

32 Positionen und Impulse

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



Familie & Freizeit

36 News

Neue Serien in fit!-Online – Die Erdbeerzeit ist da – Was ist Misophonie? – Vorsicht, Gift! – Gewinnen Sie ein Schuh-Abo

37 Impressum

38 Die Jahrmarkts-Challenge

Gesund essen auf dem Volksfest – ist das überhaupt möglich? Unsere Autorinnen haben es getestet

40 Der eigene Kräutergarten

Mit unseren Tipps und Rezepten holen Sie sich den Frühling auf die Fensterbank

44 fit4kids

Was machen Vorlesepatinnen? Und was ist eigentlich Heuschnupfen? fit4kids gibt Antworten

46 Die letzte Seite

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



Bilder: DAK-Gesundheit; KieferPix | Shutterstock; MVZ Gamma Knife Zentrum Hannover



KEINE ALTEN OFFICE-FORMATE MEHR

Höhere Datensicherheit

Ab 01. Juli kann die DAK-Gesundheit nur noch sichere Office-Dateiformate in der digitalen Kommunikation akzeptieren. Schon vor 15 Jahren wurden die alten Office-Dateiformate durch die neuen Formate .docx, .xlsx und .pptx abgelöst. Grund hierfür war die Schließung bestehender Sicherheitslücken. Denn die Nutzung der veralteten Formate .doc, .xls und .ppt ist riskant und wird vielfach von Kriminellen genutzt, um in IT-Systeme einzudringen. Bereits seit längerem versenden wir als DAK-Gesundheit keine Formulare mehr in altem Format. Um die Sicherheit Ihrer Daten weiter zu erhöhen, können wir ab 1.7.2019 nur noch E-Mail-Anhänge entgegennehmen, wenn diese den neuen Office-Formaten .docx, .xlsx und .pptx entsprechen. Anlagen in alten Office-Dateiformaten werden dem Empfänger bei der DAK-Gesundheit nicht mehr zugestellt. Bitte prüfen Sie daher sorgfältig, welche Anlagen Sie Ihrer DAK-Gesundheit auf elektronischem Wege zukommen lassen.

DAK-PRÄVENTIONSRADAR „RAUCHEN“

Werbung verbieten

Werbung für E-Zigaretten verführt Kinder und Jugendliche zum Rauchen. Auch herkömmliche Zigaretten sowie Shishas werden dadurch attraktiv für Kids. Das zeigt der Präventionsradar der DAK-Gesundheit und des Kieler Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord). Laut der repräsentativen Studie erhöht der Kontakt mit Werbung für E-Zigaretten die Wahrscheinlichkeit, diese zu probieren, um 142 Prozent. Die DAK-Gesundheit sieht nun dringend die Politik am Zug und fordert ein Werbeverbot für alle Rauch-Produkte.



Digitale Angebote

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

So kommen Sie gesund durch den Sommer

Eine Erkältung im Sommer ist oft unangenehmer als ein grippaler Infekt in den kälteren Monaten des Jahres. Während draußen die Sonne scheint, sich Freunde und Familie im Park tummeln und im Freibad vergnügen, möchte man selbst am liebsten nie wieder das Bett verlassen.

Aber Kopf hoch: Bereits am dritten Tag erreicht die Sommererkältung normalerweise ihren Höhepunkt, danach geht es gesundheitlich wieder bergauf. Trotzdem ist sie unangenehm – und vor allem vermeidbar. Wie Sie sich schützen können und wie Sie die Erkältung schnell wieder loswerden, verraten wir Ihnen in unserem fit!-Online-Magazin unter: magazin.dak.de/erkaeltung-im-sommer





Pro Kopf und Jahr
werfen die Deutschen

55 kg
Lebensmittel weg.

Quelle: statista.com



Um **20 %**
ist die Zahl der
Organspenden 2018
gegenüber dem Vorjahr
gestiegen.

Bilder: Rasulov | Shutterstock; AmazeinDesign | Shutterstock; SpeedKingz | Heike Brauer | Shutterstock; DAK-Gesundheit

DAK DANCE-CONTEST 2019

Alle Termine auf einen Blick

Der Dance-Contest der DAK-Gesundheit begeistert Kinder und Jugendliche nun schon seit Jahren für mehr Bewegung. Auch 2019 heißt es wieder: Musik an, tanzen, Spaß haben! Mit dabei in der Jury um ihren Chef Hanno Liesner sind auch in diesem Jahr wieder Motsi Mabuse (bekannt aus Let's dance) und Luca Hänni (Sieger von Dance Dance Dance). Wer die jungen Tänzer unterstützen will, kommt einfach vorbei – alle Infos gibt's aktuell auf: www.dak-dance.de

Final-Orte	Termine
Oberhausen	Samstag, 15. Juni
Lüneburg	Sonntag, 16. Juni
Kassel	Sonntag, 23. Juni
Stuttgart	Samstag, 29. Juni
Ingolstadt	Samstag, 20. Juli
Elstal bei Berlin	Sonntag, 18. August
Leipzig	Samstag, 24. August
Rövershagen	Samstag, 07. September
Rheine	Samstag, 14. September
Koblenz	Sonntag, 15. September

Die genauen Austragungsorte und Uhrzeiten der Finals werden rechtzeitig im Internet veröffentlicht.

+ DAK-SERVICE



Neue Postanschrift ab 1. Mai 2019

Damit wir Ihre Post noch schneller verarbeiten können, arbeiten wir mit digitalen Postzentren. Bitte schicken Sie Ihre Post daher immer an eine der unten stehenden Anschriften. Auch Ihr Arzt, Ihr Apotheker oder Therapeut können diese nutzen. Durch den direkten Versand an unsere Postzentren haben Sie den Vorteil, dass Ihre Unterlagen sofort und ohne Umwege elektronisch eingeleitet und zur Bearbeitung verteilt werden können. Ein Posteingang in den Servicezentren verzögert die Zuteilung und Bearbeitung Ihres Anliegens – dies möchten wir gerne vermeiden.

Nachstehend finden Sie Ihr zuständiges Postzentrum:

Bundesländer	Postanschrift
Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland	DAK-Gesundheit Postzentrum 22777 Hamburg
Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg	DAK-Gesundheit Postzentrum 22788 Hamburg
Berlin, Brandenburg, Sachsen, Thüringen, Bayern	DAK-Gesundheit Postzentrum 22778 Hamburg

AUSBILDUNG BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Einfach mal durchstarten!

Ab in die Ausbildung, rein ins Berufsleben und endlich eigenes Geld verdienen? Starten Sie mit einer Ausbildung im aufstrebenden Gesundheitswesen. In den Ausbildungsberufen der DAK-Gesundheit erwartet Sie eine abwechslungsreiche, interessante und spannende Arbeit. Für alle, die Praxis und Theorie verbinden wollen, bieten wir auch ein duales Studium an. Noch unsicher? Auf www.ich-und-meine-zukunft.de können Sie in einem Onlinepraktikum testen, ob unsere Berufe zu Ihnen passen. Schauen Sie einfach mal bei uns rein: www.dak.de/karriere





Zahlen & Fakten aus dem DAK-Gesundheitsreport „Sucht 4.0“ 2019

Jeder sechste Berufstätige ist abhängig von Zigaretten. Jeder dritte Raucher steckt sich morgens die erste Zigarette spätestens 15 Minuten nach dem Aufstehen an.

80 Prozent der Erwerbstätigen trinken Alkohol – jeder Zehnte in einer Menge, die Risiken für die Gesundheit birgt. Knapp sieben Prozent von ihnen sind deswegen schon zu spät zur Arbeit gekommen oder früher gegangen.

Jeder dritte Arbeitnehmer nutzt soziale Medien auch während der Arbeitszeit. Etwa jeder Sechste von ihnen war deshalb bei der Arbeit schon abgelenkt oder unkonzentriert. 0,4 Prozent der Arbeitnehmer leiden unter einer sozialen Medien-Gebrauchsstörung. Bei ihnen spielt die Nutzung von sozialen Medien sogar eine Rolle bei einer oder mehreren Krankmeldungen.

6,5 Prozent der Arbeitnehmer – vor allem Arbeitnehmer zwischen 18 und 34 Jahren – spielen riskant Computerspiele: 8,5 Prozent der Männer und 4,5 Prozent der Frauen. Sieben Prozent der Beschäftigten spielen sogar während der Arbeitszeit Computerspiele.

Bild: Shutterstock | Stefano Garau



Stark gegen Sucht



Neue Angebote der DAK-Gesundheit

Vorvida

Die DAK-Gesundheit hat ein neues digitales Hilfsangebot bei Alkoholproblemen. Versicherte können ein kostenloses Online-Coaching nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Vier Millionen Erwerbstätige in Deutschland trinken zu viel Alkohol. Doch es fehlt bisher an Behandlungsangeboten, die frühzeitig ansetzen. Die DAK-Gesundheit schließt nun mit dem Angebot **Vorvida** eine Versorgungslücke. Das völlig neuartige Selbsthilfeprogramm reduziert riskantes Trinkverhalten nach einer aktuellen Studie um bis zu 75 Prozent. Die DAK-Gesundheit ist die erste Krankenkasse, die das Programm der Hamburger GAIA AG anbietet. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben. DAK-Versicherte können sich ab sofort kostenlos registrieren unter: www.vorvida.de/dak

Retter der Zukunft

Die App nutzt das Prinzip der Paradoxen Intervention. Sie fördert die Medienkompetenz bei Azubis und jungen Beschäftigten. Lesen Sie unseren Erfahrungsbericht: magazin.dak.de/retter-der-zukunft

NichtraucherHelden.de

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, dem steht das Online-Coaching zum Rauchausstieg zur Seite. Wir übernehmen dafür 100 Prozent der Kosten. Anmeldung unter: www.dak.de/nichtraucherhelden

Gewohnheiten werden schnell zu riskanten Verhaltensmustern, aus denen Abhängigkeit entstehen kann. Wer sein Suchtrisiko frühzeitig erkennt, kann gegensteuern. Unsere Angebote machen Sie stark dabei

Die Mittagssonne scheint auf den Bürokomplex irgendwo in Deutschland. Das Licht spiegelt sich in der Fassade. Im zweiten Stock öffnet Frau Rühle ihre Schublade und holt ein grünes Fläschchen aus seinem Versteck. Auf dem Balkon unter ihr steht Herr Bertram. In der Hand glimmt eine Zigarette. Im Zimmer neben ihm spielt Herr Friedmann heimlich ein Computerspiel. Auf seinen Ohren thronen Kopfhörer. In der Küche öffnet Frau Gabriel gerade die vierte Sektflasche, sie hat Geburtstag und lädt die Kollegen ein. Unbemerkt lässt Frau Schmidt nebenan eine Tablette in ihren Mund gleiten.

Sucht ist vielfältig und sie ist alltäglich. Sie beginnt langsam – mit Gewohnheiten, die über kurz oder lang in Kontrollverlust übergehen. Seit vielen Jahren untersucht die DAK-Gesundheit die Auswirkungen von Sucht in unterschiedlichen Bereichen. So thematisiert der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Sucht 4.0“, welchen Einfluss Alkohol, Tabak und

Internet auf Erwerbstätige haben. Erstmals werden hier auch Aspekte von Internet- und Spielsucht einbezogen. Und die aktuelle Studie „Geld für Games“ widmet sich der Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen. Sie ist bereits die vierte Untersuchung der Studienreihe.

Sucht ist facettenreich - auch in diesem Magazin.

Die Grenze von riskantem Konsum und Verhalten hin zu Sucht und Abhängigkeit ist fließend. Erste Anzeichen werden häufig nicht erkannt, Hilfe oft zu spät gesucht. Auf den folgenden Seiten werfen wir Schlaglichter auf das facettenreiche Thema Sucht. So erzählt eine DAK-Versicherte und trockene Alkoholikerin, wie sie den Weg aus ihrer Abhängigkeit gefunden hat. Wir blicken gemeinsam zurück auf zehn Jahre erfolgreiche Präventionsarbeit mit unserem Plakatwettbewerb „bunt statt blau“. Wir zeigen Ihnen die Ergebnisse des Präventionsradars, mit dem wir die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern untersucht haben. Und wir schauen auf die aktuelle Studie „Geld für Games“, in der wir erstmals die Auswirkungen von In-Game-Käufen auf Jugendliche beleuchten.

Eines ist uns wichtig: Alle Studien, Reporte, Untersuchungen und Umfragen führen wir nicht um ihrer selbst willen durch, sondern wir leiten aus den Ergebnissen konkrete Angebote für unsere Versicherten ab. Für Sie. Eine kleine Übersicht finden Sie in der Spalte rechts auf dieser Seite. Diese Angebote sollen Ihnen in Ihrem Alltag helfen. Denn gemeinsam sind wir stark gegen Sucht. Stefan Suhr



„Die Sucht-Stimme wurde immer lauter. Trink, trink, trink...“

Michaela Jensen ist trockene Alkoholikerin. Mit 33 Jahren wachte sie aus der Sucht auf und änderte ihr Leben. Heute spricht sie über ihre jahrelange Alkoholabhängigkeit – in Schulklassen, Unternehmen, Vereinen, Verbänden, Städten und Kommunen. Sie klärt auf. Für „fit!“ schaut sie auf ihr altes Leben, das von der Sucht dominiert wurde. Hier ist ihre Geschichte



Jugend: Ich war 16, als ich das erste Mal trank. Der Rausch glich einer Offenbarung. Ich konnte endlich die Person sein, die ich sein wollte. Normalerweise war ich still und schüchtern. Mit Alkohol selbstbewusst und lustig. Ich litt unter meiner Scheu. Doch ich vertraute meine Probleme niemandem an. Ich legte das Abitur ab, hatte einen guten Schnitt und schrieb mich an einer Uni ein. Das Schüchterne würde sich sicherlich verwachsen, dachte ich. Vielleicht müsste ich nur älter werden und der Mut käme wie von selbst.

Studium: Ich wurde älter. Das Schüchterne blieb. Ich erinnere kaum einen Tag meines Studiums, an dem ich auf den Alkohol verzichtet hätte. Ich frönte dem Rausch. Auf Partys, in der Disco, in Fußballstadien, in Kneipen, in denen ich bis zum Morgengrauen versackte. Ich hatte einen einfachen Lösungsschlüssel gefunden, um mein Leben halbwegs angenehm zu gestalten. Die Nacht war Sensation. Der Minderwert, der mich bei Tag bedrückte, eine Qual. Das Mittel erträglich.

Arbeit: Mit 24 schloss ich mein Studium ab und zog für meinen ersten Job nach



Mehr Informationen



Fragen und Antworten zum Thema Sucht sowie eine Übersicht über unser Beratungsangebot finden Sie unter:

www.dak.de/sucht



Bilder: rainierjensen.de

Köln. Hätte ich ehrlich geschaut, ich hätte bemerkt, dass der Alkohol mein Leben mehr bestimmte als ich es zugeben wollte. Je anspruchsvoller die Aufgaben wurden, umso dringlicher schielte ich auf den abendlichen Ausgleich. Meinen Konsum hatte ich auf zwei bis drei Flaschen hochgeschraubt und meine Verabredungen plante ich längst nicht mehr frei. Ein Tee-Abend? Für mich ein Tabu. Ich wählte die Geselligkeit danach aus, dass mir der Alkohol sicher war. In meinem Kalender hielt ich fest, wann ich zuletzt mit wem unterwegs gewesen war. Niemals feierte ich in Folge mit der gleichen Person. Auf diese Weise fiel mein Konsum weniger auf.

Soziale Isolation: Mit fortschreitender Gewöhnung zog ich mich zunehmend zurück. Geplante Treffen sagte ich in letzter Sekunde ab. Das eine Mal schob ich eine Nachbarin vor, die spontan geklingelt hätte. Das andere Mal hatte ich ein Telefonat vergessen, das angeblich auf 20 Uhr terminiert war. Das nächste Mal nutzte ich die Ausrede, mir ginge es nicht so gut. Sie kam der Wahrheit am nächsten. Ich ließ nur den entscheidenden Nachsatz aus. Fernseher an, Flasche auf, trinken bis zum Umfallen, schlafen. Selten war

ich vor fünf Uhr früh im Bett. Um acht Uhr klingelte der Wecker.

