



dak.de

2/2020

SOMMERURLAUB

Ferien mal anders:
Tipps für die Auszeit
zu Hause

TIERISCH GESUND

Warum uns der
Kontakt zu Tieren
so guttut

CORONA: CHANCEN AUS DER KRISE

Die Pandemie zeigt, welche Innovationskraft in
der Digitalisierung steckt. Und wie wichtig ein
gesundes Miteinander ist.

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

DA LÄUFT NOCH VIEL MEHR!

Jetzt mit
25 Euro
Gutschein.

WER GESUND LEBT,
WIRD BELOHNT.

Man trifft sich öfter beim Joggen. Kommt ins Gespräch. Über Musik, Fitness, Gesundheit. Bringt die DAK-Gesundheit ins Spiel: die Zuschüsse, Sonderleistungen, Bonuspunkte. Dann dreht man wieder seine Runden. Und freut sich auf den 25-Euro-Gutschein von I'm walking für jedes neu geworbene Mitglied.

(Diese Aktion gilt bis zum 30.09.2020)

**JETZT
GUTSCHEIN VON
I'M WALKING GEWINNEN**
Wir verlosen unter allen Teilnehmern:
3x 100€ Gutscheine
100x 10€ Gutscheine

Jetzt mitmachen unter:
www.imwalking.de/DAK-Gewinnspiel



- 1** **adidas Performance Kapuzensweatshirt »OSR W 3S HOODIE«**
Sweatshirt im schlichten Design mit Logodetail auf der Brust. Bequeme Passform mit breiten Bündchen und Kängurutasche. (Art.-Nr. 1953635961)



- 2** **TOM TAILOR Sneaker**
Sneaker mit Logoschriftzug. Obermaterial aus weichem Textil. Softes Textilfutter. Gepolsterte Textildeckssole. 2-cm-Plateausohle. (Art.-Nr. 4177713840)

I'M WALKING – SO GEHT SCHUHE KAUFEN

Auf www.imwalking.de kommen Schuhliebhaber und Fashionistas voll auf ihre Kosten! Mit mehr als 200.000 Artikeln von über 600 Marken bietet I'm walking für jedes Budget eine große Auswahl an Damen-, Herren- und Kinderschuh sowie ein exklusives Sortiment an Damenfashion, Wäsche und Bademode.

WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE



Schuhe gehen immer
I'm walking

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt unser neues Magazin. Durch Corona ist es eine besondere Ausgabe. Das Heft erscheint etwas später als üblich, um Sie möglichst umfassend über die Themen der letzten Wochen informieren zu können.

Familie, Beruf oder Freizeit – die Pandemie traf unseren Alltag mit voller Wucht. Auch für das Gesundheitswesen und für uns als Krankenkasse ist das Virus eine große Bewährungsprobe. Im Vergleich zu vielen anderen Ländern haben wir diese bislang gut gemeistert. Ich hoffe, dass dies so bleibt. Vieles wird sich ändern – das wissen wir aus Krisenerfahrungen in der Vergangenheit. Doch in jeder Krise bieten sich auch Chancen für die Zukunft. Beispiele lesen Sie in unserem Magazin ab Seite 10.

Wir haben in den vergangenen Monaten viel Neues gewagt, um gesund zu bleiben, anders zu arbeiten oder Kontakte zu pflegen. Speziell in der Pflege und im Umgang mit älteren Menschen zeigte sich großer Handlungsbedarf. Besorgniserregend war für mich eine aktuelle Analyse unserer Krankenhausdaten: Im März wurden rund 25 Prozent weniger DAK-Versicherte mit einem Herzinfarkt stationär aufgenommen als in den Vorjahren. Viele Menschen rufen derzeit den Notarzt nicht, weil sie Angst vor einer Ansteckung mit Corona haben.

Meine Bitte: Gehen Sie weiter regelmäßig zum Arzt und nutzen Sie anstehende Vorsorgeuntersuchungen. Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Gerade in schwierigen Zeiten sind wir an Ihrer Seite. Wir unterstützen Sie beim Gesundbleiben und Gesundwerden mit zahlreichen digitalen Angeboten und gehen hier neue Wege mit kompetenten Partnern. Eine Auswahl finden Sie auf den folgenden Seiten.

Nach den ersten Lockerungen im Mai schauen wir jetzt auf den nahenden Sommer. Viele Menschen hatten Ferien geplant, die in diesem Jahr häufig anders ausfallen als „normal“. Damit Sie gesund und erholt die freie Zeit genießen können, stellen wir Ihnen ab Seite 36 Ideen für einen „Sommerurlaub mal anders“ vor.

Gute Unterhaltung beim Lesen und bleiben Sie gesund.




ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER

Zu dieser Ausgabe

Die Nachrichtenlage ändert sich zurzeit fast täglich. Ein gedrucktes Magazin kann diese Dynamik nicht abbilden. Daher haben wir uns gleich zu Beginn der Pandemie entschieden, die Entwicklung auf unserer Internet-Seite dak.de/coronavirus zu begleiten. Sie finden hier alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.



TESTSIEG

Im großen Deutschland-Test von 81 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

Erneut ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit auch für ihren hervorragenden Service.

Inhalt



26

Hier geht's zum Online-Magazin

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

magazin.dak.de

8

AUF EINEN BLICK

So bleiben Sie online mit uns in Kontakt
Krankmeldung einfach hochladen
Weniger stationäre Behandlungen
Abonnieren Sie unseren Newsletter!

10

CORONA: CHANCEN AUS DER KRISE

Die Pandemie traf unseren Alltag mit voller Wucht. Doch wir haben Neues gewagt, und was undenkbar schien, war plötzlich möglich. Was wir aus der Krise für die Zukunft mitnehmen können

12

SO WIRD GESUNDHEIT DIGITAL

Was bringt uns das Digitale Versorgungsgesetz (DVG)? Vier geplante Meilensteine im Überblick

10



14

SICHERHEIT AUS DER DISTANZ

Neues Telemonitoring „HerzConnect“ überwacht den Gesundheitszustand von Herzpatienten

16

40 WOCHEN RUNDUM VERSORGT

Unsere neue Coaching-App ist der ideale digitale Begleiter für werdende Mütter

18

GESUNDER RÜCKEN IM HOMEOFFICE

Ein zu niedriger Tisch, der fehlende Bürostuhl, Laptop statt Großbildschirm – im Homeoffice macht unser Rücken einiges mit. Wir haben für Sie eine Checkliste für gesundes Arbeiten zu Hause



42



20

CORONA-ABC

Von A wie Abstand bis Z wie Zoonose:
Wir haben für Sie die wichtigsten
Begriffe dieser Zeit zusammengetragen

23

ÄLTERE MENSCHEN UNTERSTÜTZEN

Senioren gehören zur Risikogruppe. Viele
fühlen sich einsam dieser Tage. Welche
Angebote es jetzt für ältere Menschen gibt

24

DIE BEDEUTUNG DER FAMILIE WÄCHST

Der Lockdown hat das Familienleben durcheinander
und Eltern und Kinder an ihre Grenzen gebracht.
Wie Sie die Situation bewältigen können

26

TIERISCH GESUND

Egal ob Hund, Katze oder Meerschweinchen – der
Kontakt zu Tieren tut unserer Gesundheit gut.
Auch oder gerade in Krisenzeiten

28

PANORAMA

Genehmigung für Fahrkosten
Pilotprojekt Online-Sprechzimmer
Azubis – jetzt bewerben!

30

ESSEN GEGEN KRANKHEITEN

Fastfood, Süßes und Alkohol können eine
Fettleber begünstigen. Wie Sie mit der
richtigen Ernährung gegensteuern

32

ENGAGIERT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Im Verwaltungsrat setzen sich Ehrenamt-
liche für die Belange der Versicherten ein.
Wir stellen ihre Arbeit vor

36

FIT-THEMENSPECIAL

„fit4future“ für zu Hause
Präventionsangebote auch online
Impressum

**ACHTSAMKEIT**

WARUM WIR DEN AUGENBLICK
GENIEßEN SOLLTEN

6

38

SOMMERURLAUB MIT PLAN B

Dieses Jahr ist alles anders, auch die Urlaubs-
planung. Mit den richtigen Strategien lässt
sich aus den Ferien zu Hause viel machen

40

KREATIVITÄT WECKEN – JETZT!

Ob Malen, Musizieren oder Museum: Kreative
Tätigkeiten tragen viel zum Wohlbefinden
bei. Welche Möglichkeiten Sie jetzt haben

42

10 TAGE VEGANERIN

Von jetzt auf gleich kein Fleisch, kein Fisch,
keine Milch und kein Ei – wie das wohl ist?
Unsere Autorin hat Tagebuch geführt

44

FIT4KIDS

Hier werden Kids ihre Sorgen los
Max der DAKs als kleiner Gärtner

46

ZU GUTER LETZT

Warum sich unser Autor beim Blick in
den Postkasten freut

Warum wir den Augenblick genießen sollten

Oft sind wir in unserem Alltag mit unseren Gedanken ganz woanders. Im Berufsalltag freuen wir uns auf den Feierabend. Im Gespräch mit der Nachbarin denken wir an unsere Einkaufsliste. Und beim Vorlesen der Gute-Nacht-Geschichte im Kinderbett erinnern wir uns an die Dinge, die wir am nächsten Tag im Job erledigen müssen. Wir sind nicht im Hier und Jetzt. Aber wenn wir es wären, könnten wir glücklicher sein und weniger gestresst. Das Meer rauscht, Möwen kreischen, der Sand rieselt durch unsere Zehen – wir sollten den Augenblick so wahrnehmen, wie er ist. Wir sollten achtsam sein. Denn Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick intensiv zu erleben. Sie möchten es einmal ausprobieren? Einige Tipps finden Sie hier:

magazin.dak.de/augenblick

Online-Coaching „Relax@Fit“

Chronischer Stress und dauerhafte Überbelastung können verschiedene Erkrankungen verursachen. Mit unserem kostenlosen Online-Coaching „Relax@Fit“ erlernen Sie eine gesunde Stressbewältigung und beugen einem Burn-out vor. Erfahren Sie mehr zum exklusiven Service für DAK-Kunden auf:

dak.de/relax@fit



WIR SIND FÜR SIE DA

Wir möchten mit Ihnen in Kontakt bleiben: einfach, sicher und schnell. Sie sind umgezogen und haben eine neue Adresse? Sie möchten Daten ändern, Leistungen beantragen oder Bescheinigungen ausdrucken? Dann nutzen Sie gern unser Online-Angebot unter dak.de/meineDAK und unsere **DAK-App**. Ihr Vorteil: Sie haben von überall Zugriff auf viele nützliche Serviceangebote der DAK-Gesundheit, wie etwa Nachrichten an uns zu senden oder Dokumente hochzuladen. Und mit unserer **Scan-App** können Sie Ihre Papierbelege digitalisieren und uns elektronisch zuschicken. Das Nachreichen von Papierunterlagen ist dann – bis auf wenige Ausnahmen – nicht mehr notwendig. Wir empfehlen allerdings, zur Sicherheit die Originale aufzubewahren.