Kontrollverlust: Die Sucht-Stimme wurde immer lauter. Trink, trink, trink, hämmerte es in meinem Kopf. Der Konzentrationsfaden riss. Auf meinem Schreibtisch klebten immer mehr Erinnerungszettel. In meiner Schublade verwahrte ich zudem Karteikarten, auf denen ich meine Tagesabläufe notierte. Nach Feierabend führte der Weg in den Supermarkt. Ich hortete Nachschub.

Eines Morgens erwachte ich und zitterte. Um das Beben zu bekämpfen, füllte ich Orangensaft mit Prosecco in eine Plastikflasche ab und verstaute den Mix in meiner Handtasche. Im Büro verschwand ich stündlich auf der Toilette. Anschließend lutschte ich Bonbons und hielt den Atem an, sobald eine Person neben mir stand; aus Angst, jemand könne den entlarvenden Geruch bemerken, der mir aus jeder Pore quoll. In diesem Zustand arbeitete ich weitere vier Jahre.

Ansprache: Ich war 33 Jahre, als mich mein Vorgesetzter mit meinem Problem konfrontierte. Zunächst leugnete ich, gestand aber vier Tage später ein, dass ich Alkoholikerin sei. Es war mir pein-

lich, dass ich trank. Aber stärker war die Erleichterung auszusprechen, wie sehr ich das Trinken hasste, dass ich kaum hinterher kam und immer mehr hinter dem Bemühen verschwand, den Alkohol und mich zu verstecken. Vier Tage später lieferte ich mich ins Krankenhaus ein und entgiftete zum ersten Mal.

Aufstieg: Nach mehreren Rückfällen entschied ich mich mit 35 Jahren für eine Entwöhnungsbehandlung. Vier Monate war ich in Rehabilitation. In den folgenden Jahren besuchte ich eine Nachsorgegruppe und genoss zusätzlich Einzeltherapie. Dank dieser Unterstützung habe ich mich und meine Erkrankung verstehen gelernt, und seit ich meine Gründe kenne und bearbeitet habe, schäme ich mich nicht mehr für sie. Ich wünschte nur, ich hätte mich früher geöffnet, mit 16 und nicht erst mit Mitte 30. Deshalb rede ich heute über meine Krankheit. Psychischer Not hilft keine Scham. Sondern ein freier Umgang. Michaela Jensen

Weitere Informationen ...
... über Michaela Jensen und ihr Engagement gibt es unter:
www.reden-statt-schweigen.de





Mit dem Schuljahr 2009/2010 fing alles an. Seit zehn Jahren engagieren wir uns mit der Kampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ für eine Alkoholprävention ohne erhobenen Zeigefinger. Der Plakatwettbewerb ermuntert Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren, sich kreativ mit dem Thema Alkohol auseinanderzusetzen. Ziel ist die Alkoholabstinenz für alle Jugendlichen unter 16 Jahren. Bei den Älteren geht es um den bewussten und selbstbestimmten Umgang mit Alkohol, um sich und anderen Menschen keinen Schaden zuzufügen.

100.000
Schülerinnen und Schüler nahmen in zehn Jahren am Wettbewerb teil.

11.000 Schulen
werden jedes Jahr angesprochen und zur Teilnahme am Plakatwettbewerb eingeladen.

Schöne Aktion: Die Oberbergische Verkehrsgesellschaft (OVAG) aus Nordrhein-Westfalen gestaltet seit 2014 mit ausgewählten Plakaten einen Linienbus.



LASS DICH NICHT VERFÜHREN!
bunt statt blau

Das Gewinnerplakat aus dem Jahr 2015 von Simon Naudé aus Falkensee in Brandenburg.



Happy Birthday, „bunt statt blau“!

Zehn Jahre erfolgreiche Prävention gegen das sogenannte Komasaufen

Wir finden: Das ist ein Grund zum Feiern. Deswegen werfen wir einen Blick auf Schlaglichter aus zehn Jahren erfolgreicher Präventionsarbeit. Stefan Suhr

Die **Bundesjury** mit der Bundesdrogenbeauftragten Marlene Mortler, dem Leiter des IFT-Nord, Professor Dr. Reiner Hanewinkel, dem Hamburger Künstler und Sänger Emree Kavás sowie dem DAK-Vorstandschef Andreas Storm kürt aus allen Landessiegern die Bundespreisträger.



Mehr Informationen ...



... zu „bunt statt blau“ und allen Gewinnern gibt es unter:

www.dak.de/buntstattblau

Zum Thema Alkohol können Schulen **kostenfrei** Broschüren für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern bestellen.



Siegerin 2018:
Nina Mitzschke aus Berlin



Der Hamburger Sänger Emree Kavás ist seit 2018 Botschafter der Aufklärungskampagne.

Schirmherrin der Kampagne: die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Marlene Mortler



Zwei Drittel der in einer Evaluation befragten Jugendlichen geben dem Plakatwettbewerb die Schulnote „sehr gut“ oder „gut“.

Die Kampagne wurde mit dem „Internationalen PR-Preis 2014“ und dem „Health Media Award 2012“

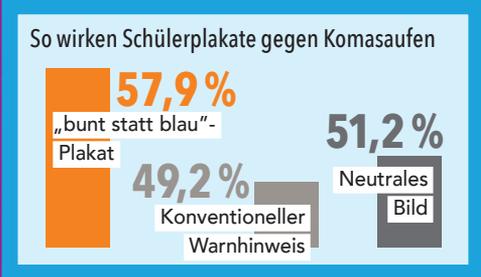
ausgezeichnet.



Glückliche Gewinnerinnen:
Die Siegerinnen des Plakatwettbewerbs 2017

Bilder: DAK-Gesundheit, gypahong, Shutterstock

In allen **16 Bundesländern** werden Landessieger ermittelt. Prominente Landesschirmherren und Partner ehren gemeinsam mit den DAK-Landesvertretungen die Gewinner.



Laut Studie des IFT-Nord wirkt sich die Teilnahme an der Präventionskampagne „bunt statt blau“ beim Alkoholkonsum positiv aus. Für 44 Prozent der Schüler trägt „bunt statt blau“ nach eigener Einschätzung dazu bei, dass Jugendliche vernünftiger mit Alkohol umgehen. Fazit der Studie: „Jungen und Mädchen beteiligten sich nach dem Wettbewerb seltener am Rauschtrinken als Schüler ohne Teilnahme.“

Ergebnisbericht des Kieler Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord), 2017

2010 erhielt „bunt statt blau“ das „Europäische Aktion Drogen (EAD) Zertifikat“ der Europäischen Kommission.



„bunt statt blau“ auf Tour: Die besten Plakate eines Wettbewerbsjahrgangs werden Teil einer bundesweiten Wanderausstellung. Schulen, Rathäuser und andere öffentliche Einrichtungen präsentieren sie gerne.



Zu wenig Schlaf

Unsere Kinder schlafen schlecht. Der aktuelle DAK-Präventionsradar hat außerdem ergeben: Lange Bildschirmzeiten sind ursächlich für den Schlafmangel. Hier die wichtigsten Fakten

Es ist alarmierend: Die Hälfte der Schüler fühlt sich tagsüber erschöpft und klagt über Müdigkeit. Und fast jeder dritte Schüler leidet unter Schlafstörungen. Insbesondere ältere Jugendliche schlafen zu wenig. Der aktuelle DAK-Präventionsradar hat jetzt belegt, dass der Schlafmangel in Zusammenhang mit den stark erhöhten Bildschirmzeiten der Schüler steht. Die DAK-Gesundheit hat die aktuelle Schulstudie mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in sechs Bundesländern durchgeführt. Fast 9.300 Schüler der Jahrgangsstufen fünf bis zehn wurden dafür repräsentativ befragt. Der Präventionsradar untersucht als kombinierte Längs- und Querschnittserhebung jährlich Befinden und Gesundheitsverhalten von 10- bis 18-Jährigen. Dorothea Wiehe



BEFRAGT:

9.300 Schüler

der Jahrgangsstufen fünf bis zehn aus 528 Klassen und sechs Bundesländern.

Fast **jeder dritte Jugendliche** hat Schlafstörungen.

Neunt- und Zehntklässler schlafen im Durchschnitt **nur sieben Stunden pro Nacht**, zwei Stunden weniger als empfohlen.

Die Hälfte der Schüler fühlt sich **tagsüber erschöpft** und klagt über **Müdigkeit**.

ZUSAMMENHANG MIT BILDSCHIRMZEITEN:

28 Prozent der Neunt- und Zehntklässler sitzen **mehr als vier Stunden täglich** vor Fernseher, Smartphone oder Tablet.

56 Prozent der Kinder geben an, bis zu eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm zu sitzen.

Schlafprobleme

mindestens einmal pro Woche – Mädchen 33 Prozent, Jungen 24 Prozent.

Niedergeschlagenheit:

16 Prozent der Befragten fühlen sich oft oder sehr oft unglücklich.



Mehr Informationen

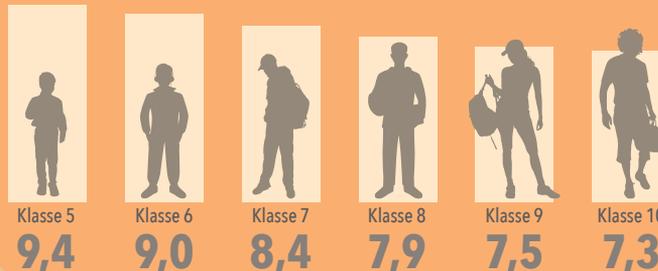


Wertvolle Tipps für eine erholsame Nachtruhe finden Sie auf:

www.dak.de/schlaf



SCHLAFDAUER IN STUNDEN UNTER DER WOCHE:





DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

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 Verdienstaufschlag:** 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

E-Mail dakinfo@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:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> DAK Plus Gesundheit (Plus 1,2,3) | <input type="checkbox"/> DAK Plus Zahnvorsorge | <input type="checkbox"/> DAK Plus Reise 365 | <input type="checkbox"/> DAK Plus Förderpflege |
| <input type="checkbox"/> DAK Plus Gesundheit SPEZIAL | <input type="checkbox"/> DAK Plus Zahn VORTEILSPAKET | <input type="checkbox"/> DAK Plus Klinik | <input type="checkbox"/> DAK Plus Pflege |
| <input type="checkbox"/> DAK Plus Zahn | <input type="checkbox"/> DAK Plus Reise | <input type="checkbox"/> DAK Plus Verdienstaufschlag | <input type="checkbox"/> 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



Geld für Games

Eine neue DAK-Studie untersucht erstmals die Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche, wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird

Uta und Marco Gebler* machen sich Sorgen: Ihr Sohn Lukas spielt bis spät in die Nacht Computerspiele. Oft auch noch das gesamte Wochenende. Er wirkt müde und aggressiv, Freunde waren schon lange nicht mehr zu Besuch. Seit Kurzem gibt er sein ganzes Taschengeld für Extras in seinen Games aus: für eine bessere Ausstattung seines Computer-Charakters.

Wie Lukas Gebler geht es vielen Jugendlichen in Deutschland. Rund 465.000 Kinder und Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren gelten in Deutschland als Risiko-Gamer, die mehr Geld ausgeben, häufiger in der Schule fehlen und mehr emotionale Probleme haben als unauffällige Spieler. Das ist das Ergebnis der aktuellen DAK-Studie „Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird“, die sich erstmals mit dem Phänomen der In-Game-Käufe befasst.

Die Studie entstand in Kooperation mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Sie zeigt, dass die Spieleindustrie die Aufmerksamkeit der Jugend clever fesselt und ihnen auch für vermeintlich kostenlose Spiele mehr und mehr Taschengeld entlockt. Über die Hälfte der regelmäßigen Gamer gab im Zeitraum von sechs Monaten vor der Befragung Geld für die Anschaffung von Spielen oder Extras aus.

Wie Eltern Indikatoren einer potenziellen Computersucht erkennen können und welche Handlungsoptionen es gibt: Das haben wir auf dieser Seite für Sie zusammengestellt.

Stefan Suhr

*Name von der Redaktion verändert



Warnsignale:

Daran erkenne ich, dass mein Kind zu viel Zeit mit Computerspielen verbringt

Die ersten Anzeichen für einen übermäßigen Computerspielgebrauch werden häufig von den Betroffenen selbst gar nicht bemerkt oder zumindest lange Zeit nicht als störend empfunden. Sehr oft sind es Angehörige, die im Verhalten des Jugendlichen Veränderungen wahrnehmen:

- Es gibt deutlich weniger reale **Sozialkontakte**.
- **Freizeitaktivitäten** werden vernachlässigt oder sogar ganz aufgegeben.

- Der Jugendliche **schläft deutlich weniger** oder in einem anderen Rhythmus als früher, er ist sehr oft müde.
- Der Jugendliche ist **launisch, wütend, aggressiv, depressiv verstimmt, vielleicht auch ängstlich**, vor allem, wenn er/sie keinen Internet-/Computer-Zugang hat.
- Es kommt zu **Versäumnissen** bei der Erfüllung von Aufgaben und Verpflichtungen.



Was kann ich als Elternteil tun?

Eltern sollten ihre Kinder zu einem möglichst sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Internet und Computerspielen anleiten:

- Eltern sollten **informiert sein** – hilfreich ist, Inhalte der Domänen, deren Suchtpotenzial und Alterskennzeichnungen zu kennen.
- Eltern sollten **Interesse zeigen** – hilfreich ist, Spielmotive, Vorlieben und Spielverhalten zu ergründen.
- Eltern sollten **Grenzen setzen** – hilfreich ist, eine Antwort auf das „Wann“, „Wo“ und „Was“ zu geben.
- Eltern sollten **Alternativen anbieten** – hilfreich ist, Vorschläge für eine ausgewogene Freizeitgestaltung mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten der aktiven Stressbewältigung aufzuzeigen.

Wo finden Betroffene und Eltern Hilfe?

In einem ersten Schritt sollte jemand aufgesucht werden, der leicht und ohne längere Anmeldezeit erreichbar ist. Dies können folgende Personen und Einrichtungen sein:

- Der **Hausarzt** oder die **Hausärztin**
- Eine **Suchtberatungsstelle** (die Nutzung der Angebote ist in der Regel kostenlos)
- Weitere **spezialisierte Anlaufstellen** in ganz Deutschland im Internet, die Webseite des Fachverbandes Medienabhängigkeit oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ausführliche Informationen, kostenfreie Broschüren zum Download und eine postleitzahlengestützte Suche von wohnortnahen Ansprechpartnern (Beratungsstellen, Ambulanzen, Kliniken) finden Sie unter:

www.computersuchthilfe.info

Bild: johavel | iStockphoto

Unsere Forderung: Der Glücksspielcharakter muss eingedämmt werden

„Aus Spaß kann schnell Sucht werden“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Deshalb muss der Glücksspielcharakter in Computerspielen eingedämmt werden. Wir brauchen wie in Belgien und den Niederlanden ein Verbot von Loot-Boxen oder Glücksrädern.“ Loot-Boxen (Beute- oder Überraschungskisten) sind eine besondere Form der Belohnung in Computerspielen. Sie enthalten Spielgegenstände und werden als Auszeichnung für erfolgreiches oder langes Spielen offeriert. Die Überraschungskisten können aber auch käuflich erworben werden.

„Durch die Tricks der Industrie finden viele Jugendliche kein Ende und verzocken Zeit und Geld“, so Storm weiter. „Es sollten für Gamer Warnhinweise eingeblendet werden, wenn bestimmte Spielzeiten überschritten sind.“

Für die Gesundheit unserer Kinder: „fit4future“ bald auch in Kitas und weiterführenden Schulen

Die DAK-Gesundheit weitet gemeinsam mit der Cleven-Stiftung ihr Engagement aus: Nach dem erfolgreichen Start an 2.000 Grund- und Förderschulen profitieren ab Herbst 2019 erstmals weiterführende Schulen sowie ab 2020 auch Kitas vom Präventionsprogramm **fit4future**. Das bundesweite Angebot steht dann insgesamt 3.200 Schulen und Kitas zur Verfügung – die Zahl steigt damit um 1.200 Einrichtungen in den kommenden drei Jahren. Bereits jetzt nutzen mehr als 600.000 Schülerinnen und Schüler das wissenschaftlich begleitete Präventionsprojekt unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. Infos dazu unter: www.dak.de/fit4future

Weitere Informationen ...

... und Tipps finden Sie in unserem Online-Magazin unter:
magazin.dak.de/computersucht





PATIENTENRATGEBER

Verbindlicher Wille

Für jede medizinische Behandlung brauchen Ärzte die Einwilligung des Patienten. Was aber, wenn der aufgrund seines Gesundheitszustandes nicht in der Lage ist, seinen Willen zu äußern? Wer nicht möchte, dass in einer solchen Situation Ärzte oder Angehörige über das Ob und Wie einer Behandlung entscheiden, kann in einer **Patientenverfügung** festlegen, welche medizinischen Maßnahmen bei bestimmten Erkrankungen ergriffen werden sollen. Hierin bestimmen Sie, wie Sie behandelt werden möchten; beispielsweise ob Sie im Koma künstlich ernährt werden wollen. Ihr verfügter Wille ist für jedermann verbindlich und gerichtlich durchsetzbar.

TIPP: Frischen Sie Ihre Patientenverfügung durch Unterschrift alle ein bis zwei Jahre auf und prüfen Sie die Aktualität!

Es ist zudem ein gutes Gefühl zu wissen, dass eine Person des Vertrauens im Ernstfall alle wichtigen Angelegenheiten regelt. Wer so jemanden an seiner Seite weiß, sollte ihm für die Zukunft eine **Vorsorgevollmacht** ausstellen. Der Bevollmächtigte kann dann später alle erforderlichen Entscheidungen treffen, ohne dass es weiterer Schritte bedarf. Im Gesundheitsbereich ist er oder sie zum Beispiel verpflichtet, Ihre Patientenverfügung durchzusetzen. Sie können auch mehrere Personen bevollmächtigen, etwa Ihren Ehepartner und ein volljähriges Kind.

Für beides sollten aber unbedingt juristisch einwandfreie, aktuelle Formulare verwendet werden. Nähere Infos dazu finden Sie in unserem Patientenratgeber auf: www.dak.de/patienteninfo

WICHTIG: Verstecken Sie Ihre Formulare nicht, sonst kann niemand Ihren Willen befolgen! Sprechen Sie über alles mit Ihrer Familie und vor allem mit Ihrer Vertrauensperson.



So purzeln Ihre Kilos

Sie wollen endlich abnehmen und Ihr Gewicht gesund und dauerhaft verringern? Unser neues Spezialisten-Netzwerk mit der Bodymed AG bietet Ihnen genau das: eine langfristige Gewichtsreduktion bis zum Wohlfühlgewicht. Das Bodymed-Konzept wurde von Ärzten entwickelt. Sie werden von Ärzten betreut, beraten und gecoacht. Kern des zwölfmonatigen Programms: In der Gewichtsreduktionsphase ersetzen Sie für eine begrenzte Zeit einzelne Mahlzeiten durch sättigende Eiweiß-Shakes. Parallel lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen und einen gesunden Lebensstil aufbauen. In der Stabilisierungsphase wird Ihnen zusätzlich ein Online-Coaching angeboten. Die DAK-Gesundheit übernimmt alle Schulungs- und Beratungskosten sowie entstehende Laborkosten. Die Kosten für die Mahlzeit-Ersatzprodukte tragen Sie selbst. Teilnehmen können alle Versicherten, bei denen behandlungsbedürftiges Übergewicht mit einem BMI über 30 sowie eine der Diagnosen Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber oder Gelenksbeschwerden vorliegt. Mehr Infos dazu auf:

www.dak.de/bodymed

ONLINE-SERVICE

Zweite Meinung gefragt

Eine Operation lässt niemand gerne machen, denn keine OP ist völlig frei von Risiken. Deshalb wollen viele Patienten wissen, ob es Alternativen zu geplanten Eingriffen gibt. Vor orthopädischen Operationen ist für DAK-Versicherte eine kostenlose zweite Expertenmeinung übers Internet möglich. Teilnehmende Patienten erhalten innerhalb von zehn Arbeitstagen eine für Laien verständliche Zweitmeinung von Experten. Sie geben eine fundierte Einschätzung, ob eine Knie-, Schulter-, Rücken- oder Hüft-Operation wirklich angebracht ist oder eine alternative konservative Behandlung möglich ist. Partner für dieses Angebot ist die Medexo GmbH aus Berlin. DAK-Versicherte erreichen das Online-Zweitmeinungsportal von Medexo über www.dak.de/zweitmeinung und laden dort nach Anmeldung ihre Befunde hoch. Interessierte ohne Internet können sich telefonisch bei Medexo melden unter der Rufnummer **030 555 705 30** (montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 18 Uhr, Telefongebühren sind anbieterabhängig).



KRANKENHAUS-ZUZAHLUNGEN

Bequem bezahlen

Kennen Sie das auch? Die Operation ist gut überstanden, endlich dürfen Sie wieder nach Hause. Bei der Abmeldung werden Sie aufgefordert, Ihren Eigenanteil zu bezahlen oder die Zuzahlung ans Krankenhaus zu überweisen. Für Sie als DAK-Versicherte gilt das von nun an nicht mehr – denn seit dem 4. Quartal 2018 kümmern wir uns komplett selbst um den Einzug. Sie erhalten zeitnah nach der Entlassung von uns einen entsprechenden Überweisungsbeleg. Noch einfacher geht es bei Vorliegen eines SEPA-Mandats. Dann wird der Zuzahlungsbetrag ganz bequem für Sie abgebucht und Sie müssen sich um nichts kümmern.



B2RUN-FIRMENLAUFSERIE 2019

Laufen im Team

Sie sind laufbegeistert und haben Kollegen, die diese Leidenschaft mit Ihnen teilen? Dann sind Sie genau richtig bei B2Run, Deutschlands größter Firmenlauf-Veranstaltung. Wie gewohnt, stehen wir den Läuferinnen und Läufern auch 2019 wieder mit vielen Aktionen und Serviceleistungen zur Seite. So bieten wir an unseren Ständen in den Stadien zum Beispiel eine große Foto-Aktion an oder sorgen mit der DAK-FitMassage für Ihre Entspannung vor und nach dem Lauf. Los geht's am 9. Mai in Aachen. Alle weiteren Termine finden Sie unter: www.dak.de/b2run

DAK-HAUSHALT

Kostentransparenz

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich in unserem Magazin die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Die aktuellen Zahlen für 2018 haben wir für Sie in nachfolgender Tabelle übersichtlich zusammengefasst.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag Brutto	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
DAK-Gesundheit									
Vorstands-vorsitzender	284.500,00 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keine	15.893,64 €*	Keine	maximal 6 Monatsvergütungen unter Anrechnung von Erwerbs- oder Erwerbsersatz Einkommen, wenn sich nicht unmittelbar an das Ende des Dienstverhältnisses der Rentenbezug aus der gesetzlichen Rentenversicherung anschließt und wenn der Dienstvertrag nicht durch Kündigung, Aufhebung oder Amtsenthebung vorzeitig beendet wird	Bei Amtsentbindung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthebung keine Leistungen	300.393,64 €
Stv. Vorstands-vorsitzender	269.500,00 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keine	17.421,60 €*	Keine			286.921,60 €
Vorstands-mitglied	239.149,26 €	Keine	Direktzusage Anlage 7 a - rechnerischer Aufwand 61.207,00 € (Entgeltumwandlung arbeitnehmerfinanziert, Arbeitgeber trägt Pauschalsteuern)	Keine	8.339,52 €*	Keine			308.695,78 €
GKV-Spitzenverband									
Vorstands-vorsitzende	258.000 €	keine	49.515 €	keine	keine	keine	40 % im/1. Jahr 32,5 % im/2. Jahr 25 %/im 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	307.515,00 €
Stellv. Vorstands-vorsitzender	253.000 €	keine	40.287 €	keine	keine	keine	40 % im/1. Jahr 32,5 % im/2. Jahr 25 %/im 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	293.287,00 €
Vorstands-Mitglied	250.000 €	keine	72.685 €	keine	keine	keine	40 % im/1. Jahr 32,5 % im/2. Jahr 25 %/im 3. Jahr	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	322.685,00 €
Verband der Ersatzkassen e. V.									
Vorstands-vorsitzende	214.000 €	keine	35.572,96 €	keine	12.382,40 €*	keine	Weiterbeschäftigung als Abteilungsleiter/-in oder 75 % der Bezüge für max. 12 Monate	75 % bis Ablauf der Amtsperiode	261.955,36 €

* bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Michael Roschke (links) gratulierte der überglücklichen Familie Gülsular im Namen der DAK-Gesundheit



Dreifaches Glück nach langem Warten

Künstliche Befruchtung war für Mustafa und Plamena Gülsular (beide 31) die letzte Option, um sich ihren Kinderwunsch endlich zu erfüllen. Dass sie jetzt Eltern von quietschfidelen Drillingen sind, hätten sie sich niemals träumen lassen



Das lange Warten hat sich gelohnt: Mustafa und Plamena Gülsular können ihre Drillinge endlich im Arm halten



Wer Mustafa und Plamena Gülsular zusammen mit den wenigen Monate alten Jungen Emir, Eyüp und Eray live erlebt, den berührt sofort eine positive Energie, die diese junge Familie umgibt. Da hier gleich drei kleine Menschen die volle Aufmerksamkeit ihrer Eltern benötigen, spielt sich im Hause Gülsular das pure Leben ab. „Wir haben auf keinen Fall damit gerechnet, dass wir Drillinge bekommen. Aber wir sind überglücklich“, so Plamena. Die große Dankbarkeit in ihren Augen wird umso verständlicher, je mehr man von ihrer Vorgeschichte erfährt.

Warten auf ein Geschenk.

Denn der Weg zu diesem Dreifach-Glück war lang und steinig. Plamena und Mustafa, die sich schon seit der Schulzeit kennen und seit neun Jahren verheiratet sind, haben es zunächst auf dem „normalen“ Weg versucht. „Meine Frauenärztin sagte: Sie warten auf ein Geschenk. Das hat mir immer Mut gegeben“, schildert Plamena. Obwohl das Pärchen keine gesundheitlichen Probleme hatte, blieb das Kindergeschenk leider für sieben lange Jahre aus. „Unser Wunsch war dann irgendwann so stark, dass künstliche Befruchtung die selbstverständliche letzte Option für uns darstellte“, erinnert sich Mustafa. Weil die sogenannte In-vitro-Fertilisation (IVF) nicht bei Plamena ansetzte, entschied sich das Pärchen für die ICSI-Methode. Dabei werden Spermien direkt in Eizellen injiziert und wenige Tage später die Embryonen in die Gebärmutter eingesetzt.

Endlich schwanger. Auch hier war wieder Geduld angesagt: Drei ICSI-Versuche waren nötig, bis es schließlich klappte. Da beide bei der DAK-Gesundheit versichert

sind, übernahm ihre Krankenkasse die vollen Kosten. „Den Anruf, dass ich endlich schwanger bin, erhielt ich, als wir gerade am Flughafen waren. Wir hatten schon mit einer negativen Nachricht gerechnet und wollten uns im Türkeiurlaub erholen. Danach sind wir natürlich total erleichtert „abgehoben“, lacht Plamena. Die Achterbahnfahrt der Gefühle ging weiter. Eine Woche später, zurück in Deutschland, vermutete die Frauenärztin zunächst Zwillinge in Plamenas Bauch. Als sich das Pärchen schon mit diesem Gedanken angefreundet hatte, kam eine Woche darauf die völlig unerwartete finale Diagnose: Sie bekommen Drillinge! „Da mussten wir erstmal vor Glück weinen und lachen“, erinnert sich Mustafa.

Schöne Herausforderung: Drillinge.

Am 9. Oktober 2018 erblickten Emir, Eyüp und Eray das Licht der Welt. Seitdem bereichern sie das Leben von Mustafa und Plamena jeden Tag aufs Neue. „Natürlich sind Drillinge eine ganz schöne Herausforderung. Man muss seinen Tagesablauf noch besser organisieren als mit einem oder zwei Säuglingen“, erklärt Plamena. Stillen etwa geht nur nacheinander, da müsse der genügsamste Junge von allen einfach warten. „Aber man bekommt auch unglaublich viel Liebe zurück. Da braucht nur einer der drei zu lächeln.“ Mit dem großen Kinderwagen fallen die Gülsulars in ihrer Heimatstadt Hagen auf. „Es passiert häufig, dass fremde Leute erstaunt schauen oder fragen, ob das Drillinge sind. Das ist schon was Besonderes“, amüsiert sich Mustafa. Für die Gülsulars steht in jedem Fall fest: Das lange Warten und der Weg der künstlichen Befruchtung haben sich gelohnt – sogar dreifach!

Thomas Corrinth

Das bezahlt die DAK-Gesundheit

Wir möchten, dass Sie Ihren Kinderwunsch so sicher und entspannt wie möglich angehen können. Deshalb übernehmen wir als freiwillige Leistung bei bis zu drei Versuchen 100 Prozent der vertragsärztlichen Kosten für eine künstliche Befruchtung, wenn Sie und Ihr Ehepartner bei der DAK-Gesundheit versichert sind.

WUSSTEN SIE SCHON

Wissenswertes zur künstlichen Befruchtung

- Im Jahr 2017 wurden in Deutschland rund 68.000 Frauen reproduktionsmedizinisch behandelt.
- Die Wahrscheinlichkeit, ein Baby zu bekommen, liegt pro Frischtransfer bei 22,5 Prozent und nach Einfrieren der Eizellen bei 17,7 Prozent.
- Fast drei Prozent aller 2016 lebend geborenen Kinder entstanden aus einer künstlichen Befruchtung. Das entspricht etwa einem Kind pro Schulklasse.
- Europaweit ist Deutschland nach Spanien das Land mit den meisten Zyklen zur Eizellgewinnung bzw. zum Einsetzen von Embryonen.
- Die Wahrscheinlichkeit, nach einer künstlichen Befruchtung Zwillinge zu bekommen, lag 2016 hierzulande bei 21,1 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit für Drillinge hingegen lag bei nur 0,5 Prozent.
- Das Durchschnittsalter der Frauen, die in Deutschland eine künstliche Befruchtung durchführen lassen, ist mit 35,7 Jahren erneut leicht gestiegen (2015: 35,2 Jahre, 2016: 35,6 Jahre).

Quelle: Deutsches IVF-Register (D.I.R.), Jahrbuch 2017. Das D.I.R. wertet seit 1992 die Daten nahezu aller in Deutschland tätigen reproduktionsmedizinischen Einrichtungen aus. Bilder: DAK-Gesundheit

Mehr Informationen

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

www.dak.de/kinderwunsch





„Ein gutes Miteinander fängt immer bei einem selbst an.“

Prädikat hörens Wert: In seinem Podcast spürt der Psychologe und Journalist René Träder Geschichten auf, die bewegen. Die intensiven Gespräche sind Teil der DAK-Initiative „Für ein gesundes Miteinander“

Wir sind begeistert. Seit dem Start unserer Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ im Herbst vergangenen Jahres erreichen uns täglich E-Mails, Anrufe und Kommentare in sozialen Netzwerken. Von Menschen, die sich im Rahmen der Initiative engagieren wollen. Von Sportvereinen über Unternehmen bis zu Einzelpersonen. Dafür möchten wir gern einmal danke sagen – danke für die vielen positiven Rückmeldungen, die uns in unserem weiteren Weg bestärken.

Ein Baustein der Initiative ist seit Kurzem der DAK-Podcast „Ganz schön krank, Leute!“. Moderator René Träder spricht hier mit seinen Gästen über ihr Leben, ihre persönlichen Erfolge und Misserfolge. Wir haben René Träder an einem regnerischen Tag in Hamburg getroffen. Herausgekommen ist dieses Interview.

Die DAK-Gesundheit hat die Initiative „Gesundes Miteinander“ ins Leben gerufen. Was verbirgt sich dahinter aus Ihrer ganz persönlichen Sicht? Es geht immer darum, dass man selbst viel machen kann, um miteinander besser umzugehen und für die eigene Gesundheit zu sorgen. Der Grundgedanke ist: Wir sind sowohl Teil des Problems als auch der Lösung. Und das, finde ich,

ist ein schöner Gedanke. Wir haben einen großen Gestaltungsspielraum.

Was bedeutet die Initiative konkret für Sie?

Das Miteinander ist ein wichtiger Faktor für unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wir wissen aus verschiedenen Forschungsergebnissen, dass Menschen, die einsam sind, häufig unglücklich und oft auch nicht so gesund sind. Auch für junge Leute ist Einsamkeit ein riesiges Thema.

Wie kann jeder Einzelne sich für ein gesundes Miteinander stark machen?