Uns liegt die Sicherheit Ihrer Daten am Herzen. Deshalb stellen wir mit einem zweistufigen Registrierungsprozess sicher, dass nur Sie Ihre sensiblen Daten einsehen können. Registrieren Sie sich dafür über die **DAK-App** (Profil/Jetzt registrieren). Sie erhalten daraufhin nach wenigen Tagen einen Aktivierungscode per Post. Geben Sie diesen ebenfalls in der **DAK-App** ein und Sie haben damit „Meine DAK“ und die **DAK-App** für sich aktiviert.

Nach Ihrer Registrierung für „Meine DAK“ erreichen Sie unsere **Scan-App** bequem über die Rubrik Services & Apps in der **DAK-App** oder Sie laden sich die **DAK Scan-App** aus einem der App Stores auf Ihr Smartphone oder Tablet. Mit Ihrem Benutzernamen und dem Passwort für die Online-Filiale „Meine DAK“ melden Sie sich an. Fotografieren Sie Ihr Dokument mit unserer App und senden Sie es ab. Fertig!

WIE KÖNNEN WIR IHNEN HELFEN?

Bleiben Sie einfach, sicher und schnell online mit uns in Kontakt. Ob über die Internetseite oder unsere App – Sie erreichen uns sofort.

Mehr Informationen

Natürlich sind wir wie gewohnt auch per E-Mail, Telefon oder Chat für Sie erreichbar. Neben unserer **Service-Hotline 040 325 325 555** haben wir eine Corona-Hotline für Sie eingerichtet. Sie erreichen unsere Medizin-Experten unter: **040 325 325 800**.

SIE SCHREIBEN LIEBER BRIEFE?

Dann nutzen Sie bitte ausschließlich eines unserer Postzentren als Adresse. Für eine schnellstmögliche Bearbeitung bitten wir Sie zudem, die Post

- nicht zu klammern oder zusammenzuheften
- keine Belege aufzukleben
- direkt ans Postzentrum zu senden und nicht im Servicezentrum abzugeben
- möglichst Fensterumschläge zu verwenden.

Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland:
DAK-Gesundheit Postzentrum
22777 Hamburg

Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Bayern:
DAK-Gesundheit Postzentrum
22778 Hamburg

Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg:
DAK-Gesundheit Postzentrum
22788 Hamburg



Krankmeldung einfach hochladen

Um Ihnen in der Zeit der Pandemie den Kontakt zu Ihrer Krankenkasse zu erleichtern, haben wir während der letzten Wochen zahlreiche neue Serviceangebote geschaffen. So wurde unter anderem auf unserer Homepage die Möglichkeit für einen Online-Upload der Krankmeldung installiert. DAK-Versicherte können die Bescheinigung Ihres Arztes nun ganz bequem mit dem Smartphone abfotografieren und die Bilddatei unter dak.de/krankmeldung hochladen.

Vier von zehn erkrankten Arbeitnehmern haben außerdem seit Anfang März die Möglichkeit genutzt, sich per Telefon krankschreiben zu lassen. Bei 43 Prozent von ihnen bestand laut behandelndem Arzt der Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus. Das hat eine Forsa-Befragung von mehr als 2.000 Beschäftigten im Auftrag der DAK-Gesundheit ergeben, die im April durchgeführt wurde. Die Umfrage belegt auch: Die große Mehrheit der Befragten hätte eine Arztpraxis aufgesucht, wenn die Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung nicht bestanden hätte.

„Eine telefonische Krankschreibung ist ein innovativer Ansatz, um das Ansteckungspotenzial in Wartezimmern zu minimieren und die Arztpraxen zu entlasten“, schätzt DAK-Chef Andreas Storm das zeitweise Angebot ein. „Ich wünsche mir, dass die Corona-Pandemie einen Innovationsschub für neue intelligente Lösungen in der Gesundheitsversorgung initiiert.“

HERZINFARKT: DEUTLICH WENIGER KRANKENHAUSEINWEISUNGEN IM MÄRZ

Im März sind 25 Prozent weniger Menschen mit einem Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert worden als im März 2018 und 2019. Das zeigt eine Sonderanalyse der DAK-Gesundheit. Ärzte haben bereits darauf aufmerksam gemacht, dass zu Zeiten der Corona-Pandemie im März viele Patienten mit Herzinfarktsymptomen nicht ins Krankenhaus gekommen sind.

Zum Redaktionsschluss war noch unklar, inwieweit die Pandemie inzwischen eingedämmt werden konnte. Grundsätzlich warnt DAK-Chef Andreas Storm aber davor, aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus bei Herzinfarktsymptomen nicht den Notruf zu wählen. Ein Herzinfarkt ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, die so schnell wie möglich behandelt werden muss. Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Etwa 50.000 sterben daran. Häufige Symptome sind unter anderem Atemnot, Schmerzen in der Brust, die oft ausstrahlen, sowie Übelkeit und Kreislaufprobleme.

Weitere Informationen finden Sie unter:
dak.de/herzinfarkt



GEDRUCKT ODER IM NETZ – SIE HABEN DIE WAHL

Möchten Sie Ihre „fit!“ lieber online lesen oder als Heft per Post erhalten? Wenn Sie sich für die Online-Ausgabe entscheiden, informieren wir Sie per Newsletter, sobald die neue Ausgabe erscheint. Die Online-Ausgabe als blätterfähiges pdf enthält zusätzlich viele weitere interaktive Angebote. Bitte geben Sie uns in diesem Fall Ihre E-Mail-Adresse an. Hier geht's zum Abo: dak.de/abo

MEHR LESEN IN FIT!-ONLINE

Spannende Hintergrundinformationen, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos – in unserem Online-Magazin laden wir Sie ein, das Thema Gesundheit neu zu entdecken. Informativ und unterhaltsam zugleich. Neben zeitlosen Geschichten haben auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz im Online-Magazin. So können wir besonders schnell auf Neuigkeiten reagieren, die Sie gerade besonders bewegen. Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie doch einmal rein:

magazin.dak.de

REGELMÄSSIG TIPPS ERHALTEN

Unser Kunden-Newsletter informiert Sie regelmäßig über Neues und Wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit – zum Beispiel besondere Versorgungsangebote, Bonusprogramme, Wahltarife und Veranstaltungen, aber auch Tipps und Infos zu aktuellen oder saisonalen Themen. Bestellen Sie Ihren Newsletter hier: dak.de/newsletter

Corona:
CHANCEN
AUS DER
KRISE



Ein Tag im März 2020. Plötzlich war alles anders. Die Corona-Pandemie riss uns aus unseren gewohnten Handlungsmustern. Schulen und Kitas schlossen ihre Türen, ganze Belegschaften von Firmen verließen ihre Büros, Fabrikhallen waren auf einmal still. Betriebe meldeten Kurzarbeit an, Menschen hatten Sorgen um ihre Arbeit. Familien waren in den eigenen vier Wänden auf einmal auf sich selbst gestellt. Das alles passierte, weil wir uns solidarisch zeigten. Solidarisch mit den Menschen der Risikogruppen, die wir mit unserem Verhalten schützten.

Die neue Situation bewies aber auch: Was früher undenkbar war, wurde plötzlich möglich. Dinge können sich ändern, wenn es die Verhältnisse erfordern, und das fördert teils bemerkenswerte Innovationen zutage. Unternehmen, die vor der Corona-Pandemie Homeoffice kategorisch ausgeschlossen hatten, waren überrascht, dass alles reibungslos funktionierte. Krankschreibungen konnten telefonisch durchgeführt werden. Die Nutzung digitaler Formate, wie der DAK-App, des Chats und der Online-Coachings, wuchs stark. Die Krise macht deutlich, welche Kraft in digitalen Lösungen im Gesundheitssystem steckt. Video-Sprechstunden, E-Rezept, elektronische Patientenakte – diese Elemente sind bald Realität. Und wie nötig und wichtig sie sind, das wird uns als Gesellschaft klarer. Die Digitalisierung bietet viele Chancen: in der gesundheitlichen Versorgung, in den Bereichen New Work, mobiles Arbeiten und Homeoffice, im digitalen Lernen und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wer in den vergangenen Wochen draußen unterwegs war, spürte eine besondere Atmosphäre. Viele Mitmenschen waren gut informiert und gaben aufeinander acht. Und wenn diese Solidarität auch nach der Krise bestehen bleibt, dann hat das Coronavirus unser Verhalten schon ein wenig verändert. Hin zum Guten. Für ein gesundes Miteinander.

Stefan Suhr



SO DIGITAL WIRD UNSERE GESUNDHEIT

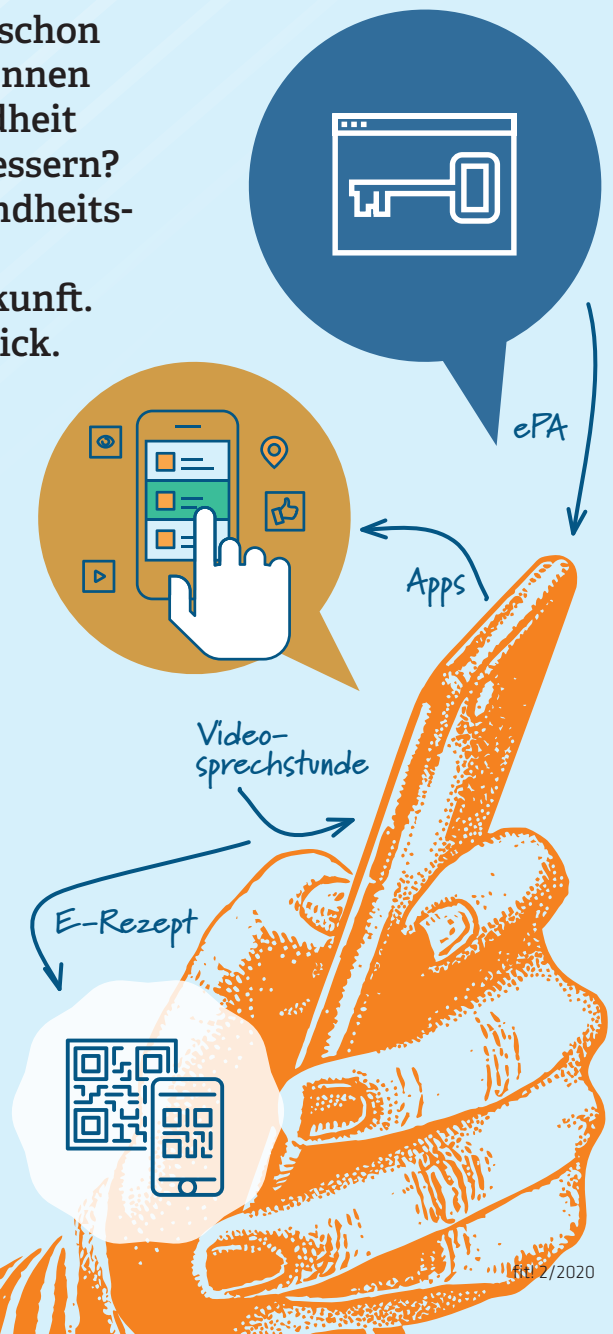
Digitalisierung heißt das Zauberwort für die Zukunft. Das gilt besonders im Gesundheitswesen – auch schon vor der Corona-Pandemie. Die Kernfrage: Wie können die neuen technischen Möglichkeiten die Gesundheit der Menschen in unserem Land nachhaltig verbessern? Das Digitale Versorgungsgesetz (DVG) von Gesundheitsminister Jens Spahn und die darin enthaltenen Maßnahmen sind ein wichtiger Schritt in die Zukunft. Vier der geplanten Meilensteine in einem Überblick.

1 **ÄRZTE VERSCHREIBEN BALD GESUNDHEITS-APPS**

In Zukunft ist es möglich, dass Ärzte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), also Apps oder Webanwendungen, verschreiben können. Schon jetzt nutzen viele Menschen Apps, die sie dabei unterstützen, ihre Arzneimittel regelmäßig einzunehmen oder ihr Gewicht oder ihre Blutzuckerwerte zu dokumentieren. Der Vorteil: Verschreibt der Arzt eine zugelassene App, dann übernimmt die jeweilige Kasse die Kosten. Eine Voraussetzung: Die Apps sind zuvor vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte auf Sicherheit, Funktionstauglichkeit, Qualität, Datensicherheit und Datenschutz geprüft und in ein öffentliches Verzeichnis aufgenommen worden.

Als Besonderheit hat der Gesetzgeber darüber hinaus festgelegt, dass Versicherte auch ohne Verordnung die Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragen können. Dafür muss die DiGA ebenfalls zugelassen sein und der Versicherte muss den Bedarf nachweisen. Um das zu vereinfachen, dürfen Versicherte ihre Krankenkassen beauftragen, ihren Bedarf auf Basis der vorliegenden Abrechnungsdaten zu ermitteln.

Die Verfahren und Regularien für den Bezug von digitalen Gesundheitsanwendungen werden allerdings aktuell noch entwickelt. Datensicherheit und Datenschutz haben höchste Priorität. Deshalb werden die ersten Gesundheitsanwendungen auf Rezept voraussichtlich erst



ab Herbst in das Verzeichnis aufgenommen und damit auf Kosten der Kassen erhältlich sein. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch keine zertifizierten Gesundheitsanwendungen, sodass heute DiGAs weder durch den Arzt verordnet werden können, noch ist eine Erstattung der Kosten für selbstbeschaffte DiGAs durch die Krankenkassen möglich.

2 E-REZEPT: 700 MILLIONEN BELEGE WENIGER IM JAHR

Im Zuge der Digitalisierung soll ab 2021 auch das E-Rezept eingeführt werden – zum Start parallel zum bestehenden Verfahren. Ein Arzt, der das neue Verfahren nutzt, druckt das bekannte rosafarbene Rezept dann nicht mehr auf Papier aus, sondern schickt die Rezeptinformationen verschlüsselt per QR-Code an den Patienten. Der wiederum kann es in der Apotheke seiner Wahl einlösen. Nur wenn Patienten über kein entsprechendes Smartphone verfügen, würden noch Ausdrucke notwendig werden. Die technischen Voraussetzungen für das E-Rezept werden aktuell geschaffen. Der positive Nebeneffekt für die Umwelt: Rund 700 Millionen Papierrezepte fallen künftig pro Jahr durch das E-Rezept weg, wenn das Verfahren überall genutzt wird.

In Hessen ist die DAK-Gesundheit an einem Pilotprojekt zum E-Rezept beteiligt. Die Basis für das Projekt bildet eine Plattform, die einen schnellen und sicheren Datenaustausch zwischen allen Beteiligten – Patienten, Arzt, Apotheken, Heilmittelerbringer und Krankenkassen – ermöglicht.

3 EINFÜHRUNG DER VIDEOSPRECHSTUNDE

Das E-Rezept ist eng mit der erfolgreichen Einführung der Video-

sprechstunde verbunden. Diese soll künftig zunächst vom Ärztlichen Bereitschaftsdienst und perspektivisch auch von niedergelassenen Ärzten angeboten werden. Die Vorteile für die Patienten sind vielfältig: Verringerung von Wartezeiten oder der Distanz zu Ärzten, zum Beispiel im ländlichen Bereich, Reduzierung der Ansteckungsgefahr in Wartezimmern und – sofern möglich – Erhalt einer Diagnose oder Einleitung einer Behandlung ohne persönliches Aufsuchen des Bereitschaftsdienstes.

4 EPA: PATIENT BLEIBT HERR ÜBER SEINE DATEN

Ab 2021 soll jeder Patient die Möglichkeit haben, seine Gesundheitsdaten in der elektronischen Patientenakte (ePA) speichern zu lassen. Dazu gehören Befunde, Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Behandlungsberichte oder Impfungen. Verfügen Patienten über ein entsprechendes Smartphone, können sie ihre ePA jederzeit allein einsehen, Informationen hinzufügen oder löschen. Der Arzt greift grundsätzlich nur dann auf die ePA des Patienten zu, wenn dieser das vorher erlaubt hat – die Erlaubnis kann auch je nach Erfordernissen für eine bestimmte Zeit erteilt werden, zum Beispiel für einen Monat oder länger. Der Vorteil: Der Hausarzt hat unkompliziert beispielsweise die Daten eines Facharztes parat. Damit das System funktioniert, schließen sich Ärzte, Krankenhäuser, Psychotherapeuten, Apotheken und Krankenhäuser an die sogenannte Telematikinfrastruktur an – die Datenautobahn, über die die Informationen transportiert werden. Und auf der ist zukünftig viel los.

Susanne Holz/Stefan Suhr

EINE AUSWAHL UNSERER ANGEBOTE

Digital? Na klar!

Abstand halten, möglichst zu Hause bleiben – das ist wichtig, um die Ausbreitung des Coronavirus weiter zu verlangsamen. Doch was tun bei gesundheitlichen Fragen und Problemen, die zwar wichtig, aber nicht so akut sind, um damit in die Arztpraxis zu gehen? Wie bleibt man gesund und fit? Die gute Nachricht: Abstand halten klappt auch hier – mit einer breiten digitalen Gesundheitsversorgung. Ob Präventionsangebote, psychologische Beratung oder Unterstützung in der Pflege. Die DAK-Gesundheit ist digital und bietet ihren Versicherten zahlreiche Angebote – Tendenz steigend!

DIREKTER DRAHT

dak.de – Kundenberater beantworten per Chat alle Ihre Fragen. **DAK Scan-App** – reichen Sie Ihre Unterlagen unkompliziert ein. Besonders praktisch bei einer Krankmeldung. In der **Online-Filiale „Meine DAK“** oder über die **DAK-App** erledigen Sie viele Anliegen im Internet rund um die Uhr!



SCHNELLE HILFE

Das **DAK-Programm Veovita** bietet schnelle und flexible Hilfe bei Depression, Burn-out und anderen psychischen Erkrankungen. Mit **DAK Smart4me** können Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren ihre seelische Stärke trainieren.

ONLINE-COACHINGS

Online-Coachings der DAK-Gesundheit gibt es für eine bessere Fitness, zu gesunder Ernährung, Entspannung, Rückenproblemen und mehr.



PFLEGE-ALLTAG

Die **DAK Pflege-App** entlastet speziell pflegende Angehörige im Pflege-Alltag durch praktische Tipps und schnelle Informationen. Der **DAK Pflege-Coach** hilft allen, denen die Zeit für einen Pflegekurs fehlt. Er ist jederzeit online nutzbar und beantwortet Ihre Fragen zur häuslichen Pflege, zu Alzheimer und Demenz sowie zum Wohnen und Leben im Alter.

Informationen...

... zu unseren weiteren digitalen Angeboten finden Sie auf:

dak.de



Alle Neuigkeiten direkt in Ihr Postfach: der DAK-Newsletter

dak.de/newsletter



TELEMEDIZIN: SICHER AUS DER DISTANZ

Die zuverlässige Fernüberwachung des Gesundheitszustands bedeutet für Patienten mit Herzerkrankungen ein hohes Maß an Eigenständigkeit. In Zeiten von Corona kann diese soziale Distanz sogar Leben retten. Wir stellen Ihnen das Telemonitoring-Programm „HerzConnect“ vor.

Routiniert greift Erwin Weigand* zu seinem Smartphone und öffnet die Telemedizin-App. Täglich misst der 73-Jährige seine Gesundheitswerte. „Es ist eigentlich keine große Sache“, sagt er. Der Rentner nutzt das neue Programm „HerzConnect“ seit fast drei Monaten. „Ich muss mich täglich wiegen und meinen Blutdruck messen – dann drücke ich aufs Knöpfchen und schicke meine Werte ab.“ Weigand leidet an einer Herzinsuffizienz – sein Herz kann der Aufgabe, den Körper mit genügend Blut und Sauerstoff zu versorgen, nicht mehr ausreichend nachkommen. Er ermüdet schnell und eine Abweichung vom gewohnten Alltag löst Stress bei ihm aus. Durch sein Mitwirken hat der Sauerländer nun die Möglichkeit, das Fortschreiten seiner Erkrankung deutlich zu verlangsamen und Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Genug Motivation für den Herzpatienten, an dem auf zwei Jahre angelegten Programm teilzunehmen.

FACHKOMPETENZ RUND UM DIE UHR

Patienten wie Erwin Weigand bekommen ein Geräte-Set bestehend aus einem Smartphone mit einer Telemedizin-App, einer Körperwaage, einem Mehrkanal-EKG-System und einem Blutdruckmessgerät. Dieses Set ermöglicht es den Erkrankten, zu Hause eigenständig ihre Vitalparameter zu messen. Die so erhobenen Werte – also Blutdruck, Körpergewicht und einmal wöchentlich ein Elektrokardiogramm – werden über eine Bluetooth-Verbindung zum Smartphone und von dort via Mobilfunk an das Telemedizinische Zentrum des Herz- und Diabeteszentrums Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW) in Bad Oeynhausen übertragen. Dort werden sie in der elektronischen Patientenakte dokumentiert und von Pflegefachkräften und Kardiologen

im Rahmen einer Datenvisite überprüft. Durch diese ärztlichen Datenvisiten erhalten die Patienten rund um die Uhr die kardiologische Fachkompetenz eines überregionalen Herzzentrums. Die Fachleute reagieren frühzeitig, wenn Auffälligkeiten entstehen, und bleiben im engen Austausch mit dem behandelnden Hausarzt des Patienten.