Man kann erst einmal auf sich selbst achten. Das klingt zunächst verrückt. Aber der erste Schritt ist, dass man mit sich selbst ein gutes Miteinander schafft, mit sich selbst im Reinen ist, bevor man auf andere Menschen zugeht. Achtsamkeit ist hier ein starkes Thema. Ein gutes Miteinander fängt immer zunächst bei einem selbst an.

Uns erreichen zahlreiche positive Rückmeldungen auf unsere Initiative - in sozialen Netzwerken, via E-Mail und per Post. Ja, das habe ich auch schon bemerkt. Ich habe den Eindruck, dass wir aktuell in einer Art Bewertungsgesellschaft leben. Ein gutes Beispiel sind Casting-Shows. Es geht immer darum, Leistung zu bringen und besonders zu sein. Dann gibt es eine

Jury, die wertet, und Kandidaten werden rausgeschmissen. In sozialen Netzwerken sind es Likes und Kommentare, die als Bewertungsmechanismen funktionieren. Der Kern der Initiative ist ein optimistisches und wohlwollendes Denken, das sich darauf besinnt, was wirklich im Leben wichtig ist.

Rückbesinnung auf das, was wichtig ist.

Wertschätzung. Dieses Wort wird oft als Platzhalter für vieles verwendet. Aber für mich bedeutet Wertschätzung, dass das, was man tut, von anderen gesehen und gewürdigt wird. Und dass es irgendwie einen Unterschied macht. Dass wahrgenommen wird, dass sich jemand eingebracht und Mühe gegeben hat.

Zu Besuch bei der „Podcast-Oma“ Inge Ziehm: René Träder traf die 92-Jährige mit ihrer Enkelin Kim und Hund Mochi in Stuttgart.





René Träder aus Berlin ist vieles: Trainer, Coach, Berater, Moderator, Autor, Redakteur.

Bilder: René Träder; Jessica Gelb

Ihre Podcast-Reihe ist Teil der Initiative. Was ist ein Podcast und was macht diese Form so attraktiv? Ein Podcast ist eine Art Radiosendung, die aber nicht live ausgestrahlt wird, sondern im Internet immer verfügbar ist. Das hat den Vorteil, dass man ihn hören kann, wann man will. Der Podcast-Gedanke ist ein serieller: Es kommen immer mehrere Folgen in einer Reihe.

„Omas drücken“ ist eines der beliebtesten Motive der Initiative in den sozialen Netzwerken. Sie haben eine Oma getroffen: die 92-jährige Inge Ziehm und ihre Enkelin Kim. Was ist die Geschichte dahinter? Inge Ziehm und Kim leben beide in Stuttgart. Irgendwann hatte Kim die Idee, eine Familienchronik zu erstellen. Sie hat dann ein Aufnahmegerät während eines Gesprächs mitlaufen lassen. Als sie sich zu Hause den Mitschnitt angehört hatte, war sie begeistert. So entstand die Idee, einen eigenen Podcast zu machen. Das Besondere ist, dass beide sich gegenseitig befragen – das Ergebnis sind schöne, dynamische Geschichten.

Was können wir von der „Podcast-Oma“ Inge Ziehm lernen? Leichtigkeit und Offenheit. Allein schon, dass sie sich auf die Podcast-Reihe einlässt, zeigt, wie offen sie mit der heutigen Zeit umgeht. Sie nimmt aktiv am Leben teil. Sie hat große Lust,

das Heute zu verstehen und nicht im Gestern zu leben. Das hat mich beeindruckt.

Einsamkeit im Alter ist ein Thema, das uns alle angeht. Welche Erfahrungen haben Sie im Gespräch mit der „Podcast-Oma“ gemacht? Inge Ziehm hat gesagt, dass sie sich nicht einsam fühle. Es gibt ja einen Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit. Alleinsein ist eher objektiv. Da ist niemand in meiner Nähe. Und Einsamkeit ist die negative Bewertung dieses Zustands. Die Podcast-Oma hat erzählt, dass sie manche Tage mit niemandem spreche, was ihr dann aber erst am Abend auffalle. Und das auch nicht negativ. Wichtig ist, dass die Podcast-Oma ihren Alltag selbst aktiv gestaltet.

Was können Sie den Enkeln von heute mit auf den Weg geben? Fragen stellen. Mit Fragen lernt man den anderen kennen. Und aus diesen Fragen entstehen dann Geschichten.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Initiative? Ich wünsche mir auch in Zukunft spannende Interviewpartner für die



Podcast-Reihe und dass die Menschen Lust haben, über ihr Leben zu sprechen, ihre persönlichen Erlebnisse. Und ich wünsche mir natürlich auch, dass viele neue Hörerinnen und Hören Gefallen an den Podcasts finden. Interview: Stefan Suhr

Mehr Informationen ...

...zur Initiative und die Podcast-Reihe gibt es unter: www.gesundes-miteinander.de
Das vollständige Interview und unser Gewinnspiel „Omas drücken“ finden Sie auf: magazin.dak.de





Das schmeckt
unseren Zähnen



Was wir essen und trinken, spielt eine große Rolle für gesunde Zähne. In modernen Industriegesellschaften hat sich die Nahrung derart verfeinert, dass Kauen mittlerweile eher nebensächlich ist. Doch nur, wenn die Zähne ordentlich was zu beißen haben, bleiben sie auch gesund

Zucker und Stärke: Sie sind das größte Problem für gesunde Zähne. Leider sind beide Inhaltsstoffe inzwischen Hauptbestandteile unserer heutigen Lebensmittel. Nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Ketchup, Fruchtojoghurt, Wurst und vielen anderen Nahrungsmitteln ist versteckter Zucker in unterschiedlicher Menge enthalten. Und: Es macht keinen Unterschied, ob raffinierter Zucker, Rohrzucker oder Honig zum Süßen verwendet wird. Honig ist, bei falscher oder fehlender Zahnpflege, sogar besonders gefährlich, weil er lange am Zahn haftet. Bei richtiger und gründlicher Pflege – auch der Zahnzwischenräume – sind Zucker und Co. in der Nahrung zumindest für die Zähne aber kein Problem.

Wie Zucker gesunde Zähne angreift. Zucker greift die Zähne nicht direkt an, sondern über einen Umweg. Die eigentlich harmlosen Bakterien im Mund verarbeiten den Zucker und scheiden als Stoffwechselprodukt eine zahnzerstörende Säure aus. Natürlich soll niemand ständig auf Süßig-

keiten verzichten. Neuere Forschungen zeigen, dass der Zucker die Zähne weniger angreifen kann, wenn er beispielsweise als Dessert direkt nach den Hauptmahlzeiten gegessen wird. Essen Sie hingegen die gleiche Menge Süßigkeiten über den ganzen Tag verteilt, produzieren die Bakterien deutlich mehr zahnschädliche Säure. Auf süße Getränke wie Limonade oder Cola sollten Sie in Ihrem Ernährungsplan allerdings möglichst verzichten. Sie enthalten etwa 20 Gramm Zucker pro Glas und füttern – in kleinen Schlucken über den Tag verteilt – die Bakterien am meisten. Zahngesunde Ernährung bedeutet also vor allem eines: Minimierung von Zucker.

Laura Bottin

Mehr Informationen ...

...zu unseren zahnärztlichen Leistungen, zu Behandlungsmöglichkeiten und Vorsorgeuntersuchungen:

www.dak.de/zaehne



GUTER RAT

5 Tipps für eine zahngesunde Ernährung

Tipps

Tipps 1
Vermeiden Sie industriell hergestellte bzw. künstliche Produkte, die meist versteckte Zucker enthalten. Besonders wichtig für Ihre Zähne: Lebensmittel, die reich sind an den Vitaminen D, K2 und A sowie an Magnesium und Kalzium.

Tipps 2

Gegartes oder rohes Gemüse und Obst helfen, die Zähne sauber zu halten, weil man richtig kauen muss und der Speichel fließt. Zusammen mit Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Reis, Brot oder Haferflocken decken sie einen Großteil unseres Bedarfs an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Pflanzenstoffen. Gut auch für die Mund- und Darmflora.

Tipps 3

Lebensmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Milch und zuckerfreie Milchprodukte wie Naturjoghurt, Quark, Kefir, Buttermilch oder Käse steuern den Rest zur „Zahnpflege“ bei. Und sie liefern Kalzium, Phosphor und Vitamine.

Tipps 4

Sie sollten grundsätzlich viel trinken (am besten Wasser), um den Speichelfluss im Mund zu verstärken.

Tipps 5

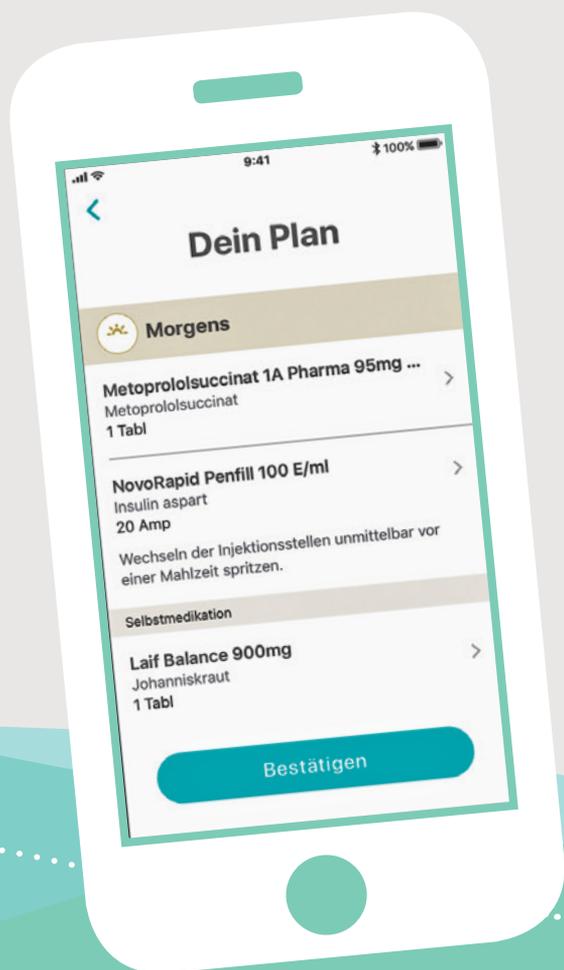
Als echte Kariesblocker haben sich grüner und schwarzer Tee erwiesen. Die Gerbstoffe im Tee wirken antibakteriell und können besser arbeiten, wenn der Tee ungesüßt getrunken wird.



Sicher durch die digitale Welt



Gesundheits-Apps werden immer beliebter – hier unsere sieben einfachen Tipps, wie Sie sie sicher nutzen können



Es gibt kaum sensiblere Daten als die zur eigenen Gesundheit. Daher gehört dem Datenschutz gerade auf diesem Gebiet höchste Priorität. Und das wird immer wichtiger, denn E-Health hält derzeit verstärkt Einzug in Praxen und Krankenhäuser. Der aktuelle Digitalisierungsreport 2019, den DAK-Gesundheit und Ärzte-Zeitung gemeinsam erhoben haben, zeigt: Auch Deutschlands Mediziner sind gegenüber der Digitalisierung offen, haben aber klare Ansprüche. Sie brauchen vor allem nutzbringende eHealth-Anwendungen, die Diagnosen erleichtern und Arbeitsabläufe im Praxisalltag verschlanken. Eine Lösung können Apps wie die elektronische Gesundheitsakte Vivy sein, die wir unseren Versicherten kostenfrei zur Verfügung stellen.

Unkomplizierte Handhabung. Die Vivy-App ist die digitale Gesundheitsassistentin für das Smartphone. Medizinische Daten und Dokumente wie Laborberichte, Röntgenaufnahmen,

Impfungen und Blutwerte lassen sich in der App einfach speichern und sind jederzeit verfügbar. Bei Bedarf können sie direkt an den behandelnden Arzt weitergegeben werden. Außerdem bietet die App zahlreiche Tools und Features wie etwa den digitalen Medikationsplan. Die Nutzer werden an die Einnahme ihrer Arzneien erinnert und auf mögliche Wechselwirkungen hingewiesen.

Datensicherheit garantiert. Ein aufwändiges Verschlüsselungsverfahren stellt sicher, dass nur der Nutzer selbst Zugriff auf seine Daten in der Vivy-App hat. Er entscheidet, welchen Ärzten er Dokumente freigibt. Eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung sorgt dafür, dass nichts in falsche Hände gerät. Die Sicherheit von Vivy wurde vom TÜV-Rheinland bestätigt.

Nina Alpers



Weitere Informationen...



... zur elektronischen Gesundheitsakte Vivy und einen Download-Link finden Sie unter:

www.dak.de/vivy



7 Tipps zum sicheren Surfen

Die Digitalisierung bietet nicht nur im Bereich E-Health zahlreiche Möglichkeiten. Doch viele Menschen machen sich Sorgen um ihre Daten. Für die DAK-Gesundheit hat es höchste Priorität, medizinische Daten vor jeglichem Zugriff unberechtigter Dritter zu schützen. Unsere digitalen Anwendungen stellen durch den Einsatz modernster Verschlüsselungstechnologie und die Erfüllung strengster Datenschutzbestimmungen sicher, dass nur Sie als Nutzer Zugriff haben. Damit Sie sich auch beim Surfen im Netz sicher fühlen können, hier unsere Tipps, wie Sie online richtig mit Ihren Daten umgehen.

1 Achten Sie auf sichere Passwörter:

Mindestens acht Stellen und möglichst eine Kombination aus Buchstaben in Groß- und Kleinschreibung, Zahlen und Sonderzeichen. Auf keinen Fall leicht zu entschlüsselnde Begriffe wie Namen oder „Passwort!“ verwenden. Gut geeignet sind ganze Sätze: Aus „Mein Kind ist jetzt schon 5 Jahre alt!“ wird das starke Passwort MKijs5Ja!



2 Verwenden Sie mehrere E-Mail-Adressen für verschiedene Zwecke.

Ihre Haupt-E-Mail-Adresse für die vertrauliche persönliche Kommunikation sollten nur Menschen bekommen, die Sie kennen und schätzen. Fürs Online-Shopping beispielsweise legen Sie sich besser eine weitere zu.



2

3 Seien Sie „datensparsam“:

Informationen, die Sie nicht online posten, können nicht missbraucht werden.



4 Lügen Sie:

Machen Sie falsche Angaben, wenn Dienste ohne guten Grund Ihre Postadresse, Ihre Telefonnummer oder Ihr Geburtsdatum wissen wollen.

4

So erstellen die Deutschen im Jahr 2019 ihre Passwörter

32 %

verwenden Fantasiewörter

21 %

nutzen persönliche Infos (z. B. Namen)

10 %

verwenden einen Passwortgenerator

11 %

bedienen sich der Satzmethode

4 %

verwenden einfache Buchstabenfolgen wie „qwertz“

6 %

nutzen einfache Zahlenfolgen wie „1357“

2 %

verwenden ganze Sätze



Quelle: web.de/statista

5 Bleiben Sie am Ball:

Die Privatsphäre-Einstellungen in den einzelnen Netzwerken ändern sich ständig. Entsprechende Neuerungen und Tipps finden Sie zum Beispiel bei www.klicksafe.de und www.netzdurchblick.de



6 Browsen Sie schlau:

Ihr Browser hat verschiedene Einstellungen, mit denen Ihre Daten besser oder schlechter geschützt werden. Tipps dazu gibt unter anderem die Webseite der Verbraucherzentrale unter: www.verbraucherzentrale.de

6

7 Löschen Sie:

Social-Media-Accounts, die Sie nicht mehr benutzen, sollten Sie konsequent löschen, damit Ihre Daten dort nicht mehr vorliegen.





+ DAK-SERVICE

Die neue **DAK Pflege-App** ist eine wertvolle Unterstützung und ein zuverlässiger Begleiter für pflegende Angehörige. Das kann die App:

Im Wissensbereich beantworten wir Ihnen alle Fragen rund um das Thema Pflege. Kurze Videos zeigen, wie richtige Pflege funktioniert – und die Moderatorin Sophie Rosentreter nimmt Sie in der Video-Reihe **PflegeLeicht** mit in den Alltag von Menschen mit einer Demenzerkrankung.