MEHR LEBENSQUALITÄT

Qualifizierte Pflege- und Fachkräfte stehen im regelmäßigen telefonischen Austausch mit den Patienten. Zudem besteht die Möglichkeit, sich jederzeit an eine spezielle Hotline zu wenden und bei Bedarf die individuelle Beratung eines Arztes zu erhalten. Die elektronische Patientenakte stellt dann sämtliche relevanten Daten zur Verfügung. Für die Patienten bedeutet „HerzConnect“ eine Stärkung ihres Selbstmanagements und eine Steigerung ihrer Lebensqualität. Ihnen werden Wege und Wartezeiten abgenommen. Wiederkehrende Krankenhausaufenthalte können vermieden werden. Das entlastet langfristig auch das Gesundheitssystem. Die DAK-Gesundheit bietet als erste Krankenkasse dieses von Siemens Healthineers entwickelte Versorgungsangebot an. Aktuell kann „HerzConnect“ von Patienten mit mittlerer oder schwererer Herzschwäche in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen genutzt werden. Bei erfolgreicher Umsetzung soll das Projekt bundesweit verfügbar werden.

Nina Alpers/Andrea Lutz

Weitere Informationen ...

... zum Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie unter:

dak.de/herz



Auf ein Wort

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

es gibt in der Corona-Krise einen beruhigenden Trend: Aus Angst vor einer Infektion vermeiden gerade Patienten mit einer Grunderkrankung Arztbesuche. Dabei müssen viele von ihnen engmaschig betreut werden.

Einen Weg aus dem Dilemma bietet die Telemedizin. Dank moderner Technik können Patienten über die Ferne ihre Werte regelmäßig überprüfen lassen. Unser Projekt HerzConnect ist ein Beispiel dafür, wie erstklassig das funktioniert. Bewährt sich das Projekt in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen, steht HerzConnect unseren Versicherten bundesweit zur Verfügung.

Ich finde es faszinierend, dass Patienten ihre Werte selbst ermitteln und per Knopfdruck etwa an ein Herzzentrum schicken können. Aus Blutdruck, Körpergewicht und EKG-Daten lesen die Experten heraus, ob sich etwas verschlechtert und informieren den Hausarzt. Der ruft persönlich an und bespricht geeignete Therapiemaßnahmen. So weiß man sich über die Ferne gut betreut! Ich finde, das ist nicht nur in Corona-Zeiten beruhigend. Bleiben Sie gesund!

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrats

Bilder: DAK-Gesundheit; Siemens Healthineers; Shutterstock | perfectlab | Nadienko

* Name von der Redaktion geändert

40 WOCHEN RUNDUM VERSORGT

Neue Coaching-App für Schwangere

Der Schwangerschaftstest ist positiv, die Hormone spielen verrückt und viele Fragen bewegen die werdende Mutter: Wie entwickelt sich mein Baby? Welche Untersuchungen sind wichtig? Welcher Sport ist jetzt der richtige? Und wann sollte ich mir am besten eine Hebamme suchen? Schön, wenn jetzt immer jemand dabei wäre, der in jeder Phase der Schwangerschaft schnell und auf den Punkt Antworten findet. Die DAK-Gesundheit steht Schwangeren genau hier zur Seite und hat dazu das digitale DAK-Schwangerschaftscoaching entwickelt. Die neue App ist ein kostenloser Begleiter durch die 40 spannenden Wochen, in denen das Baby heranwächst.

„Unser digitales Coaching bietet viele nützliche Informationen und Tipps von der ersten Schwangerschaftswoche bis zur Entbindung“, erläutert DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich. „Die App gibt wichtige Hinweise zur Gesundheit von Mutter und Kind, informiert über eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und darüber, welcher Sport auch

mit Babybauch ausgeführt werden kann.“ Darüber hinaus liefert der digitale Begleiter immer einen aktuellen Überblick, wie sich Babys in der jeweiligen Woche entwickeln und was sich bei werdenden Müttern tut. Ergänzt werden die Informationen um Bilder des jeweiligen Entwicklungsstadiums des Kindes sowie Hinweise zu speziellen Leistungen der DAK-Gesundheit während der Schwangerschaft. Video-Tipps von DAK-Hebamme Swantje sowie eine Hebammen-Suche runden das neue Coaching via App ab.

Das DAK-Schwangerschaftscoaching ist über die Stores von Apple und Google kostenfrei verfügbar. Eine Registrierung ist für die Nutzung nicht erforderlich. Das heißt, auch Versicherte anderer Krankenkassen können das Angebot nutzen.

Nina Osmers

Wir sind für Sie da

Einen Überblick über unsere Leistungen für Schwangere und ihre Familien gibt es auf:

dak.de/schwangerschaft



VIDEO-TIPPS VON HEBAMME SWANTJE



Was darf ich während der Schwangerschaft machen und was nicht? Hebamme Swantje beantwortet in jeder Schwangerschaftswoche wichtige Fragen per Video. Zum Beispiel:

- Darf ich mich noch schminken und mir die Haare färben?
- Was hilft gegen Rückenschmerzen, dicke Füße oder Sodbrennen?
- Ist Sex während der Schwangerschaft erlaubt?

LEISTUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT



Welche Untersuchungen gibt es in der Schwangerschaft und welche Leistungen übernimmt die DAK-Gesundheit? Die neue App gibt einen Überblick. Zum Beispiel:

- Zahlt die DAK-Gesundheit Akupunktur und den Yoga-Kurs?
- Übernimmt die DAK-Gesundheit den Geburtsvorbereitungskurs für den werdenden Papa?
- Wie oft übernimmt die DAK-Gesundheit die Kosten für den Ultraschall?
- Welcher Papierkram muss bis zur Geburt erledigt werden?





DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

ANZEIGE

Gut hören, gut sehen, gut vorsorgen!

Für Hörgeräte und viele Vorsorgeuntersuchungen ist gesetzlich vorgegeben, dass Sie einen Teil der Kosten selbst tragen. Für Brillen müssen Sie sogar vollständig aufkommen.

Mit unserem neuen Angebot **DAK Plus Vorsorge** reduzieren Sie kostenintensive Eigenanteile und erhalten umfassenden Gesundheitsschutz.

Sie profitieren ganz konkret von folgenden Leistungen und erhalten bis zu

- 200 Euro für Brillen, Kontaktlinsen
- 400 Euro für Laser-Augenoperationen bei Fehlsichtigkeit
- 500 Euro für Hörhilfen
- 400 Euro für umfangreiche Vorsorgeuntersuchungen



Ohne Gesundheitsfragen!

Top-Leistung zum kleinen Preis

Ein sinnvoller Schutz für Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel: Mit **DAK Plus Vorsorge** – entwickelt von DAK-Gesundheit und HanseMerkur – erhalten Sie umfassenden Gesundheitsschutz zu einem attraktiven Preis.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Umfassender Gesundheitsschutz
- Reduzierung von Eigenanteilen
- Keine Gesundheitsfragen
- Ab 7,90 Euro im Monat

Sie möchten direkt mit Ihrem Smartphone abschließen? Dann nutzen Sie einfach den QR-Code oben links.

Jetzt einfach und bequem online abschließen: www.dak.de/plusvorsorge

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

Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

Online www.dak.de/plusvorsorge

Ja, ich möchte weniger dazubezahlen.

Bitte senden Sie mir Informationen zu DAK Plus Vorsorge.

Name Vorname

Straße Hausnummer

Postleitzahl Ort

Geburtsdatum* Telefon*

E-Mail-Adresse* *Diese Angaben sind freiwillig.

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

Ort, Datum/Unterschrift



GESUNDER RÜCKEN IM HOMEOFFICE

Viele Menschen in unserem Land arbeiteten zu Zeiten der Corona-Pandemie zum ersten Mal von zu Hause aus. Sicherlich sind sie auch noch zum Erscheinungstermin dieses Magazins im Homeoffice. Menschen, die in ihrer Wohnung arbeiten, stehen vor vielen Herausforderungen. Eine davon: Der Homeoffice-Platz kann den Büro-Arbeitsplatz nicht ersetzen. Ein zu niedriger Tisch, die fehlende externe Tastatur, Laptop statt Großbildschirm – im Homeoffice macht unser Rücken vieles mit.

Unser Angebot

Schnelle Hilfe bietet das DAK Online-Training Rücken@fit auf:

dak.de/coachings

Ordnung ist das halbe Homeoffice

Tipps zum effektiven Arbeiten zu Hause finden Sie in unserem Online-Magazin unter:

magazin.dak.de/homeoffice

Nackensteife, Ziehen in der Schulter, Rückenschmerzen: Wer seinen Arbeitsplatz im Homeoffice* falsch einrichtet und sich zu wenig bewegt, tut seinem Körper nichts Gutes. Denn langes Sitzen ist nicht nur ein Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen, sondern auch für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Gerade beim Arbeiten zu Hause ist es wichtig, dass wir rückschonend agieren. Aber was bedeutet das genau? Darüber haben wir mit unserem Experten Uwe Dreisel gesprochen. Hier sind seine Tipps für einen gesunden Rücken im Homeoffice.

3 Fragen an...



UWE DREISEL,

Diplom-Sportlehrer und Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der DAK-Gesundheit

1 In Zeiten von Corona arbeiten viele Menschen in Deutschland im Homeoffice. Wie können sie Rückenschmerzen vorbeugen?

Langes Sitzen und zu wenig Bewegung sind grundsätzlich große Risikofaktoren für den Rücken. In der Corona-Krise kommt hinzu, dass uns alle ausgleichenden Sporteinheiten im Club, im Verein oder mit Freunden fehlen. Deshalb ist es wichtig, bewusst gegenzusteuern: die Arbeit am Schreibtisch alle halbe Stunde unterbrechen, aufstehen und etwas herumlaufen. Jeder kennt mindestens eine Turnübung, die dem Rücken guttut, einfach machen! Wenn ein Anruf kommt, ebenfalls



aufstehen und während des Sprechens hin und her gehen, anstatt sitzen zu bleiben. Um Verspannungen der Rücken- und Nackenmuskulatur vorzubeugen, ist es natürlich auch wichtig, den Arbeitsplatz richtig einzurichten. Viele arbeiten im Homeoffice mit einem Notebook. Da ist es erstens wichtig, den Stuhl optimal in der Höhe einzustellen, damit man beim Arbeiten weder die Schultern nach oben noch nach unten verzieht, sondern entspannt halten kann. Auch durch den Einsatz von externer Maus und Tastatur lassen sich Verspannungen im Schulter-Nackengebiet vermeiden. Ideal ist ebenfalls ein sogenannter Laptop-Ständer. Er sorgt für einen besseren Blickwinkel auf den Bildschirm und verhindert ein zu weit nach unten gezogenes Kinn.

2 Warum ist Bewegung wichtig und wie viel Bewegung tut unserem Rücken gut?

Es ist wichtig, sich vor oder nach der Arbeit noch mindestens zwanzig Minuten zu bewegen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Wir bewegen uns in unserem Alltag auch sonst oft zu wenig. Jetzt durch die geltenden Corona-Regeln und Homeoffice ist die Gefahr noch größer, abzuschlaffen und an Gewicht zuzulegen. Das merkt nicht nur unser Rücken. Auch für einen fitten Kreislauf und gesunden Stoffwechsel ist Bewegung sehr wichtig.

3 Wie integriere ich Bewegung am besten in meinen neuen Homeoffice-Alltag?

Schon leichtes Gehen stabilisiert den Rücken. Wer in Quarantäne ist, kann Übungen in der Wohnung machen. Im Internet, auch bei der DAK-Gesundheit, gibt es viele Online-Fitness-Kurse. Wer raus darf, entdeckt vielleicht das Laufen oder Walken für sich. Nur die richtigen Schuhe nicht vergessen! Schuhe

mit guter Dämpfung helfen, den Rücken zu entlasten. Am besten ist es, jeden Anlass im Alltag bewusst wahrzunehmen: die Treppe nutzen, mit Kindern spielen, beim Musikhören tanzen, Hausarbeit wie Putzen, Gärtnern auf dem Balkon oder im Freien.

Stefan Suhr

GUT ZU WISSEN:

Es muss nicht ein verspannter Nacken oder eine Bandscheibe sein, die Rückenschmerzen verursachen. Auch ungewohnte Situationen und außergewöhnliche psychische Belastungen können auf den Rücken schlagen. Hier helfen in erster Linie leichte Bewegung und die Gewissheit, dass sich die Situation in absehbarer Zeit wieder ändern wird. Zusätzlich sollte man sich bewusst machen, dass Rücken und Psyche eng zusammenhängen und in der Regel hinter Schmerzen im Kreuz keine schwerwiegenden Erkrankungen stecken.

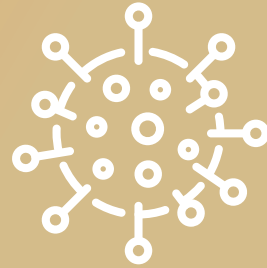
UNSERE CHECKLISTE FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN IM HOMEOFFICE

- Arbeiten Sie nur in einem Raum. Denn ein eigener Arbeitsraum schafft Ruhe und Konzentration.
- Achten Sie auf Ihre Sitzposition. Die Beine und Arme sollten, wenn möglich, in einem rechten Winkel zum Körper stehen. Der Laptop auf dem Sofa ist ein No-Go.
- Schonen Sie Ihre Augen mit angemessenem Licht. Der Laptop sollte nicht die einzige Lichtquelle sein.
- Nutzen Sie Zusatz-Equipment: Externe Tastaturen, Bildschirme und Mäuse entlasten die Gelenke und den Rücken.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Bewegen Sie sich. Bauen Sie kleine Bewegungen in Ihren Alltag ein.
- Machen Sie bewusst Pausen und versuchen Sie abzuschalten.

*In diesem Artikel verwenden wir den Begriff Homeoffice nicht im arbeitsrechtlichen Sinne, sondern als allgemein verständliches Synonym für mobiles Arbeiten.



C **wie Covid-19.** Der offizielle Name der Corona-Erkrankung. Abgekürzt aus dem Englischen: **coronavirus disease 2019**



CORONA-ABC

A **wie Abstand.** Die Abstandsregel der Bundesregierung sieht mindestens 1,5 Meter in der Öffentlichkeit vor.

E **wie Epidemiologie**
Wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Verbreitung sowie den Ursachen und Folgen von Krankheiten in Bevölkerungen beschäftigt.

F **wie Flatten the Curve.** Englisch für Kurve abflachen. Der Anstieg bei der Zahl der Neuinfizierten darf nicht zu steil sein, damit nicht zu viele Menschen auf einmal erkranken – auch um das Gesundheitssystem nicht zu überlasten.

magazin.dak.de/coronavirus-ausbreitung

H **wie Homeoffice.** In der Corona-Krise umgangssprachliche Bezeichnung für mobiles Arbeiten von zu Hause aus.

magazin.dak.de/homeoffice

B **wie Blutplasma.**
Blutplasma spenden jetzt Menschen, die eine Corona-Infektion überwunden haben. Die darin enthaltenen Antikörper können möglicherweise schwer Erkrankten helfen. Studien sollen es zeigen.

magazin.dak.de/hoffnung-aus-dem-blut

I **wie Infektionskette.** Muss unterbrochen werden. Deshalb vollziehen Gesundheitsämter bei Infizierten möglichst alle Kontakte der letzten 14 Tage nach und verhängen, wenn geboten, eine häusliche Quarantäne.

J wie Jolene. Songtitel von Dolly Parton. Den Refrain zu singen dauert die 20 Sekunden, die zum hygienischen Händewaschen empfohlen werden.

G wie Genesung. Offiziell gilt ein Patient 14 Tage nach Beginn der Symptome als gesund, wenn er mindestens 48 Stunden keine Krankheitsanzeichen hatte. Nach stationärer Behandlung müssen zudem zwei Tests innerhalb von 24 Stunden negativ sein.

magazin.dak.de/coronavirus-genesung

N wie Nachbarschaftshilfe. Vor allem ältere Leute und Risikogruppen wie chronisch kranke Menschen brauchen unsere Solidarität. Die Corona-Pandemie bringt auch die Chance mit sich, als Gesellschaft wieder näher zusammenzurücken, das Miteinander zu stärken, anderen zu helfen. Dieses Miteinander beginnt vor der eigenen Haustür. In der Nachbarschaft.

magazin.dak.de/corona-nachbarschaftshilfe

K wie Krankheitsanzeichen. Die häufigsten Symptome sind Fieber, Husten, Kratzen im Hals, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schnupfen. Bei einigen Betroffenen kommt es zu einem vorübergehenden Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, dessen Ursache derzeit erforscht wird.

zusammengegegenercorona.de

L wie Lockdown. Englisch für Ausgangsbeschränkungen. Einige Wochen lang stand das öffentliche Leben in Deutschland nahezu still, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen.

D wie Desinfektion. Desinfektionsmittel sind empfehlenswert, wenn ein Haushaltsmitglied infiziert ist. Grundsätzlich ist regelmäßiges und gründliches Händewaschen ausreichend.

M wie Mund-Nasen-Schutz. Eine – oft wiederverwendbare – Bedeckung für Nase und Mund, die beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehende winzige Tröpfchen auffangen und so die Weitergabe von Viren verhindern soll. Seit Ende April ein (fast) normaler Anblick in ÖPNV und Geschäften.

magazin.dak.de/masken



O wie Oktoberfest. Das weltweit größte Volksfest. Wie fast alle Massenveranstaltungen 2020 gestrichen.

P wie Pflegegrad. Zur Einschätzung des Pflegegrads finden in der Corona-Krise keine persönlichen Hausbesuche statt. Der Medizinische Dienst nutzt stattdessen bereits vorliegende Informationen, wie ärztliche Befunde. Zusätzlich versendet er einen Fragebogen und führt ein Telefoninterview. Auf dieser Basis erstellt er sein Gutachten.

Q wie Quarantäne. Schutzmaßnahme gegen eine Verbreitung der Krankheit. Infizierte oder Personen, bei denen der Verdacht darauf besteht, werden vorübergehend für 14 Tage isoliert. Wird für einen Arbeitnehmer Quarantäne angeordnet, zahlt der Arbeitgeber das Gehalt zunächst weiter. Die Kosten dafür erstattet auf Antrag die zuständige Behörde.



Bilder: Shutterstock | Moonhonor | Cube29 | Karamazov | Brother | davooda | Kid-A

U wie Upload. Hochladen eines Fotos der Krankmeldung. Vom Smartphone direkt zur DAK-Gesundheit. dak.de/krankmeldung

R wie RKI. Das Robert Koch-Institut ist dem Bundesgesundheitsministerium unterstellt und verantwortlich für die Bekämpfung von Infektionskrankheiten. [rki.de](https://www.rki.de)

T wie Toilettenpapier. Zu Beginn der Corona-Pandemie war Toilettenpapier so begehrt wie noch nie. Mittlerweile ist der Hype um die kleinen Röllchen ein wenig abgeklungen. Die Regale sind wieder voll.

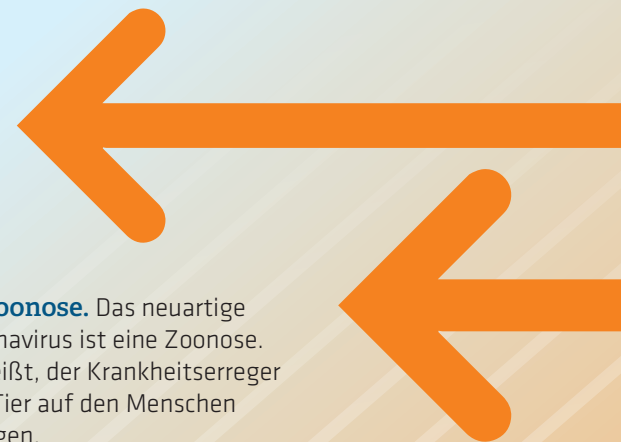
S wie SARS-CoV-2. Der Name ist die englische Abkürzung für „Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2“, deutsch Schweres-akutes-Atemwegssyndrom-Coronavirus 2, umgangssprachlich nur (neues) Coronavirus genannt. Das Virus verursacht die Viruserkrankung Covid-19.

X/Y wie X- und Y-Chromosom. Frauen und Männer erkranken ähnlich oft. Aber es gibt einen bedeutenden Unterschied: Der Krankheitsverlauf ist bei Männern oft schwerer als bei Frauen, zudem haben sie offensichtlich ein höheres Risiko, an einer Covid-19-Erkrankung zu sterben, wie Daten aus vielen Ländern zeigen.

W wie WHO. Die Weltgesundheitsorganisation erklärte Mitte März Covid-19 zur Pandemie.

V wie Vorerkrankungen. Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen und auch andere Leiden können den Verlauf einer Corona-Erkrankung schlimm beeinflussen. Betroffene müssen – wie Hochbetagte auch – mit einem erhöhten Risiko rechnen. magazin.dak.de/leben-mit-dem-risiko

Z wie Zoonose. Das neuartige Coronavirus ist eine Zoonose. Das heißt, der Krankheitserreger ist vom Tier auf den Menschen übersprungen.



SO KÖNNEN SIE ÄLTERE MENSCHEN UNTERSTÜTZEN

Senioren gehören zur Risikogruppe und sind von den Corona-Maßnahmen besonders betroffen. Viele fühlen sich in diesen Tagen einsam. Welche Angebote gibt es für ältere Menschen und wie können Kinder und Enkelkinder aus der Ferne helfen?

Der Psychologe und Journalist René Träder hat in der DAK-Podcastreihe „Ganz schön krank, Leute!“ mit unserer PflegeLeicht-Moderatorin Sophie Rosentreter über Möglichkeiten gesprochen, Nähe aus der Distanz zu schenken. Hier sind drei Tipps für Senioren und (pflegende) Mitmenschen.

ANGEBOTE NUTZEN

Es gibt zahllose Angebote für Senioren. Man muss sich nur trauen, diese zu nutzen. Wer einen Internetanschluss hat, kann zum Beispiel am digitalen Tanztee, an Spielenachmittagen und Infoveranstaltungen via Online-Konferenz teilnehmen. Auch Beratungsangebote gibt es online.