Unser Trinkplaner ermittelt, ob der Pflegebedürftige über den Tag genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Ein Spaziergang durch ein interaktives Bad und eine interaktive Küche zeigt, wie pflegegerechtes Wohnen funktioniert. Und die Frage, welche finanzielle Unterstützung dem Pflegebedürftigen genau zusteht, beantwortet Ihnen beispielsweise der Pflegerechner. Hier geht's zu mehr Infos und zum Download: www.dak.de/pflege



Hilfe, meine Eltern brauchen Pflege!



Wenn Eltern alt werden, kommt auf deren erwachsene Kinder oft eine neue Aufgabe zu: die Organisation der Pflege. Manchmal von einem Tag auf den anderen. Hier sind zehn Tipps, was jetzt zu tun ist

Ein leichter Schlaganfall, ein Sturz und plötzlich gibt es ein Problem: Die betagte, aber bis eben noch selbstständige Mutter kommt nicht mehr allein zurecht. Einkaufen, Essen zubereiten, Körperpflege – plötzlich hängt das halbe Leben der Mutter an deren Kindern.

Ein Szenario wie dieses spielt sich täglich irgendwo in Deutschland ab. Mehr als 70 Prozent der rund 3,5 Millionen Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt. Bei knapp der Hälfte übernehmen diese Aufgabe wie selbstverständlich nahe Angehörige. Das können Partner sein, es sind aber auch häufig Töchter oder Enkelkinder. Denn Pflege in Deutschland ist weiblich. Die überwiegende Zahl der pflegenden Angehörigen sind Frauen über 45 Jahre. Ein Drittel der Pflegenden, die zu Hause einen bedürftigen Angehörigen versorgen, ist zudem berufstätig. Das geht aus dem DAK-Pflegereport hervor. Schnell kann dabei aus der gern gewährten Hilfe eine ernsthafte Belastung werden.

Wir haben für Sie zusammengetragen, welche Schritte Sie gehen müssen, um schnellstmöglich die Pflege eines nahen Angehörigen zu organisieren und dabei nicht über Ihre Belastungsgrenze zu stolpern.

1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Wenn Sie die Pflege eines Angehörigen übernehmen, ändert sich für Sie und Ihre Familie fast alles. Organisationstalent ist jetzt gefragt. Auch das Verhältnis zwischen Pflegebedürftigem und Pflegeperson verändert sich. Seien Sie deshalb ehrlich zu sich selbst: Fühlen Sie sich dieser Aufgabe auch emotional gewachsen? Machen Sie sich die Herausforderung bewusst und sprechen Sie auch über die Möglichkeit einer vollstationären Betreuung.

2. Sammeln Sie Informationen über die Krankheit. Je mehr Sie wissen, desto leichter läuft die Pflege an. Informieren Sie sich über die Krankheit, die zur Pflege geführt hat. Dies hilft Ihnen, die passende Pflege und zusätzliche Hilfsmittel zu organisieren. Vom behandelnden Arzt sollten Sie einen Medikamentenplan und aktuelle Berichte einholen.

3. Lassen Sie sich beraten. Ein guter Anlaufpunkt in Notsituationen sind die Pflegestützpunkte der Kommunen. Auch Ihre DAK-Gesundheit beteiligt sich an diesen Einrichtungen. Die Fachkräfte wissen, welche Anträge gestellt werden müssen und welche Rechte Pflegepatienten und pflegende Angehörige haben. Hier finden Sie viele Informationen: www.dak.de/pflege

4. Klären Sie Ihre berufliche Situation. Als pflegender Angehöriger haben Sie Anspruch auf Pflegezeit. Sechs Monate lang können Sie ganz oder teilweise aus dem Beruf aussteigen. Ist die Pflege nach sechs Monaten weiter notwendig, sprechen Sie mit Ihrem Chef oder Vorgesetzten über Möglichkeiten wie Teil- oder Gleitzeit. Mehr Infos auf: www.dak.de/pflegezeit →



5. Finanzielle Spielräume checken. Pflege kostet Geld, auch wenn Sie diese selbst übernehmen. Prüfen Sie deshalb, in welchem Umfang Sie weiter berufstätig sein können und wer Ihre eigenen Sozialbeiträge bezahlt, damit Sie selbst im Renten- oder Krankheitsfall abgesichert sind. Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt dies Ihre DAK-Pflegekasse. Nutzen Sie alle finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, zum Beispiel Pflegegeld, Pflegesachleistungen für den ambulanten Pflegedienst, Befreiung von der Medikamentenzuzahlung, Kostenersatzung für Hilfsmittel und ähnliches. Ihre Pflegekasse kann Ihnen sagen, worauf Sie Anspruch haben. Nutzen Sie dafür auch unseren Online-Pflegeberater unter: www.dak.de/pflege

6. Häusliche Situation klären. Sie möchten Ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause pflegen – aber ist Wohnung oder Haus dafür überhaupt geeignet? Von der Pflegekasse gibt es für bestimmte Umbaumaßnahmen im eigenen Haus Zuschüsse. In einer Mietwohnung müssen Sie zunächst mit dem Vermieter klären, ob Umbauten erlaubt sind.

7. Pflegegrad und Leistungen beantragen. Entweder stellt der Pflegebedürftige selbst oder Sie in seinem Namen einen „Antrag auf ambulante/teilstationäre Leistungen aus der Pflegeversicherung“. Anlaufstelle dafür ist Ihre DAK-Gesundheit. Das Formular finden Sie auch online auf www.dak.de/pflegeantrag. Bei uns bekommen Sie Informationen oder einen Gutachten für eine unabhängige Beratung etwa in einem örtlichen Pflegestützpunkt. Die Beratung kann Ihnen bei allen Pflege-Problemen helfen. Den Pflegegrad bestimmt der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) nach einem Besuch beim Pflegepatienten.

8. Vollmachten und Verfügungen erstellen. Ob beim Arzt oder in der Bank: Ohne Vorsorgevollmacht und gegebenenfalls eine Patientenverfügung können Sie nicht im Namen der betreuten Person tätig werden. Die Vollmacht kann allumfassend oder nur für bestimmte Bereiche ausgestellt werden. Mit der Patientenverfügung regelt der Betreute, welche medizinischen Leistungen er wünscht oder auch nicht.

9. Helfende Hände organisieren. Beraten Sie sich innerhalb der Familie, wer welche Aufgaben übernehmen kann. Oft gibt es zudem in Kirchengemeinden oder Sozialstationen Ehrenamtliche, die aushelfen oder kurzzeitig die Pflege übernehmen können. Pflege sollte nie auf dem Rücken einer einzigen Person lasten.

10. Sorgen Sie für sich selbst. Wer einen Angehörigen pflegt, braucht seine Kräfte. In einem kostenlosen Pflegekurs (www.dak.de/pflegekurse) lernen Sie nicht nur, wie der Pflegepatient richtig versorgt wird, sondern auch, wie der pflegende Angehörige gesund bleibt. Nehmen Sie diese Unterstützung in Anspruch, ebenso wie die Möglichkeiten von Tages- und Kurzzeitpflege, um Ihrer Berufstätigkeit nachgehen oder mal einen Urlaub machen zu können. Übrigens: Inzwischen gibt es auch Hotels, in denen Pflegeperson und Pflegebedürftiger gemeinsam Urlaub machen können.

Nadine Kraft



Ein gemeinsamer Urlaub mit Betreuungsangeboten bringt Erholung auch für die Pflegenden

» AUF EIN WORT



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir feiern Geburtstag! Die Pflegeversicherung wird 25 Jahre alt. Im April 1994 haben Bundestag und Bundesrat das „fünfte Kind“ der Sozialversicherung auf die Welt gebracht. Das Risiko der Pflegebedürftigkeit abzusichern, war ein Meilenstein der deutschen Sozialpolitik!

Allerdings konnten zuerst nur diejenigen, die wegen eines körperlichen Gebrechens Pflege benötigen, profitieren. Wer wegen einer Demenz zum Beispiel Hilfe brauchte, war ausgeschlossen. Das hat sich zum Glück geändert. Mittlerweile gibt es einen ganzheitlichen Pflegebegriff.

Was viele Versicherte jetzt umtreibt, sind die steigenden Zuzahlungen. Insbesondere Pflegebedürftige in Heimen müssen je nach Bundesland viel aus eigener Tasche zuzahlen.

Damit Menschen finanziell nicht überfordert werden, hat sich der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit deshalb mit einer Resolution an die Politik gewandt: Wir fordern eine solidarische Neuausrichtung der Pflegeversicherung, bei der die Eigenanteile gedeckelt werden.

Ihr Dieter Schröder,
Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bilder: Marie Smolej | Shutterstock; Halfpoint | Shutterstock; DAK-Gesundheit



Die heilende Kraft der Strahlen

Mit dem neuen Gamma Knife ICON lassen sich Tumore und Gefäßveränderungen noch präziser und schonender behandeln.

Versicherte der DAK-Gesundheit profitieren davon im Behandlungszentrum in Hannover

Das Gamma Knife ICON ermöglicht eine hochpräzise Strahlenanwendung zur Behandlung von Tumoren und Gefäß-Missbildungen. 192 Strahlen werden dafür in einem Punkt gebündelt. Seit Sommer 2018 ist das Gerät im neuen Gamma Knife Zentrum in Hannover im Einsatz und bietet selbst bei unregelmäßig geformten Tumoren eine schonende Behandlungsmöglichkeit. Bislang gibt es in Deutschland nur zwei Geräte mit dieser neuen Technologie.

Sich im Kopfbereich behandeln zu lassen, ist immer ein sensibles Thema: ganz gleich, ob die Erkrankung gut- oder bösartig ist. Für viele Patienten ist es eine Erleichterung zu erfahren, dass es eine Alternative zur Operation gibt, selbst wenn diese heute schon routinemäßig in mikrochirurgischer Technik durchgeführt wird. Eine Behandlung im Gamma Knife Zentrum erfolgt am-

bulant. Sie ist schmerzfrei, lautlos und dauert je nach Anwendung zwischen 30 und 120 Minuten. Die Patienten können bereits nach ein bis zwei Tagen wieder arbeiten und sogar Sport treiben. Eine Reha ist nicht erforderlich.

Dr. Bundschuh, Leiter des Gamma Knife Zentrums Hannover, erklärt die Besonderheiten des neuen Gamma Knife ICON: „Mit dem neuen Gerät ist eine exakte Patientenlagerung und Überprüfung möglich. Dadurch werden die bisherigen Therapiemöglichkeiten deutlich erweitert. Neben der Einzelbestrahlung ist nun auch eine mehr-tägige, sogenannte hypofraktionierte Bestrahlung mit einer thermoplastischen Maske möglich. Diese Behandlungsform ist besonders bei größeren Tumoren der Schädelbasis und bei Tumoren in der Umgebung des Sehnervs oder Hirnstammes von großem Vorteil.“

Nina Alpers

Dr. med. Otto Bundschuh,
Leiter des Gamma Knife
Zentrums Hannover



„Die Effektivität einer Bestrahlung ist sehr hoch. Bei den gutartigen Erkrankungen haben wir eine Erfolgsrate von knapp 95 Prozent. Bei den bösartigen Erkrankungen, wie den Metastasen, von knapp 90 Prozent.“

Mehr Informationen

Ausführliche Informationen zur Behandlung, zur Teilnahme an diesem besonderen Vertrag sowie zu unserem zweiten Behandlungsstandort in Krefeld gibt es auf:

www.dak.de/gammaknife





Positionen und Impulse

Wie arbeitet der Verwaltungsrat?
Wir stellen Ihnen in dieser und
der nächsten fit! die Ausschüsse vor

DAS ZIEL IST EINE BESTMÖGLICHE VERSORGUNG

Im Verwaltungsrat (VR) engagieren sich Ehrenamtliche. Um effizient alle Themen zu bearbeiten, haben sie Fachausschüsse gebildet. Der Hauptausschuss (HA-VR) bereitet alles von grundsätzlicher Bedeutung vor. Der Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS-VR) befasst sich maßgeblich mit Änderungen der Satzung. „Dabei geht es um die gesamte Breite unserer Versicherung. Wir kämpfen dafür, dass neue sinnvolle Leistungen in die Satzung kommen“, so die Ausschussvorsitzende von Wartenberg.

Menschen mit schwer gestörtem Schlaf brauchen Hilfe, sonst drohen Folgeerkrankungen.

Marion von Wartenberg,
Vorsitzende des AGS-VR

Der Verwaltungsrat engagiert sich für gesunden Schlaf. Er hat für Patienten mit schwerer Schlafapnoe, bei der keine Schlafmaske hilft, eine Sonderleistung beschlossen: eine individuelle Gebisssschiene vom Zahnarzt. „Sie hält im Schlaf die Atemwege frei und die Patienten schlafen endlich ungestört durch“, sagt Bärbel Weisenstein. „Das ist so wichtig, auch für das Herz!“

FÜR GESUNDHEITS- UND SOZIALPOLITIK

Marion von Wartenberg (re. Foto) hat den Vorsitz im Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS-VR). Innovative Mehrleistungen wie aktuell die Gebisssschiene für besonders betroffene Schlaf-



patienten, Wahltarife oder Bonusprogramme sind Themen, die der Fachausschuss inhaltlich vorbereitet. Zweite

Frau an der Spitze ist Bärbel Weisenstein (li. Foto). Sie ist stellvertretende Vorsitzende.



MEHR SOLIDARITÄT IN DER PFLEGE

Der Verwaltungsrat fordert von der Politik eine solidarische Neuausrichtung der Pflegeversicherung. Der Hintergrund: Die Zuzahlungen der Pflegebedürftigen haben eine kritische Höhe erreicht. Insbesondere Menschen in Pflegeheimen sind oft auf ergänzende Fürsorgeleistungen angewiesen. „Das widerspricht fundamental dem Anspruch der Pflegeversicherung und muss sich ändern“, so Walter Hoof. „Wir wollen, dass die Eigenanteile gedeckelt werden. Alles darüber hinaus muss künftig die Pflegekasse zahlen.“ Um die steigenden Kosten aufzufangen, fordert der VR einen steuerfinanzierten Bundeszuschuss.





GEHT OMAS DRÜCKEN!

Der Verwaltungsrat hat den Start der neuen Werbekampagne der DAK-Gesundheit begleitet. Auf knall-bunten Plakaten waren bundesweit im öffentlichen Raum Tipps für ein gesundes Miteinander zu lesen. „Es ist wichtig, dass wir als große Krankenkasse daran appellieren, mit anderen achtsam und respektvoll umzugehen“, sagt Annemarie Böse (Foto unten). Auf einem Plakatmotiv geht es darum, älteren Menschen mit liebevoller Aufmerksamkeit zu begegnen: Geht Omas drücken. „Diese Plakate hingen überall und wir denken, dass diese Kampagne viele, nicht nur junge Menschen, aufgerüttelt und zum Nachdenken angeregt hat.“



Wir brauchen jetzt eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung.

Walter Hoof,
Vorsitzender des HA-VR

AKTIV IM HAUPT-AUSSCHUSS

Walter Hoof (re. Foto) ist Vorsitzender im Hauptausschuss. Annemarie Böse (Foto unten) ist stellvertretende Vorsitzende. Der Hauptausschuss ist in alle Grundsatzfragen der Kassenpolitik eingebunden. Er hat die aktuelle Resolution zur solidarischen Neuausrichtung der Pflege bearbeitet, damit der VR sie auf seiner Sitzung am 28. März beschließen konnte. Auch Vorstandswahlen und Fusionen gehören zu seinen Themen.



Für Sie aktiv im Verwaltungsrat

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig
Ansprechpartner: Meinhard Johannides
 Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim
 ☎ 06135 719502, 📠 06135 719503
 ✉ info@dak-mitgliedergemeinschaft.de
 www.dak-mitgliedergemeinschaft.de

DAK-VRV e. V. – Versicherten- und Rentnervereinigung
Ansprechpartnerin: Elke Holz
 Reekamp 8, 22415 Hamburg
 ☎ 040 5323837
 ✉ elke.holz.vr@dak.de

BfA DRV-Gemeinschaft e. V.
Ansprechpartnerin: Annemarie Böse
 Zypressenstraße 22, 59071 Hamm
 ☎ 02381 81831 ✉ anne.boese@hamcom.biz
 www.bfadvr-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft
Ansprechpartnerin: Luise Klemens
 c/o ver.di-Landesbezirk Bayern
 Schwanthaler Straße 64, 80336 München
 ☎ 089 59977-2100, 📠 089 59977-2222
 ✉ lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner: Wilhelm Breher
 c/o Kolpingwerk Bayern
 Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München
 ☎ 089 599969-10, 📠 089 599969-99
 ✉ info@kolpingwerk-bayern.de

Bundesarbeitgeberverband Chemie/ Handelsverband Deutschland – HDE
Ansprechpartner: Horst Zöllner
 Kehlerstraße 12, 47877 Willich
 ☎ 02156 1279 ✉ hz3005@t-online.de

IG Metall
Ansprechpartner: Sebastian Roloff
 Martin Luther Straße 24, 81539 München
 ✉ info@ra-roloff.de

Bilder: DAK-Gesundheit, privat; Shutterstock | Alexander_Ergenyeveich



**Wartungs-
freier 250 W
Hinterrad-
Nabenmotor**



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

Tiefer Komfort-Einstieg: 35 cm

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

Flexibles Radfahren das ganze Jahr!