RENÉ TRÄDER

SOPHIE
ROSENTRETER

Nina Alpers

TAGESSTRUKTUR

Eine feste Tagesstruktur gibt Halt. Deswegen ist es wichtig, auch wenn nichts anliegt, an einem bestimmten Tagesablauf festzuhalten.

NICHT ALLEIN LASSEN

Gerade ältere Angehörige brauchen das Gefühl, nicht allein zu sein. Greifen Sie also regelmäßig zum Telefonhörer. Wenn die technischen Möglichkeiten vorhanden sind, schicken Sie Sprachnachrichten, kleine Videos oder planen Sie öfter mal einen Videochat ein. Großeltern freuen sich auch über Post von ihren Enkeln mit einem selbstgemalten Bild oder Foto. Außerdem gibt es älteren Menschen ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden. Fragen Sie doch mal nach einem Rezept oder um Rat.



Einfach reinhören!

Die Corona-Sonderfolge aus unserer Podcastreihe „Ganz schön krank, Leute“ und weitere Folgen finden Sie auf allen gängigen Podcast-Plattformen und unter:

dak.de/podcast

Hier finden Sie Halt und Hilfe:

EINIGE ANLAUFSTELLEN IM ÜBERBLICK

Weg aus der Einsamkeit:
wegeausdereinsamkeit.de

Bundesministerium Familie, Senioren,
Frauen und Jugend: bmfsfj.de

Silbernetz: silbernetz.org

„FAMILIEN KOMMT EINE ZENTRALE BEDEUTUNG ZU“

Der Lockdown aufgrund der Corona-Pandemie bringt das Familienleben durcheinander und Eltern und Kinder an ihre Grenzen. Zum Redaktionsschluss war noch unklar, inwieweit die Maßnahmen zum Erscheinungstermin gelockert werden konnten. Wir haben mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Thomasius im April über die besonderen Herausforderungen dieser Zeit gesprochen. Hier ist seine Einschätzung.



**PROF. DR. MED.
RAINER THOMASIUS,**

Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Herr Prof. Thomasius, die Corona-Krise verlangt der Gesellschaft zum Zeitpunkt dieses Interviews alles ab. Kinder dürfen nicht in die Schule, die Freizeitmöglichkeiten sind ebenfalls sehr stark begrenzt. Gleichzeitig sind viele Eltern im Homeoffice und müssen zu Hause Arbeit und Privates nebeneinander stemmen. Wie schätzen Sie die Situation aus psychologischer Sicht ein?

Die Corona-Krise versetzt uns in eine Ausnahme-situation. Doch nicht alle gehen

gleich damit um. Die Voraussetzungen und vorhandenen Ressourcen, um die Situation zu bewältigen, sind sehr unterschiedlich. In vielen Familien führen beengte Wohnverhältnisse, Überforderung bei der Beschulung der Kinder, Angst vor Arbeitslosigkeit und Existenzsorgen sowie soziale Isolation zu großem Druck. Auf der anderen Seite zeigen Befragungen aber auch, dass die Einschränkungen zur Bekämpfung des Coronavirus nicht von allen als Belastung erlebt werden. Für manche Familien ist es eine große Herausforderung, Kinderbetreuung, Homeschooling und Arbeit im Homeoffice zu vereinbaren. Für andere stellt die gemeinsame Zeit zu Hause einen Mehrwert dar. Viel gemeinsame Zeit und vielleicht sogar die Möglichkeit, der Langeweile

„Die Ressourcen, um die Situation zu bewältigen, sind sehr unterschiedlich.“

einen Raum zu geben, kann in Familien, die mit Zuversicht durch die Corona-Krise gehen, auch kreative Prozesse befördern.

Für viele Kinder sind Social Media, Gaming und Co. momentan die einzige Möglichkeit, noch mit ihren Freunden zu interagieren. Ist es in dieser Situation für Eltern überhaupt möglich und sinnvoll, Nutzungsregeln dafür aufzustellen?

Wir alle werden uns vermutlich gar nicht vorstellen mögen, wie ein Lockdown ohne die Möglichkeiten moderner Medien aussehen würde. Austausch über soziale Medien und Ablenkung in Spielen sind ein Segen in der Krise. Gleichwohl machen Nutzungsregeln gerade in der aktuellen Situation einen Sinn, damit andere Aktivitäten nicht zu kurz kommen. Eltern sollten auf Ausgewogenheit achten. Die Möglichkeiten sind von den jeweiligen familiären Voraussetzungen und dem Alter der Kinder abhängig. Bei steigendem Druck etwa durch die beruflichen Anforderungen im Homeoffice wird es aber zunehmend schwieriger, digitale Nutzung zu beschränken beziehungsweise überhaupt zu beaufsichtigen.



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Brocreative

Wie sollten Eltern sich momentan verhalten, um einerseits durch strikte Verbote keine unnötige Langeweile zu provozieren, andererseits aber auch das psychische Wohl ihrer Kinder nicht zu gefährden?

Bei den derzeit geltenden Maßnahmen kommt Familien eine zentrale Bedeutung zu. Ernährung, Face-to-Face-Kommunikation, Kindererziehung, Bildung, Unterhaltung, Spannungsabbau und das Austragen von Konflikten sollen und dürfen hier stattfinden. Familien übernehmen jetzt zusätzliche und zeitlich ausgeweitete Aufgaben in Kinderbetreuung, schulischer Ausbildung und Freizeitgestaltung. Je nach kulturellem und ökonomischem Hintergrund der Familie sowie der inneren Organisation können diese Aufgaben unterschiedlich gut wahrgenommen werden. Geraten Familien an Belastungsgrenzen, können vermehrt Konflikte und möglicherweise auch häusliche Gewalt auftreten. Die Bedeutung von Hilfen durch Hotlines und Beratungsdienste hat daher kurzfristig zugenommen.

„Geraten Familien an Belastungsgrenzen, können vermehrt Konflikte und möglicherweise auch häusliche Gewalt auftreten.“

Grundsätzlich hängen Belastung und Belastbarkeit in Krisensituationen auch wesentlich davon ab, inwieweit die Krise als kontrollierbar erlebt wird oder nicht. Werden Risiken als unkalkulierbar und unfreiwillig erlebt, erscheinen sie besonders bedrohlich. Das Erleben von Beherrschbarkeit und Kontrolle muss in diesem Fall in der Familie gestärkt werden. Diesem Ziel dienen eine geregelte Tagesstruktur, sozialer Austausch und körperliche Bewegung. Wenn wir das Gefühl haben, etwas zu tun, lassen sich schwierige Situationen besser aushalten. Körperliche Aktivität

stärkt das Gefühl, handeln zu können. Beim Joggen und Radfahren können wir Geschwindigkeit und Streckenführung regulieren. Das stärkt die Selbstbestimmung. Darin liegt auch eine Chance in dieser Krise. Wenn sie bewältigt wird, lernen Kinder Krisen zu meistern und sie bauen Widerstandskraft auf.


Interview: Florian Kastl

Das vollständige Interview ...

... finden Sie in unserem Online-Magazin unter:

magazin.dak.de/lockdown

TIERISCH GESUND



Egal ob Hund, Katze oder Meerschweinchen – der direkte Kontakt zu Tieren tut uns und unserer Gesundheit gut. Gerade in Krisenzeiten wie der Corona-Pandemie helfen uns unsere tierischen Freunde, Stress zu reduzieren. Außerdem beugt der Umgang mit ihnen Krankheiten vor und macht zufriedener. Auch unsere Kinder können von einem Haustier profitieren. Vier Gründe, warum ein Leben mit Tier nicht nur in schwierigen Zeiten so gesund ist.

HAUSTIERE TRAGEN ZUR STRESSREDUKTION BEI

Haustiere können auf verschiedene Weise dazu beitragen, unsere Resilienz zu stärken. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die Bindung. Beim Kuscheln, Streicheln und Spielen mit einem Haustier wird das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin freigesetzt. Dieses wird zum Beispiel auch ausgeschüttet, wenn Mütter ihre Babys stillen. Es hat unter anderem den positiven Effekt, Stress und Angst zu reduzieren. Außerdem ist in der Gegenwart von Tieren das sympathische Nervensystem weniger aktiv, was die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin verringert. Die Beschäftigung mit einem Haustier lenkt von Stressfaktoren ab und beruhigt, sodass schon nach kurzer Zeit der Stresspegel sinkt. Hundebesitzern kommt zusätzlich noch der positive Effekt des regelmäßigen Gassigehens zugute. Denn die Bewegung an der frischen Luft kann ebenfalls helfen, Stress abzubauen.

TIERBESITZER WERDEN SELTENER KRANK

Bereits die bloße Anwesenheit eines Tieres hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, da sich unser Blutdruck und unsere Herzfrequenz senken. Hundehalter profitieren von der Bewe-

gung beim Gassigehen, die das Immunsystem sowie das Herz-Kreislauf-System stärkt und den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken lässt. Wissenschaftler in Australien fanden heraus, dass Hundehalter seltener zum Arzt gehen als Menschen ohne Vierbeiner. Für kranke Menschen sind Haustiere eine zusätzliche Motivation, um schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Katzen sagt man sogar eine besondere Fähigkeit nach: Ihr Schnurren soll helfen, Knochenbrüche schneller heilen zu lassen. Was erst mal seltsam klingt, könnte eine einfache Erklärung haben. Die rhythmischen Vibrationen zwischen fünf bis 60 Hertz sollen die Muskulatur anregen, das Knochenwachstum stimulieren und die Regenerationsfähigkeit erhöhen. Eine schnurrende Katze soll darüber hinaus die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin begünstigen. Das jedenfalls stellten Ärzte fest, als sie Patienten mehrere Wochen mit Brummtönen im Frequenzbereich des Katzenschnurrens behandelten.

TIERE HABEN EINE POSITIVE WIRKUNG AUF DIE PSYCHE

Tiere geben uns das gute Gefühl, gebraucht zu werden, und können dadurch bei Traurigkeit, Depressionen und Einsamkeit helfen. Insbesondere alleinlebende Menschen profitieren von einem Haustier, das ihnen menschliche Nähe ersetzen kann. Haustiere liefern uns Gesprächsthemen, können als „Eisbrecher“ wirken und uns Kontakte im sozialen Umfeld erleichtern. Beim Spaziergang mit dem Hund lässt es sich leichter mit anderen ins Gespräch kommen. Die Versorgung eines Haustieres liefert uns außerdem einen strukturierten Tagesablauf und gibt Halt. Insbesondere



Hunde und Katzen können auf die Gefühle ihres Besitzers reagieren und sind gute Tröster in schwierigen Lebenssituationen.

KINDER PROFITIEREN VON DER NÄHE ZU TIEREN

Im Umgang mit Tieren können Kinder viele soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Verantwortungsgefühl und Hilfsbereitschaft erlernen. Die Bindung zu einem Tier stärkt ihr Selbstwertgefühl und fördert ihre kognitiven und motorischen Fähigkeiten. Die tiergestützte Pädagogik nutzt genau diese positive und einmalige Wirkung der Tiere bei der Erziehung und Bildung. Verhaltensauffällige und traumatisierte Kinder können vom Zusammensein mit einem Haustier besonders profitieren, denn es kann eine stärkende und stützende Konstante im Leben des Kindes darstellen: Das Tier wird zum Partner des Kindes. Der Kontakt zu Tieren stärkt zudem den kindlichen Organismus. In einem Haushalt mit Tier ist das Bakterienspektrum in der Regel erhöht, die vielfältigen Reize machen Kinder robuster und sind in den ersten Lebensjahren von großer Bedeutung für die Entwicklung des Immunsystems. So kann das Zusammenleben mit einem Haustier zum Beispiel das Risiko von Allergien deutlich senken.

Nina Alpers



FAHRTEN ZUR AMBULANTEN BEHANDLUNG

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen Fahrkosten zu ambulanten Behandlungen, wenn die Kosten der Behandlung ebenfalls durch die Krankenkasse übernommen werden. Liegt eine Einstufung in den Pflegegrad 3, 4 oder 5 vor, bei Einstufung in den Pflegegrad 3 zusätzlich eine dauerhafte Einschränkung der Mobilität, oder ein Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „aG“, „BL“ oder „H“ bzw. erfolgte bis zum 31.12.2016 eine Einstufung in die Pflegestufe 2, kann der Versicherte ohne vorherige Bewilligung durch die Krankenkasse mit dem wirtschaftlichsten Transportmittel zur nächsterreichbaren Behandlungsmöglichkeit fahren. Man spricht von der sogenannten Genehmigungsfiktion.

Der Arzt muss für jede Fahrt die „Verordnung einer Krankbeförderung“ ausstellen, diese benötigt das Transportunternehmen zur direkten Abrechnung mit der Krankenkasse. Der Versicherte zahlt lediglich seinen Eigenanteil. Fahrten mit dem Krankentransportwagen sind auch für diesen Personenkreis immer vor Antritt der ersten Fahrt der Krankenkasse zur Genehmigung vorzulegen.

Für alle anderen Fahrten zur ambulanten Behandlung, auch zur Dialysebehandlung, Chemo- oder Strahlentherapie, ohne dass die oben genannten Voraussetzungen vorliegen, muss die Verordnung über die Krankbeförderung unabhängig vom Transportmittel **immer vor der ersten Fahrt** der Krankenkasse zur Genehmigung vorgelegt werden. Ohne eine Genehmigung können keine Kosten, auch nicht für Fahrten in der Vergangenheit, übernommen werden.

Die DAK-Gesundheit ist Ihnen gern bei der Auswahl eines geeigneten Transportunternehmens behilflich. Wir arbeiten mit vielen Partnerunternehmen zusammen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter: dak.de/fahrkosten



NEUES PILOTPROJEKT: ONLINE-SPRECHZIMMER

Wir bauen unsere digitalen Angebote kontinuierlich aus und haben ein neues Pilotprojekt gestartet: In Zusammenarbeit mit meinartzdirekt.de bieten wir Versicherten in Rheinland-Pfalz ab sofort ein Online-Sprechzimmer an, in dem sie sich schnell und unkompliziert mit ihrem Arzt austauschen können. Das neue digitale Angebot via Smartphone ist vor allem im Hinblick auf die Corona-Pandemie ein großer Mehrwert, denn es vermeidet Kontakt, ohne auf die Beratung des behandelnden Arztes verzichten zu müssen. Bisher nehmen überwiegend Mediziner in Rheinland-Pfalz am Online-Sprechzimmer teil. Perspektivisch möchten wir Ihnen auch bundesweit diese weitere – kontaktlose – Möglichkeit der ärztlichen Versorgung anbieten.

Weitere Informationen gibt es auf: dak.de/online-sprechzimmer

Haben Sie unser Gewinnspiel auf Seite 2 schon gesehen?

Wir verlosen Gutscheine von I'm Walking
im Wert von 100 € oder 10 €.

Jetzt schnell zurückblättern und
mitmachen!

Wir wünschen viel Glück!



Wir suchen noch Azubis!

LEHRERINNEN UND LEHRER STARK BELASTET

Zwei Drittel der mehr als 176.000 Gymnasiallehrerinnen und -lehrer in Deutschland erleben in ihrem Schulalltag eine hohe oder sehr hohe berufliche Belastung. Das ist das Ergebnis der Studie „Lehrerarbeit im Wandel“ des Deutschen Philologenverbands und der DAK-Gesundheit. In der Gruppe der Pädagoginnen und Pädagogen, die mehr als 45 Stunden pro Woche arbeiten, sprechen sogar 83 Prozent von einer hohen oder sehr hohen Belastung. Im Rahmen der Studie wurden über 16.000 Lehrerinnen und Lehrer befragt – die größte Datenerhebung zu diesem Thema bis jetzt. „Wir müssen das Thema Lehrergesundheit in den Fokus der Öffentlichkeit rücken“, sagt Andreas Storm, Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit. „Notwendig ist ein Gesundheitsgipfel Schule.“



JETZT BEWERBEN!

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? In unserem Onlinepraktikum (ich-und-meine-zukunft.de) können Sie testen, ob unsere Berufe zu Ihnen passen. Schauen Sie einfach mal bei uns rein:

dak.de/karriere



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 2019 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									
Vorstandsvorsitzender	301.990,02 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keine	8.721,12 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	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		310.711,14 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	281.790,00 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keine	4.695,84 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	Keine	Bei Amtsentbindung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthebung keine Leistungen		286.485,84 €
Vorstandsmitglied	251.490,00 €	Keine	Direktzusage Anlage 7 a – rechnerischer Aufwand 61.207,00 € (Entgeltumwandlung arbeitnehmerfinanziert, Arbeitgeber trägt Pauschalsteuern)	Keine	6.365,40 € Steuerrechtliche 1%-Regelung	Keine			319.062,40 €
GKV-Spitzenverband									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	keine	50.290 €	keine	keine	keine		Regelungen werden im Einzelfall getroffen	312.290 €
Stellv. Vorstandsvorsitzender	bis 30.6. 128.500 € ab 1.7. 124.952 €	keine	20.463 € 36.038 €	keine	keine	keine		Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.953 €
Vorstandsmitglied	bis 30.6. 127.000 € ab 1.7. 125.000 €	keine	36.775 € 15.422 €	keine	keine	keine		Regelungen werden im Einzelfall getroffen	304.197 €
Verband der Ersatzkassen e. V.									
Vorstandsvorsitzende	220.000 €	keine	39.555,96 €	keine	12.737,40 €*	keine	Weiterbeschäftigung als Abteilungsleiter /-in oder 75 % der Bezüge für max. 12 Monate	75 % bis Ablauf der Amtsperiode.	272.293,36 €

* bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

MIT GESUNDER KOST DIE LEBER SCHÜTZEN

Zu viel Fastfood, Süßigkeiten und Alkohol können eine Fettleber begünstigen. Weltweit sind bis zu 30 Prozent der Menschen betroffen. Die gute Nachricht: Wer sich wieder gesünder ernährt, Kohlenhydrate einschränkt und sich mehr bewegt, hilft der Leber, sich zu regenerieren. Und er tut generell etwas Gutes für seine Gesundheit, sagt Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl.

Wir begleiten Sie in ein gesünderes Leben

Um fit und leistungsfähig zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung extrem wichtig. Aber auf was müssen Sie dabei achten? Wir unterstützen Sie mit unserem Online-Ernährungs-Coaching. Natürlich kostenfrei für DAK-Versicherte.

dak.de/ernaehrungskoaching

Wir bringen Sie auf Trab

Wer regelmäßig Sport treibt, unterstützt seine Gesundheit und hilft seinem Wohlbefinden. Unser für DAK-Versicherte kostenfreies Online-Fitness-Coaching hilft Ihnen dabei, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

dak.de/coaching

Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und ein Druckgefühl im Oberbauch – das können die ersten Hinweise auf eine Fettleber sein. Später weisen schlechtere Blutzucker- und Blutfettwerte darauf hin, dass die Leber nur noch mit verminderter Kraft arbeitet. Und das ist ein Problem. Das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, ist ebenso erhöht wie das, eine Leberentzündung oder sogar Leberkrebs zu bekommen.

„Wenn sich das Gewebe verändert, ist die Leber nicht mehr imstande, ihre Stoffwechsellast zu erfüllen. Sie kann den Körper also nicht mehr bei der Entgiftung von Abbauprodukten und Schadstoffen unterstützen“, erklärt Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl. Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen sowie später Herz- und Hirninfarkt können schlimmstenfalls die bösen Folgen sein. Die gute Nachricht: Man kann mit gesunder Ernährung einer Fettleber vorbeugen und eine bereits bestehende Fettleber wieder heilen. Medikamente, die ähnliches bewirken, gibt es nicht.

DER LEBENSSTIL IST ENTSCHEIDEND

Grund für eine nicht-alkoholische Fettleber ist unsere heutige Lebensweise. Eine unausgewogene Ernährung mit Limonade, Fertigprodukten und vielen Kohlenhydraten, kombiniert mit wenig Bewegung, fördert Übergewicht. Das wiederum begünstigt die Entstehung einer Fettleber. „Aber auch Alkoholmissbrauch, Medikamente oder starker Eiweißmangel können Auslöser sein“, weiß Dr. Matthias Riedl. Wer effektiv gegen eine Fettleber vorgehen möchte, sollte als erstes an seinem Gewicht arbeiten. Schon fünf bis sieben Prozent weniger auf der Waage verbessern die Stoffwechsellage und helfen bei der Regeneration der Leber.

Bewährt hat sich das Intervallfasten oder das kurzzeitige Leberfasten, bei dem kohlenhydrat- und kalorienreduziert gegessen wird. Als langfristige Ernährungsform empfiehlt Dr. Riedl die LOGI-Methode. Die Abkürzung LOGI steht hierbei für „Low Glycemic and Insulinemic Diet“. Bei dieser Ernährung isst man weniger Kohlenhydrate – Brot, Nudeln, Reis – und greift bei Gemüse, hochwertigem Eiweiß und guten, pflanzlichen Ölen ordentlich zu.

Was ihm wichtig ist: Eine strenge Diät hält niemand lange durch. Deshalb sollte man mit einer positiven Einstellung an eine Ernährungsumstellung gehen, die nicht auf Verzicht, sondern auf frisches, leckeres Essen setzt. „Anders einkaufen, bisher unbekannte Gemüsesorten testen, neue Rezepte ausprobieren, ein aktiverer Alltag – all das soll Freude bringen. Nur so lässt sich das Vorhaben dauerhaft umsetzen. Es muss Teil des neuen Lebensstils und zur neuen Gewohnheit werden. Dann klappt es auch“, sagt Dr. Matthias Riedl.