- ✓ Mit komfortabler Ferngabel
- ✓ LED-Beleuchtung vorne & hinten
- ✓ Akku-Reichweite: bis 65 km
- ✓ Vorder- und Hinterrad-Felgenbremse
- ✓ Sattelhöhe: 75 - 101 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
- ✓ Lenkerhöhe: 111 - 119 cm (per Schnellverschluss verstellbar)
- ✓ Farbe: Titan Metallic
- ✓ Max. Belastung: 100 kg
- ✓ Gewicht: 22 kg inkl. Akku

- ✓ Maße aufgebaut: B 60 x L 155 x H 101 cm
- ✓ Maße zusammengeklappt nur B 55 x L 78 x H 80 cm

Mit Anfahr- & Schiebehilfe



Übersichtliches
Bediendisplay

**Motorunterstüt-
zung bis maximal
25 km/h**

**Für sehr große
Menschen (bis zu
2 m) geeignet**

Kleines Packmaß!



Leicht zu
transportieren.
Steht auch
geklappt
perfekt!

**6 -Gang- SHIMANO
Kettenschaltung**

Best.-Nr. **VZ 71149**
Sie sparen 200,- €
UVP € 1.199,-
nur € 999,-

6 Schlafessel Nimmerland

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen,
Sitzten, Relaxen

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen **Unser Raumwunder –
auch für kleine Räume**



Perfekt als
Gästebett

Praktisch als
Sessel

Ideal auch als Liege
zum Lesen & Fernsehen

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



Bezug:
graumeliert

Sie sparen € 150,-
UVP € 399,-
Best.-Nr. **VZ 22802**
nur € 249,-

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

2 Ergometer aktiv »Pro 7.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe



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

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

**Gleichmäßiges
Laufverhalten**

Sie sparen € 150,-
UVP € 399,-
Best.-Nr. **VZ 11393**
nur € 249,-



Handpulsmessung

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
- ✓ Lauffläche: 36 x 97 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

**Für komfortables
Gehen, Walken und
leichtes Joggen. Für
mehr Fitness und
Wohlbefinden!**

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



Einfach zu be-
dienender Trainings-
computer mit Anzeige
von: Trainingszeit,
Geschwindigkeit,
Entfernung,
Kcal-Verbrauch

Schnell-
Stopp-
funktion

Transport-
rollen

Rutschfeste
Lauffläche

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

7 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

Aktionspreis!

**Training auf
kleinstem Raum**



Displayanzeige:
Zeit, Geschwindigkeit,
Entfernung, Kcal-Verbrauch &
Herzfrequenz. Mit Scan-
funktion. Computer
batteriebetrieben
(2 x 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. **VZ 11151**
nur € 99,-



Handpuls-
messung

3 aktimeo Milbensauger

Mehr Hygiene & Sauberkeit für gesunden Schlaf

- ✓ Sterilisation durch UV-Licht
- ✓ Beseitigt 99,9 % aller Keime,
- ✓ Aufwirbel von Schmutz dank integrierter Vibrationsplatte
- ✓ Für alle Bettwaren & Polster

Sie sparen € 50,-
UVP € 99,99
Best.-Nr. **VZ 72191**
nur € 49,99



Ideal für Allergiker

5 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Ideal für Feinarbeiten & Lesen

160 % Vergrößerung



Sie sparen € 30,-
UVP € 49,99
Best.-Nr. **VZ 32627**
nur € 19,99



Flexibler &
leichter Rahmen

- ✓ Praktisch beim Nähen & Lesen von Kleingedrucktem
- ✓ Über einer normalen Brille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaserbrillenetui

8 Rückenstabilisator

Verabschieden Sie sich von Rücken-
und Nackenverspannungen

- ✓ Kann die Muskelastizität steigern
- ✓ Bequem & leicht auch unter der Kleidung tragbar

Sie sparen € 20,-
UVP € 49,90
Best.-Nr. **VZ 5351**
nur € 29,90

**Gerade
Haltung
beim
Stehen,
Sitzten &
Gehen**

In den Größen: S/M Brustumfang 60 – 95 cm
L/XL Brustumfang 96 – 130 cm



9 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100% Visko-Mineralschaum.

Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen
- ✓ 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 (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



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

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

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



3 Jahre Garantie

I Wahlweise 4 oder 7cm dick!

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

10 Zyklon-Handstaubsauger »2in1«

Kraftvolles Saugen

»Besser kann man es nicht machen, Lieferung innerhalb 24 h, einfach top. Artikel wie beschrieben, einfach toll. Einkaufen bei Aktivshop nur zu empfehlen.« Rolf R. im Oktober 2018

Beseitigen Sie schnell und effizient Schmutz und Staub. Derbeutellose Staubsauger bietet einen Aktionsradius von 5 Metern und ist sehr energiesparend. Der handliche Sauger ist mit einer Bodendüse & 3 zusätzlichen Düsen ausgestattet.

- ✓ Umfangreiches Zubehör: Bodendüse, Polsterdüse, Fugendüse, Rundbürste

✓ Maße: L max: 117 × B 26 cm

✓ 800 ml Staubbehälter

✓ Kabellänge: 5 m

Sie sparen € 80,-

UVP € 129,99

Best.-Nr. VZ 72150

nur € 49,99

Handlich: Durch geringes Gewicht leicht und einfach Überkopf arbeiten



Aluminium Teleskoprohr von 42–66 cm verlängerbar

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

☎ 0800 - 4 36 00 05

Mo. - Fr. 8-20 Uhr

Sa.+So.10-18 Uhr

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

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{5,6}
1 Alu-Elektro-Faltrrad 20 Zoll Sport	VZ 71149	999,00 €
2 Ergometer aktiv »Pro 7.0«	VZ 11393	249,00 €
3 aktimeo Milbensauger	VZ 72191	49,99 €
4 Laufband aktiv »Vital«	VZ 10910	199,00 €
5 Vergrößerungs- & Lupenbrille	VZ 32627	19,99 €
6 Schlafsessel Nimmerland	VZ 22802	249,00 €
7 Heimtrainer X-Bike	VZ 11151	99,00 €
8 Rückenstabilisator in Größe:	VZ 5351	29,90 €
9 Gratis-Kissen »Premium« 60 × 35 cm	VZ 20453	Gratis*
Kissen »Premium« 60 × 35 cm	VZ 21317	49,95 €
Kissen »Premium« 50 × 35 cm	VZ 22150	39,95 €
Visko-Auflage 80 × 200 cm	4 cm dick VZ 21303	69,95 €
	7 cm dick VZ 21310	119,95 €
Visko-Auflage 90 × 200 cm	4 cm dick VZ 21304	79,95 €
	7 cm dick VZ 21311	129,95 €
Visko-Auflage 100 × 200 cm	4 cm dick VZ 21305	89,95 €
	7 cm dick VZ 21312	139,95 €
Visko-Auflage 120 × 200 cm	4 cm dick VZ 21306	109,95 €
	7 cm dick VZ 21313	169,95 €
Visko-Auflage 140 × 200 cm	4 cm dick VZ 21307	139,95 €
	7 cm dick VZ 21314	199,95 €
Visko-Auflage 180 × 200 cm	4 cm dick VZ 22922	169,95 €
	7 cm dick VZ 22923	249,95 €
Visko-Auflage 80 × 190 cm	4 cm dick VZ 21301	59,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VZ 21308	99,95 €
Visko-Auflage 90 × 190 cm	4 cm dick VZ 21302	69,95 €
	7 cm dick VZ 21309	109,95 €
10 Zyklon-Handstaubsauger 2in1 Anthrazit	VZ 72150	49,99 €

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.

Geschenk im Wert von € 49,95



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

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

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

Internet Gutscheincode: DV97A

Sie haben die Wahl: Visko-Mineralschaum-Auflage in 4 cm oder 7 cm dick!

Die 7 cm Wendeauflage ist auf einer Seite härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

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

Josephine R. im Februar 2018

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

✓ **Unser großer Katalog gratis!**

Bestellmenge

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.



Immer bestens informiert mit fit!-Online

1 Ernährung voll im Trend
Was verbirgt sich hinter Clean Eating, Raw Food und Paleo? Sind Superfoods tatsächlich so gesund? Und was hat es mit Intervallfasten auf sich? Wir nehmen Ernährungstrends genauer unter die Lupe. Unter magazin.dak.de/ernaehrung-rezepte finden Sie viele zeitgemäße Ideen für eine gesunde Ernährung, die Spaß macht.

2 Die 6 häufigsten Kinderkrankheiten
Kinder können ganz schön oft krank werden. Bronchitis, Windpocken, Bindehautentzündung – kaum genesen, macht sich schon die nächste Krankheit bemerkbar. Wir stellen Ihnen die häufigsten Erkrankungen vor und geben Tipps zur richtigen Behandlung der kleinen Patienten. magazin.dak.de/kinderkrankheiten

3 Sportverletzungen - was hilft?
Wie verhält man sich bei einer Sportverletzung richtig? Wir zeigen, wie Sie sich die wichtigsten Sofortmaßnahmen am besten merken und erklären gemeinsam mit Dr. Wolfgang Schillings, Sportmediziner und Mannschaftsarzt der Fußballer des Hamburger Sportvereins (HSV), die verschiedenen Sportverletzungen wie Muskelfaser-, Kreuzband- und Außenbandriss. magazin.dak.de/sportverletzung

Weitere spannende Themen rund ums gesunde Leben finden Sie auf: magazin.dak.de



Lieblings-Früchtchen

Bald ist sie da, die Erdbeerzeit – und es fällt schwer, den roten Köstlichkeiten zu widerstehen. Doch das brauchen wir auch gar nicht, meinen Experten. Denn: Erdbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch gesundheitsfördernd. Aber wussten Sie eigentlich, dass die bei uns so beliebten Früchtchen entgegen ihres Namens eigentlich gar keine Beeren sind? Tatsächlich gehören sie zu den Scheinfrüchten oder Sammelnussfrüchten mehrjähriger Stauden und nur die kleinen gelben Körner auf der Oberfläche der Erdbeere sind die eigentliche Frucht. Warum sie für uns so gesund sind und was Sie mit ihnen Leckeres zaubern können, verraten wir Ihnen in unserem fit!-Online-Magazin unter: magazin.dak.de/erdbeeren



GUTE FRAGE

Was ist eigentlich ... Misophonie?

Misophonie ist eine Form der verminderten Geräuschtoleranz gegen bestimmte Geräusche. Viele Menschen stört es, wenn ihre Mitmenschen laute Ess- oder Atemgeräusche von sich geben, ständig mit dem Kugelschreiber klicken oder den Fingern knacken. Auch das Klicken von High Heels oder das Schaukeln mit den Beinen kann nerven. Für Menschen mit Misophonie sind die dabei entstehenden Geräusche so unerträglich, dass sie ihre Aggression kaum unterdrücken können. Bislang ist die Misophonie keine anerkannte Erkrankung. Helfen kann unter anderem, zum Beispiel auf Reisen stets Kopfhörer bei sich zu haben, um sich durch Musik oder einen Film abzulenken.



GIFTNOTRUF-ZENTRALEN

Vorsicht, Gift!

Ob Rohrreiniger, Medikamente, Nagellackentferner oder giftige Zimmerpflanzen: Im Haushalt lauern so einige Vergiftungsgefahren für Kinder. Wenn die gefährlichen Substanzen in die Hände der neugierigen Kleinen gelangen, kann es schnell zu Vergiftungen kommen. In unserem Online-Magazin erklären wir, was Sie in diesen Fällen tun können und geben einen Überblick über die Telefonnummern der Giftnotruf-Zentralen: magazin.dak.de/giftnotruf



KUNDEN WERBEN KUNDEN

Bitte empfehlen Sie uns weiter

Hatten Sie es bereits auf Seite 2 unseres Magazins gelesen? Wenn nicht, schauen Sie doch einfach noch einmal nach. Dort verlosen wir drei Schuh-Abos, also schnell mitmachen oder Ihre DAK-Gesundheit weiterempfehlen und einen Gutschein erhalten!

Unser Partner salamander-online.de kennt das Problem: Die neuen Schuhe aus dem vergangenen Sommer sind ja auch schon wieder ein Jahr alt. Wie toll wäre es da, wenn man sich jeden Monat über ein neues Paar freuen darf – einfach so! Ob ein neuer Sneaker zum Freizeit-Outfit, ein klassischer Business-Schuh oder die Sommerausstattung für die Kinder. Mit etwas Glück können Sie ein Jahr lang jeden Monat aus einer Riesenauswahl an Schuhen mit vielen Top-Marken Ihr Lieblingspaar auswählen. Nutzen Sie Ihre Gewinnchance für:

- Ein Jahresabo im Wert von 1.200 Euro (12 Monate lang je Monat ein Paar Schuhe im Wert von bis zu 100 Euro)
- Ein Halbjahresabo im Wert von 600 Euro (6 x Schuhe à 100 Euro)
- Ein Quartalsabo im Wert von 300 Euro (3 x Schuhe à 100 Euro)

Mitmachen geht ganz leicht unter:
www.salamander-online.de/dak-aktion



21 %
der Deutschen
planen 2019 Urlaub
im eigenen Land.

Quelle: statista.de

22 %
der Kinder und
Jugendlichen putzen
zu selten die Zähne.

Quelle: Robert Koch-Institut

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,
DAK-Magazine@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, Thomas Corrinth, Michaela Jensen,
Nadine Kraft, Annemarie Lüning, Nina Osmers, Anne
Reis, Stefan Suhr, Dorothea Wiehe
Titelfoto: Shutterstock | Von Lightspring |
Georgejmclittle | andrea crisante
Schlussredaktion: Straub & Straub GmbH
Reproduktion: LSL – Litho Service Lübeck
Druckerei: Evers Druck Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen: G+J e IMS,
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 IMS, 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: **15. April 2019**

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

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



Schlemmen mit gutem Gewissen

Laura vs. Mirca: Wer stellt das gesündere Jahrmarkts-Menü zusammen?

Gesund essen auf dem Jahrmarkt: Ist das möglich? Und schmeckt das überhaupt? Wir haben es für Sie auf dem Hamburger Dom, dem größten Volksfest des Nordens, getestet. Gesucht werden: eine Hauptmahlzeit, ein Dessert und ein Getränk. Unsere Testerinnen Laura und Mirca bewerten den Geschmack und schätzen ein, wie gesund ihr Essen ist. Das finale Urteil der DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms könnte Sie überraschen. Los geht's mit der Schlemmerei!

Pommes, Bratwurst, Bier – so sieht der klassische Speiseplan auf einem Jahrmarkt aus. Viele Kalorien und ungesunde Fette. Das ist im ersten Moment lecker, tut dem Körper aber leider nicht gut. Gibt es auch gesündere Alternativen? Wir wollen das testen und haben den Hamburger Dom besucht, mit einer einzigen Mission: In nur einer Stunde soll ein gesundes Jahrmarkts-Menü auf dem Tisch stehen.

Laura Bottin/Mirca Waldhecker

Mehr Informationen ...

... und viele Tipps rund um das Thema Ernährung finden Sie auf:

www.dak.de/ernaehrung



Silke Willms,
DAK-Ernährungsberaterin



Die Hauptmahlzeit: Kartoffeln und Mais vs. Pita und Gurke



Mirca wird als Erste fündig: Kartoffeln! Das klingt im ersten Moment nicht sonderlich spannend, aber diese spanischen Salz-Kartoffeln, auch „Papas“ genannt, sind ein echter Knaller. Die kleinen goldfarbenen Köstlichkeiten werden mit Schale in Salzwasser gekocht und bekommen dadurch eine feine Kruste mit Salzgeschmack. Superlecker! Serviert werden sie mit drei Dips: Knoblauch, Kräuter und Paprika – das bringt die perfekte Würze. Und das Beste: Dieses Menü ist sogar vegan und bio. Als Extra zu den Kartoffeln entscheidet sich Mirca für einen Maiskolben – ohne Butter, dafür mit Salz und Pfeffer und richtig schön süß.

Die DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms erklärt:

„Kartoffeln sind immer eine gute Wahl. Sie enthalten zum Beispiel viel Stärke, Eiweiß, Vitamin C und Kalium. Sie schmecken super und machen satt. Der Mais ist keine typische Beilage, aber eine Ergänzung zu den kanarischen Kartoffeln, die lecker ist. Warum auf Butter verzichten? Die passt doch wunderbar zum Mais. Deutsche Markenbutter ist ein natürliches Lebensmittel, das neben Milchfett (82 Prozent) und Wasser (16 Prozent) Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiße und Fettsäuren enthält.“



Laura entdeckt ihre Hauptmahlzeit einige Stände weiter: Hier wartet eine große Auswahl an farbenfrohen belegten Pitas. Sie entscheidet sich für die Variante mit Tomatensoße und Oliven und landet damit einen geschmacklichen Volltreffer. Dazu isst sie eine eingelegte Pfeffergurke, die dem Menü nochmal die richtige Würze verleiht. Sowohl für Laura als auch für Mirca gibt es zu ihrem Hauptmenü noch einen sommerlich-bunten Kindercocktail, bestehend aus Ananas- und Orangensaft plus etwas Cranberry-Sirup. Der Cocktail schmeckt sehr süß, passt aber perfekt zur entspannten Jahrmärkte-Atmosphäre.



Silke Willms erklärt:

„Geschmackliche Volltreffer zu landen ist mit das Beste, was uns passieren kann. Leckeres Essen macht nicht nur satt, sondern auch glücklich. Das Essen sieht nicht nur gut aus, es riecht gut, es fühlt sich beim Abbeißen und Kauen im Mund auch so an, wie wir es gerne haben. Fruchtsäfte und Sirup enthalten wirklich sehr viel Zucker und sind nichts für jeden Tag, sie eignen sich aber prima für den Jahrmärkte-Spaß – auch ohne Alkohol. Ständiges Kalorienzählen verdirbt die Laune beim Essen und macht Stress – das ist nicht gesund.“

Das Dessert: Eis, Erdbeeren und Sonnenblumenkerne



Bei Mircas Dessert wird es knackig: Ihre Wahl fällt auf gebrannte Sonnenblumenkerne. Die enthalten ganz viel Eiweiß und Vitamine. Laura entscheidet sich für Erdbeeren am Holzspieß mit dunkler Schoko-Glasur. Dunkle Schokolade soll gesund und gut fürs Herz sein und Erdbeeren sind auf jeden Fall voller Vitamine, also her damit. Eine Ecke später entdecken unsere Testerinnen allerdings noch ein Dessert, das sie unbedingt probieren möchten: Frozen Joghurt mit frischen Heidelbeeren und Erdbeeren. Joghurt-Eis soll ja deutlich weniger Kalorien als Milcheis haben, dazu noch frische Früchte – perfekt!

Silke Willms erklärt:

„Bei Lebensmitteln, die wie Joghurt weniger Fett enthalten, ist oft mehr Zucker drin. Die Industrie versucht so, fehlenden Geschmack durch technologische Verarbeitung auszugleichen. Auf jeden Fall haben die beiden Spaß gehabt auf ihrer kulinarischen Entdeckungsreise auf dem Jahrmärkte. Eine schöne Idee, ein Volksfest, eine Kirmes oder den Weihnachtsmarkt so neu zu entdecken.“

Wie haben Laura und Mirca ihren Selbstversuch erlebt? Wie gesund schätzen sie ihr Jahrmärkte-Essen ein?

Mircas Fazit:

Ich bin überrascht davon, wie lecker so ein anderes Menü auf dem Jahrmärkte sein kann. Wir haben so viele schöne und spannende Sachen entdeckt. Besonders die goldenen Papas-Kartoffeln waren klasse. Es lohnt sich absolut, auf dem Jahrmärkte nicht einfach nur die Pommes rotweiß zu nehmen, sondern stattdessen etwas genauer zu schauen, was die Food-Stände zu bieten haben.



Lauras Resümee:

Mein zusammengestelltes Menü war absolut schmackhaft und abwechslungsreich. Die Pita hat mir besonders gut gefallen und der Kinder-Cocktail war die Entdeckung des Tages für mich. Insgesamt war das Essen abseits vom klassischen Jahrmärkte-Fast-Food eine positive Überraschung und es lohnt sich, die Angebote einmal genauer zu betrachten.



Wer hat die Challenge gewonnen? Hier das überraschende Urteil unserer Ernährungsexpertin Silke Willms:

„Wir haben hier ganz klar zwei Gewinnerinnen. Laura und Mirca hatten bei ihrer kulinarischen Entdeckungsreise viel Spaß und es hat ihnen gut geschmeckt. Das ist das Wichtigste bei einem Jahrmärktebesuch. Es ist ein Spaß außerhalb der täglichen Gewohnheit, eine Ausnahmeschäftigung, deshalb spricht an solchen Tagen auch nichts gegen Cola oder Currywurst. Das macht weder dick noch krank. Gesunde Lebensweise ist tägliche normale und gute Gewohnheit oder sollte es werden. Jeden Tag zu viele Kalorien, zu viel Fett aus Pommes und Bratwurst, zu viel Zucker aus Limonaden, Eis und Lebkuchen hingegen belasten Körper und Seele.“



Frühling auf der Fensterbank



So legen Sie in wenigen Schritten einen eigenen Kräutergarten an

Wenn uns nach dem langen Winter die Sonne endlich wieder mit etwas Wärme und Energie versorgt und sich in der Natur das erste Grün zeigt, ist es Zeit für frische Kräuter. Egal ob Fensterbank, Balkon oder Terrasse – der eigene Kräutergarten lässt sich überall unterbringen. Wir zeigen Ihnen, wie es geht und welche Kräuter auf keinen Fall fehlen sollten.

Frische Kräuter sind nicht nur lecker, sondern auch gesund und geben der Frühlings- und Sommerküche erst so richtig Geschmack. Das Anlegen des eigenen Kräutergartens ist gar nicht schwer und lässt sich wunderbar an die eigenen Platzverhältnisse anpassen. Für den Start braucht man nicht viel mehr als einen Pflanzkasten oder Topf (am besten aus Ton, der in einen Übertopf passt), frische Erde und Kräutersetzlinge vom Wochenmarkt. Es lohnt sich bei der Auswahl auf Qualität zu achten, damit die Freude am eigenen Kräutergarten lange anhält. Wer etwas mehr Zeit einplant, kann die Kräuter auch selbst ziehen. Ansonsten werden die kleinen Setzlinge einfach aus den Transport-

behältern in die frische Erde umgepflanzt und schon nach kurzer Zeit können die ersten Blätter geerntet werden.

Die Pflege. Damit die eigenen Kräuter gut gedeihen, brauchen sie Pflege. Die meisten Sorten benötigen nicht viel Wasser, sollten aber auch nicht austrocknen. Achten Sie deswegen auf regelmäßiges Gießen. Stellen Sie durch kleine Löcher im Pflanzbehälter sicher, dass das Wasser abfließen kann und kein Wasserstau entsteht. Gießen Sie zu viel Wasser aus dem Übertopf regelmäßig ab.

Die Ernte. Wenn es dann an die erste Ernte geht, sollten Sie möglichst nur kleine Mengen der Blätter entfernen. Als Faustformel gilt: in einer Woche immer nur etwa 15 Prozent der Blätter ernten. Werden zu viele gezupft, können die Pflanzen nicht mehr genug Sonnenlicht aufnehmen und ihnen fehlt die Energie für das weitere Wachstum. In der Folge entwickelt sich ein kümmerlicher Wuchs oder die Kräuter gehen sogar ein.

Wer etwas mehr Platz im Garten hat, kann sich eine Kräuterspirale (gibt's im Baumarkt) anlegen. Diese ist nicht nur optisch ein echtes Highlight. Sie wird auch Kräutern mit unterschiedlichen Ansprüchen gerecht – oben sonnig und trocken, weiter unten schattig und feucht. Nina Alpers



Oregano

Oregano mag es gerne sehr sonnig und warm, trotzdem ist er winterhart. Er ist als typisches Pizzagewürz bekannt, passt hervorragend in die mediterrane Küche und verleiht jeder Tomatensoße die richtige Würze. Oregano kann auch als Tee zubereitet werden und Husten und Halsschmerzen lindern. Als Öl gilt Oregano dank seines hohen Gehaltes an Phenolen als natürliches Antibiotikum.

Thymian

Thymian bevorzugt vollsonnige, warme Standorte, ist winterhart und wächst auch sehr gut in Töpfen. In der Küche verleiht er Fleisch, Fisch und Soßen einen mediterranen Geschmack. Getrocknet kann Thymian als Tee bei Husten, Bronchitis oder Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt werden, denn er wirkt krampf- und schleimlösend.

Rosmarin

Rosmarin ist ein typisches Mittelmeergewächs und liebt es sonnig, warm und nur mäßig feucht. In der Küche kann das würzige Kraut zum Verfeinern von Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln verwendet werden. Rosmarin kann Blähungen und Völlegefühl vorbeugen. Die ätherischen Öle des Rosmarins können außerdem die Durchblutung der Haut anregen und so Muskelkater und Rückenschmerzen lindern.

Schnittlauch

Schnittlauch bevorzugt mäßig feuchte Erde und einen sonnigen bis halbschattigen Platz. Er ist in der Regel recht pflegeleicht und winterhart. Das beliebte Küchenkraut schmeckt besonders gut in Salaten und auf Brot. Es enthält viele Mineralstoffe, Vitamine, Folsäure und ätherische Öle. Zudem wirken sich Eisen und Magnesium positiv auf die Zellenenergie des Körpers aus.

Dill

Dill ist eine einjährige Pflanze, die gerne geschützt an einem sonnigen bis halbschattigen Platz steht. Der herb-aromatische Geschmack des Krautes passt besonders gut zu Fisch. Außerdem lässt sich Dill wunderbar zum Einmachen von Gurken verwenden. Die ätherischen Öle der Dillsamen können den Magen beruhigen, wirken krampflösend und fördern die Verdauung.

Minze

Minze ist im Allgemeinen recht pflegeleicht und gedeiht am besten an sonnigen bis halbschattigen Standorten. Sie lässt sich besonders gut für Salate, Soßen und Desserts verwenden. Auch erfrischende Getränke und Tees lassen sich mit Minze zubereiten. Als Tee hilft Minze bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Übelkeit.

Basilikum

Basilikum liebt es sonnig und feucht. Alle Sorten sind frostempfindlich und müssen im Haus überwintern. Basilikum eignet sich wunderbar für die leichte Küche und wirkt antibakteriell. Außerdem kann er bei Magen- und Verdauungsproblemen helfen. Basilikum enthält viele Spurenelemente, Mineralstoffe und die Vitamine A, C, D und E sowie sämtliche B-Vitamine.

Petersilie

Petersilie gedeiht an sonnigen bis halbschattigen Standorten und mag es feucht. Die zweijährige Pflanze ist nur bedingt winterhart. Die zerkleinerten Blätter sollten nicht mitgekocht, sondern möglichst frisch über Kartoffeln, Quark, Salate oder Suppen gestreut werden. Petersilie enthält reichlich Mineralstoffe, Vitamine, Beta-Carotin, Folsäure, sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und Antioxidantien.

Grün,
aromatisch und
bärenstark:
Diese 8 Sorten
dürfen in keinem
Kräutergarten fehlen

Unser Tipp für echten Kräutergenuss

Wer das volle Aroma der duftenden Kräuter genießen möchte, sollte diese erst kurz vor der Verwendung ernten. Waschen Sie sie mit kaltem Wasser und tupfen Sie sie anschließend trocken. Verwenden Sie zum Zerkleinern ein möglichst scharfes Messer, andernfalls werden die ätherischen Öle aus der Pflanze gequetscht und die Aromen gehen verloren.



Kräuter-Pesto

Zu frischer Pasta und aufs Brot

Kräuter nach Wahl und Geschmack (ca. 30 g)

30 g Sonnenblumen- oder Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

60 ml Olivenöl

60 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung: Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und in einen Mixer geben. Öl, Kerne und Parmesan hinzufügen und pürieren, sodass eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



Kräuterbrötchen

Für das Frühlings-Frühstück

300 g Mehl 8 EL Olivenöl

1 Pck. Backpulver 3 EL Milch

1 TL Zucker 2-3 EL Crème fraîche

1 TL Salz Pfeffer, Olivenöl

1 Ei Kräuter z. B. Petersilie,

150 g Quark Schnittlauch und Rosmarin

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Quark, Öl, Milch, Ei, Salz und Zucker verrühren. Mehl und Backpulver mischen, alles mit den Knethaken verrühren. Den Teig kurz mit den Händen kneten, dann Brötchen formen. Kräuter fein hacken und mit etwas Olivenöl und der Creme fraîche vermengen. Die Brötchen mit der Kräutermischung bestreichen. Auf einem gebutterten Blech sofort 20 Minuten backen. Wer mehr Zeit hat, probiert unsere Hefeteig-Brötchen – das Rezept gibt's im Online-Magazin.



Mehr Informationen ...

... und Tipps rund um eine gesunde Ernährung und viele Rezepte finden Sie im fit!-Online-Magazin:



magazin.dak.de/ernaehrung-rezepte

Zeit für Ihren Urlaub – jetzt Vorfreude buchen!

ANZEIGE

HOTEL BALTIC
HolidayCheck
90% Weiterempfehlung
Stand: März 2019

Das ist meine Ostsee

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

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

Ihr Verwöhnprogramm auf Usedom

Ihr Hotel BALTIC direkt am Strand

Hoteleigenes Meerwasserbad

Zimmerbeispiel

Freier Eintritt ins Badeparadies **Direkt am Strand** **Kinder zahlen nix*** **All-inclusive-light-à-la-carte**

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)
- kostenfreie Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten 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 Saunanutzung
- Leibbademantel und Leibbadetücher
- **100% Kinderermäßigung für 1 Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern**
- **5,5 Stunden Kinderbetreuung – 6 Tage die Woche**
- **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 03.11. – 7.12.	149,- 320,-	499,- 746,-
C 06.05. – 23.05.	169,- 347,-	599,- 809,-
D 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,- €, Seeseite 6,- €, Ostseeblick 12,- €. Zahlbar vor Ort: Parkplatz ab 8,- € pro PKW/Nacht (Parkplatz 3), Kurtaxe ca. 2,50 € p.P./Tag. 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/ALL

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



Der Gründerhof VON BAD FÜSSING

Willkommen im Ortner's Lindenhof! Verbringen Sie unvergessliche Momente im familiengeführten Gründerhof in Bad Füssing, Europas größtem Kurort.

**Für Sie inklusive:
Gesund- & Aktiv-Paket
(Wert 190,- €)**

Nur das Beste für Ihre Auszeit:

- ★ **4 STERNE SUPERIOR HOTEL**
Qualität und spürbare Gastfreundschaft werden bei uns großgeschrieben.
- ★ **HAUSEIGENES THERMALWASSER**
Exklusiv für Sie sprudelt aus knapp 1.000 m Tiefe die hofeigene Ursprungsquelle und verspricht eine heilende Wirkung auf Ihren Körper.
- ★ **GENUSS HALBPENSION**
Freuen Sie sich auf Ihr Bio-Genießer-Frühstück, ein Abendessen mit bayrischen Spezialitäten und purem Weingenuß in der Vinothek.
- ★ **AKTIV UND VITAL**
Nehmen Sie an unserem abwechslungsreichen Aktivprogramm teil und entdecken Sie zu Fuß oder mit dem Rad die idyllischen Auen des Innltals.



Unser Angebot für Sie:

- Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- Begrüßungsgetränk in der Vinothek „Zur Weinpress“
- Große Haus- und Küchenführung/ Aperitif-Empfang mit der Chefin persönlich (montags)
- Täglich Genießer-Frühstücksbuffet
- Täglich abends 4-Gang-Wahlmenü
- Täglich Eintritt in hauseigene Thermo mit 4 Thermalbecken
- Teilnahme am Aktivprogramm (wöchentlich 1x Nordic-Walking-Tour, 1x Entspannungsseminar, 12x Wassergymnastik)
- Teebar und Wasserstation
- Tiefgaragenstellplatz/Parkplatz

Gesund- & Aktiv-Paket (Wert 190,- €)

- 3x Naturfango (ca. 30 Min./Einheit)
- 3x intensive Rückengroßmassage (ca. 20 Min./Einheit)
- 3x Krankengymnastik (Einzelbehandl., ca. 20. Min./Einheit)



Terme & Preise 2019 in € p. P./DZ Haus Thermo Ost, z. B. im Genuss-Zimmer (**neu renoviert**)

Reisezeitraum/Anreise: täglich	8 Tage / 7 Nächte
15.06. – 31.08.19, 01.11. – 24.12.19	856,-
06.05. – 14.06.19, 01.09. – 31.10.19	883,-

Aufschlag Einzelzimmer ab 89,- €. Weitere Zimmerkategorien sowie Suiten auf Anfrage ab 907,- €. Kurtaxe (vor Ort zahlbar): 2,90 € p. P./Tag

ORTNER'S LINDENHOF *****
eigene Thermalquelle e.K.
Inhaberin: Bettina Ortner-Zwickbauer
Pockinger Straße 1-7, 94072 Bad Füssing

Jetzt anrufen und buchen: **08531 2790** (täglich von 8-20 Uhr)
Aktionscode: **AKTIV**

Sofort online buchen unter: **www.ortners-lindenhof.de**





Besuch für dich!

Nach der Schule ins Seniorenheim:

Einmal die Woche engagieren sich Selin (12), Stine (12) und Zoe-Giuliana (11) als Vorlesepatinnen.

Die drei Schülerinnen aus Solingen lesen den Bewohnern vor und bringen so ein Stück Lebensfreude in den Alltag

„Lesezauber im Seniorenheim“ heißt das mehrfach ausgezeichnete Projekt zur interkulturellen Leseförderung in Solingen. Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund werden zu Vorlesepaten für Senioren. Seit einem halben Jahr engagieren sich auch Selin, Stine und Zoe-Giuliana. Die drei Schülerinnen der Alexander-Coppel-Gesamtschule üben einmal die Woche in der Lese-AG für ihren Besuch im Seniorenheim. „Bevor wir das erste Mal vorlesen durften, haben wir etwa vier Stunden geübt“, sagt Zoe-Giuliana. „Wir sollen möglichst laut und deutlich lesen und nicht zu schnell werden“, verrät Stine. Und Selin ergänzt: „Wenn es Bilder gibt, zeigen wir die.“

Vorgelesen wird, was immer die Zuhörer möchten – das können Geschichten oder auch Zeitungsartikel sein. „Unsere Seniorin hat sich mal ein Märchen gewünscht, dann lesen wir ihr das natürlich gerne vor“, erzählt Stine. Vorlieben haben die Mädchen beim Vorlesen keine. „Eigentlich mögen wir alles gerne“, erklären die Sechstklässlerinnen. „Im



Moment lesen wir aus dem Buch ‚Latte Igel‘. Das schönste am Vorlesen im Seniorenheim sei, die Freude und den Spaß der Bewohner zu sehen, darin sind sich die drei Mädels einig. „Wenn sie schon auf uns warten, ist das ein richtig gutes Gefühl“, sagt Selin.

Die wöchentlichen Besuche sind sowohl für die Senioren als auch die Kinder ein echtes Highlight, und nicht selten ergeben sich auch weitere gemeinsame Aktivitäten. „Besonders toll war, als wir nach dem Vorlesen mit unserer Seniorin Frau Naushed noch in der Cafeteria waren und sie uns ein Eis ausgegeben hat“, erinnert sich Zoe-Giuliana strahlend. Die drei Schülerinnen werden auf jeden Fall weiter machen, der Austausch zwischen Alt und Jung macht ihnen viel Spaß und sie freuen sich über die große Wertschätzung durch die Senioren.

Nina Alpers

MI	Ausflug ins Theater
DO	Valentinstag Lese AG 14:30
FR	
SA	
SO	
MO	
DI	
MI	Lese AG 14:30



EINFACH SCHLAU



Was ist eigentlich Heuschnupfen?



Kaum zeigt sich nach dem Winter das erste Grün, schon fangen viele Menschen an zu niesen. Ihnen läuft die Nase und sie haben rote Augen. Wir sprechen dann von Heuschnupfen. Doch was ist das überhaupt und hat dieser Schnupfen tatsächlich etwas mit Heu zu tun?

Manchmal ist es gar nicht so leicht, Heuschnupfen von einer Erkältung zu unterscheiden, denn beides äußert sich ähnlich: verquollene Augen, tropfende Nase, gerötete Haut. Doch anders als bei einer Erkältung sind nicht Viren die Ursache, sondern Pollen. Sie werden von Pflanzen freigesetzt und verteilen sich in der Luft. Dass manche Menschen darauf mit Krankheitssymptomen reagieren, ist ein fataler Irrtum des Immunsystems. Denn eigentlich sind Pollen harmlos. Trotzdem werden sie als feindlich eingestuft und der Körper versucht, die Pollen durch vermehrte Schleimbildung in Augen und Nase wieder „weg-zuspülen“. Dies nennt man eine allergische Reaktion, und weil die zum ersten Mal beim Kontakt zu Heu beobachtet wurde, entstand der Name Heuschnupfen. Doch diese Allergie kann auch durch Pollen von Bäumen, Sträuchern und Gräsern ausgelöst werden.


PODCAST4KIDS

www.br.de/mediathek/podcast/
**Nachrichten von Kindern
 für Kinder**



Beim Klaro-Podcast bekommst du jede Woche spannende Infos aus aller Welt. Schüler stellen Fragen zu aktuellen Ereignissen – Reporter und Fachleute antworten ihnen. Viel Spaß beim Hören!



Max mag es fruchtig

Max liebt Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Äpfel und Beeren. Daraus macht er gern bunte Fruchtspieße. Sie sind bei seiner Grillparty eine beliebte Nachspeise. Für die Begrüßung seiner Freunde hat er sich etwas Besonderes einfallen lassen: fruchtige und leckere Cracker. Dazu nimmt er einfache Cracker, verrührt etwas Quark mit Milch sowie einem Löffel Honig und gibt einen Teelöffel voll auf die Cracker. Obendrauf kommen Blaubeeren, Erdbeeren oder andere Früchte.

Max hat für euch sogar eine fruchtige Pizza-Idee. Er backt einen einfachen Pizzateig im Ofen und bestreicht die noch warme Pizza mit etwas Quark und Honig oder einem Vanillepudding. Dann kommen all seine Lieblingsfrüchte drauf und fertig ist die fruchtige Pizza.





Zu guter Letzt

Wir wünschen Ihnen einen
schönen Sommer! Die nächste
„fit!“ erscheint im September

Hand aufs Herz,

wann haben Sie zuletzt ein Buch gelesen? Also nicht nur durchgeblättert. Wann sind Sie in eine Geschichte eingetaucht und haben dabei die Zeit vergessen? Sie können sich nicht daran erinnern? Ist Ihnen schon mal der Gedanke gekommen, dass Sie das Lesen verlernt haben könnten? Denn damit wären Sie nicht allein. Jetzt sagen Sie vermutlich: „So ein Quatsch. Ich lese doch gerade diesen Text.“ Ja natürlich, und wir freuen uns, dass Sie da sind. Sie machen das toll. Doch was wäre, wenn dieser Text statt 150 Wörtern 15.000 Wörter hätte? Wären Sie dann immer noch dabei oder hätten Sie zwischenzeitlich einen Chat mit Freunden geführt und ein Youtube-Video geschaut? Die unendlichen Möglichkeiten der digitalen Beschäftigung stellen unsere Konzentration auf eine harte Probe. Doch wir können dem trotzen. Zum Beispiel mit einem spannenden Buch. Probieren Sie es gleich mal aus und planen Sie exklusive Lesezeit ein. Doch Achtung – es könnte sich anfühlen wie ein Kurzurlaub! Nina Alpers



DIE WICHTIGSTEN ZAHLEN AUS DIESEM HEFT

Rund
465.000
Kinder und Jugendliche
zwischen zwölf und
17 Jahren gelten in
Deutschland als
Risiko-Gamer.

Die Zahl der Organ-
spenden ist 2018 um
20 Prozent
gegenüber dem Vorjahr
gestiegen.

Fast
jeder dritte
Jugendliche hat
Schlafstörungen.

Mehr als
70 Prozent
der Pflegebedürftigen
werden zu Hause
gepflegt.

100.000
Schülerinnen und Schüler
nahmen in zehn Jahren
am Wettbewerb
„bunt statt blau“ teil.

IN

Essbare Strohhalme
Vorlesen
Sport in der
Mittagspause

OUT

Gemüse in
Plastikverpackung
Drängeln
Ständige
Erreichbarkeit



DEMNÄCHST IM
ONLINE-MAGAZIN



Frühjahrsmüdigkeit? Ohne mich!

Die Natur erwacht, doch viele Menschen fühlen sich müde und schlapp. Wir zeigen Ihnen, was Sie gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun können.

Walken macht die Seele glücklich

Wenn die Temperaturen steigen, kann man endlich wieder draußen Sport treiben. Wir verraten Ihnen, wie Sie beim Walken Körper und Geist in Schwung bringen.

Gesundes Grillen - so geht's!

Sobald es wärmer wird, startet auch die Grillsaison. Mit unseren Ideen grillen Sie gesund – ganz ohne Geschmackseinbußen.

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

- Für Sie als Leser -

ANZEIGE

8 Tage 5-Sterne-Luxusurlaub Dubai

Inklusive Super-Luxushotel auf der weltberühmten Palmeninsel!

Für Sie als Leser

Normalpreis **1.399,-€**
Ihre Ersparnis **-1.000,-€**

ab nur **399,-€***
p.P.

Ihr 4-Sterne-Traumhotel: TIME OAK HOTEL & SUITES ****



Inklusive

- Restaurant mit internationalen und orientalischen Köstlichkeiten
- Pool-Lounge mit erfrischenden Getränken und Snacks
- gemütliches Café
- Fitnesscenter
- Wellnessbereich
- Zimmer (35 m²): Bad/Dusche, WC, Klimaanlage, Sat.-TV, Safe



Inklusive

Ihre Inklusivleistungen:

- + Linienflug in die Vereinigten Arabischen Emirate und zurück mit Turkish Airlines (beste europäische Airline 2011 – 2016!) inkl. Hoteltransfers **585,-€**
- + 4 Übernachtungen im Doppelzimmer im 4-Sterne-Traumhotel TIME OAK HOTEL & SUITES inkl. 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet **380,-€**

- + IHR VIP-GESCHENK: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer GRATIS auf der weltberühmten Palmeninsel im 5-Sterne Super-Luxushotel FAIRMONT THE PALM inkl. reichhaltiges Frühstücksbuffet **354,-€**
- + Fantastischer GRATIS-Ausflug: Die 5 Wahrzeichen von Dubai – Palmeninsel The Palm, Hotel Atlantis, Dubai Marina, Dubai Mall und Fotostopp Hotel Burj Al Arab **80,-€**

- + Fachausgebildete, Deutsch sprechende Reiseleitung
- + 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft

Gesamtpreis p.P. **1.399,-€**
Ihre Ersparnis p.P. **-1.000,-€**
Ihr Vorzugspreis p.P. ab nur **399,-€***

IHR VIP-GESCHENK: 5-Sterne Super-Luxushotel auf der Palmeninsel: FAIRMONT THE PALM *****



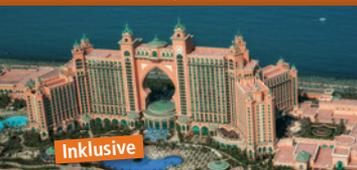
Inklusive

- Luxushotel der Extraklasse mit Blick auf die Dubai Skyline
- Privater, hoteleigener Sandstrand
- Wellnessbereich (1.600 m²)
- modernes Fitnesscenter
- mehrere Swimmingpools
- Themenrestaurants, Bars, Lounges
- Zimmer: Bad/Wanne, sep. Dusche, WC, Sat.-TV, Minibar, Kaffee-/Teezubereiter, Safe, Klimaanlage



Inklusive

GRATIS-Ausflug „Die 5 Wahrzeichen von Dubai“, u.a. mit Palmeninsel, Atlantis + Burj Al Arab inklusive!



Inklusive



Inklusive

Wunschleistungen zu Vorzugskonditionen:

Ausflugspaket „Entdecker“: Das Paket beinhaltet folgende 3 Ausflüge: „Große Dubai-Tour inkl. Museum“, „Bootsfahrt Dubai inkl. Abendessen“ und „Abu Dhabi-Tour inkl. Mittagessen“: nur 195,-€ p.P. statt 240,-€

Reisemonate	Sep. '19	Okt. '19 (01. – 15.10.)	Okt. '19 (16. – 31.10.)	Nov. '19	Dez. '19	Jan. '20	Feb. '20	März '20 (01. – 15.03.)	März '20 (16. – 31.03.)	Apr. '20	Mai '20 (01. – 15.05.)	Mai '20 (16. – 31.05.)	Juni '20
Saisonzuschläge p.P.:	100,-€	140,-€	180,-€	200,-€	220,-€	240,-€	220,-€	200,-€	180,-€	140,-€	100,-€	50,-€	0,-€

Lesen & Reisen: Unser Vorzugspreis für Sie als Leser ab nur

399,-€*
p.P.

statt **1.399,-€**

Ihre Ersparnis **-1.000,-€**
p.P.

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	Hannover	Leipzig	München	Stuttgart
Flughafenzuschläge p.P.:	65,-€	75,-€	80,-€	0,-€	55,-€	55,-€	65,-€	60,-€
Abflughtage	Mo Do	Do So	Di Sa	Mi So	Mo	Sa	Mi Fr So	Di

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen nach Ausreise noch mind. 6 Monate gültigen Reisepass. Sie können für touristische Zwecke bis zu 90 Tage visafrei einreisen. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des Ziellandes zu erfragen.

* Linienflug mit Turkish Airlines (beste europäische Airline 2011 – 2016 nach Sky Trax World Airline Award) mit Umstieg in Istanbul in die Vereinigten Arabischen Emirate und zurück

* Zzgl. staatlicher Bettensteuer im Fairmont the Palm von derzeit 20 AED (ca. 5,-€) pro Zimmer und Nacht sowie im Time Oak Hotel & Suites von derzeit 15 AED (ca. 4,-€) pro Zimmer und pro Nacht (Stand Juni 2018). Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reisepreisversicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt vom 03.06. bis 10.06.2020 ab Hamburg. Bei anderen Reiseterminen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. Die Reise gilt nur für den Empfänger und Begleitpersonen. Geplante Gruppengröße ca. 25 Personen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb).

Ferienaufpreis 150,-€ p.P.: BER 03.+07.+10.10.19 u. 06.+09.04.20; DUS 13.+17.+20.10.19 u. 05.+09.+12.04.20; FRA 28.09. u. 01.+05.10.19 u. 04.+07.+11.04.20; HAM 02.+06.+09.10.19 u. 01.+04.03.20; HAJ 07.10.19 u. 30.03. u. 06.04.20; LEJ 12.+19.10.19 u. 08.+15.02. u. 11.04.20; MUC 25.+27.10.19 u. 21.+23.02. u. 03.+05.+08.04. u. 03.+06.06.20; STR 07.04. u. 02.06.20.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass sich die Reisedauer aufgrund der Flugzeiten ändern kann. Programmänderungen aus organisatorischen Gründen ggf. möglich.

Ihr Vorteilscode: **FIT24061**

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:

0800-707 060 172

Montag bis Freitag 8.30 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr

oder www.treue-vorteile.de/fit24061

Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Elsenheimerstraße 61, 80687 München.

Von uns für Sie geprüft!

Kundenzufriedenheit

„sehr gut“

Zertifiziert | Fremdtik.ch | Kempten
40.350 Befragte getestet 01/2018
Kundenfrage durch
RSD Reise Service Deutschland

→ Gesamt-Note: 1,48



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



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

#gesundemiteinander

ZIEHT'S EUCH **X** REIN!

Sucht ist eine Krankheit, die jeden treffen kann.

Und wenn das passiert, schaut das Umfeld häufig weg. Ihr auch? [gesundemiteinander.de](https://www.gesundes-miteinander.de)

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.