Susanne Holz

Essen gegen Krankheiten

Von Diabetes Typ 2 bis Neurodermitis: Wie eine gesunde Ernährung helfen kann, Krankheitssymptome zu lindern, lesen Sie auf:

magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten

Gewinnspiel

Gewinnen Sie ein Exemplar des Buchs „Iss dich gesund“ von Dr. Matthias Riedl. Gehen Sie einfach online und machen Sie mit unter:

magazin.dak.de/gewinnspiel



3 Fragen an ...



**DR. MATTHIAS RIEDL,
ERNÄHRUNGSMEDIZINER**

1 Ernährung spielt bei der Entstehung einer Fettleber eine große Rolle. Kann die Veranlagung auch vererbt werden?

Genetik ist in jedem Fall ausschlaggebend. Manche Menschen bekommen nach vielen Jahrzehnten zuckerreicher Ernährung und übermäßigen Alkoholkonsums keine Fettleber und andere Menschen erhalten bereits in jungen Jahren diese Diagnose. Aber, ob genetische Disposition oder nicht: Fakt ist, dass wir mithilfe unserer Lebensweise einer Fettleber vorbeugen können.

2 Wie wird eine Fettleber diagnostiziert?

Durch eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes kann ein erster Verdacht auf eine Fettleber bestätigt werden. Bei der ärztlichen Blutuntersuchung können meist erst ab dem zweiten Stadium eindeutige Hinweise auf eine Fettleber gefunden werden. Denn die Leberwerte (GOT, GPT) weisen dann bereits auf eine Entzündung hin. Empfehlenswert ist ebenso die regelmäßige Überprüfung des Nüchternblutzuckers und des HbA1c-Wertes, welcher Auskunft über den Langzeitblutzucker gibt. Auffälligkeiten können ein Zeichen für eine Fettleber sein.

3 Wie lange dauert es nach einer Ernährungsumstellung, bis sich die Leber wieder regeneriert hat?

Wie lange es dauert, bis die Fettleber abgewendet wurde, ist von Fall zu Fall unterschiedlich und hängt stark von der Motivation des Betroffenen ab. Erste Erfolge sehe ich bei meinen Patienten häufig bereits nach einem halben Jahr.

Das vollständige Interview und leckere Rezeptideen finden Sie unter: magazin.dak.de/fettleber

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | nd3000

ENGAGIERT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Im Verwaltungsrat setzen sich Frauen und Männer für die Belange der Versicherten und Patienten ein.

So arbeitet das Parlament unserer Kasse

In den Sitzungen des Verwaltungsrats (VR) werden viele Beschlüsse in kurzer Zeit gefasst. Das Gremium kann so effizient arbeiten, weil vier Fachausschüsse alle Themen inhaltlich vorbereiten – in Corona-Zeiten vor allem in Videokonferenzen. Lernen Sie den Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik und den Hauptausschuss kennen.

In der nächsten fit!-Ausgabe folgen die anderen Ausschüsse.

„Für das Pflegekompetenzzentrum fließen zehn Millionen Euro öffentliche Fördergelder.“

Marion von Wartenberg, Vorsitzende des AGS-VR

Für Gesundheits- und Sozialpolitik

Der Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS-VR) befasst sich mit Fragen rund um eine optimale Gesundheitsversorgung und eine angemessene Leistungssteuerung. Marion von Wartenberg (Foto oben) engagiert sich hier als Vorsitzende: „Wir kämpfen auch dafür, dass neue Versorgungsideen Wirklichkeit werden.“

Das Modellprojekt Regionales Pflegekompetenzzentrum ist ein gutes Beispiel dafür.“ Stellvertretende Vorsitzende in diesem Ausschuss ist Bärbel Weisenstein (Foto unten).



Neue Ideen für die Pflege

Die DAK-Gesundheit verbessert mit regionalen Zentren die Pflege in ländlichen Gebieten. „Wir sind mit einem Pflegekompetenzzentrum im niedersächsischen Nordhorn gestartet. Es ist eine Modellregion, in der wir erproben, wie gut ein Zentrum der kurzen Wege funktioniert“, so Marion von Wartenberg. Was gute Pflege ausmacht, ist dort gebündelt und das Zusammenspiel aller Elemente bestmöglich organisiert. „Auch Ehrenamtliche sind einbezogen. Diese Vernetzung ist enorm wichtig“, ergänzt Bärbel Weisenstein. „Insbesondere die Corona-Krise zeigt, dass wir auf Pflege ein besonderes Augenmerk haben müssen“, so von Wartenberg.

DAMIT ES FÜR ALLE FAIR ZUGEHT

Der Verwaltungsrat schaltet sich in gesundheitspolitische Debatten in Berlin ein. Zum Beispiel vergangenes Jahr mit einer Resolution zum fairen Kassenwettbewerb. Forderungen daraus sind jetzt Teil eines neuen Gesetzes. „Es regelt unter anderem den Geldfluss zwischen den gesetzlichen Kassen“, erklärt Walter Hoof, Vorsitzender des Hauptausschusses (Foto unten).

„Bisher war eine gerechte Verteilung der RSA-Mittel nicht gegeben. Die AOKn bekamen deutlich mehr als sie für die Versorgung ihrer Versicherten benötigten, während die vdek-Kassen und andere keine ausreichenden Mittel erhielten.“

„Das neue Gesetz regelt auch für besonders teure Behandlungen einen Finanzausgleich, den wir sehr begrüßen“, betont Annemarie Böse (Foto ganz unten).



„Wir haben einen Risikopool für teure Behandlungen gefordert, jetzt ist er Gesetz!“ Walter Hoof, Vorsitzender des HA-VR



AKTIV IM HAUPTAUSSCHUSS

Walter Hoof (Foto rechts) ist Vorsitzender im Hauptausschuss. Annemarie Böse (Foto unten) ist stellvertretende Vorsitzende. Der Hauptausschuss ist in alle Grundsatzfragen der Kassenpolitik eingebunden. Er hat die Resolution zum fairen Kassenwettbewerb bearbeitet, damit sie der VR 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

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

bfadrv-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens

c/o ver.di-Landesbezirk Bayern

Schwanthaler Straße 64, 80336 München

☎ 089 59977-2100, 📠 089 59977-2222

✉ lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

Ansprechpartner: Wilhelm Breher

c/o Kolpingwerk Bayern

Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München

☎ 089 599969-10, 📠 089 599969-99

✉ info@kolpingwerk-bayern.de

Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland – HDE

Ansprechpartner: Horst Zöller

Kehnerstraße 12, 47877 Willich

☎ 0151 61666345 ✉ horst.zoeller.vwr@dak.de

IG Metall

Ansprechpartner: Sebastian Roloff

c/o MAN Truck & Bus SE

Dachauer Str. 667, 80995 München

☎ 0173 1930533 ✉ info@ra-roloff.de

ANZEIGE 1 Muskelmassagegerät

Stimulierende Massagen für den ganzen Körper

- ✓ Zur Entspannung & Regeneration - ideal bei Schmerzen und Verspannungen
- ✓ Kann die Durchblutung anregen
- ✓ 4 Intensitäten für sanfte und wirkungsvolle Massagen
- ✓ Akkubetrieb 3-5 Std.: Lithium-Ionen-Akku 2.000 mAh
- ✓ Maße: B 36 x H 12,5 x L 39 cm
- ✓ Gewicht nur: 1,1 kg



Neu!

Kann die Muskeln entspannen und die Durchblutung fördern

Für Regeneration nach dem Sport

Sie sparen € 100,- UVP € 199,-
Best.-Nr. VZ 23991
nur € 99,-



6 Massageaufsätze für alle Muskelgruppen, Knochenbereiche, Gelenke und Triggerpunkte. Lieferung inkl. Transportkoffer.

Für wohltuende Nackenmassagen

Triggerpunkt- & Reflexzonenmassage

Komfortable Massage Ihrer Arme

Lockert & entspannt Ihre Beine

aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

4 Rückenkissen mit Nackenrolle

Zum Lesen, Fernsehen, Schlafen oder Entspannen!

Für gesundes Sitzen im Bett

Gesunde Stütze für Ihren Nacken

Ideal als Armlehne nutzbar

Stützt Nacken, Schultern & Rücken – auch auf dem Sofa optimal!



Perfekt als Venenkissen für die Beine

Entlastung für Nacken & Rücken

Ideale Ergänzung für Sofa & Bett

Sie sparen € 15,- UVP € 49,99
Best.-Nr. VZ 23189
nur € 34,99

- ✓ Praktisches Seitenfach
- ✓ Material: Bezug & Füllung 100 % Polyester
- ✓ Maße: 55 x 50 x 30 cm,
- ✓ Bezug bei 30 °C waschbar

7 Schlafessel »Nimmerland«

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

Perfekt als Gästebett und für ein erholsames Nickerchen



360° drehbar

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

- ✓ 3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar
- ✓ Stabiler Metallrahmen & Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Kinderleicht aus- und einklappbar
- ✓ Sessellaße: H 80 x B 73 x T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche B 65 x L 187 cm

Bezug: grau meliert

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Sicheres Laufen und einfache Bedienung

- ✓ Laufgeschwindigkeit 1-10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 x 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W



Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining

Rutschfeste Lauffläche

Sie sparen bis zu € 250,-
Ohne Handlauf UVP 399,- / Mit Handlauf UVP 499,-

Ohne Handlauf Best.-Nr. VZ 11466 nur € 199,-
Mit Handlauf Best.-Nr. VZ 11467 nur € 249,-

5 Vibrationsplatte aktiv »Premium 3D«

Effektives Ganzkörpertraining für Figur und Wohlbefinden

- ✓ Massage, Muskeltraining und Stretching mit nur einem Gerät – für maximale Erfolge in kurzer Zeit
- ✓ Spitzenmodell – durch hochwertige 3-in-1 Vibration & besonders hohe Leistung
- ✓ Mehr Beweglichkeit und Kraft im Alltag
- ✓ Max. Belastbarkeit: 120 kg



Mit wenig Anstrengung Vitalität und Fitness verbessern

Inklusive Komfort-Fernbedienung

inkl. Expanderbänder

Rutschfeste Gummifüße

Sie sparen € 100,- UVP € 279,-
Best.-Nr. VZ 11262
nur € 179,-

Trainingscomputer mit: Programmauswahl, Zeit und Vibrationsgeschwindigkeit

8 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

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



Magnet-Bremssystem

2,5 kg Schwungmasse

Bequemer, breiter Sattel, höhenverstellbar

Stufenlose Widerstandsverstellung

Belastbar bis 100 kg

Handpuls-messung

Sattelhöhe 73-81 cm

Praktisch klappbar

Sie sparen € 100,- UVP € 199,-
Best.-Nr. VZ 11151
nur € 99,-

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

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



Effektives Arm- und Beintraining

Mit praktischem Tragegriff

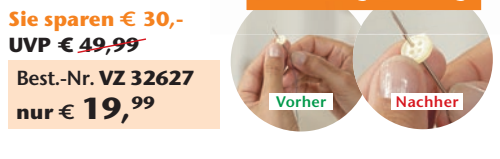
inkl. Anti-Rutschmatte

Sie sparen € 20,- UVP € 69,99
Best.-Nr. VZ 11409
nur € 49,99

6 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Für Feinarbeiten & Lesen

- ✓ Praktisch beim Nähen, und Lesen von Kleingedrucktem
- ✓ Als Überbrille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaseretui



Flexibler & leichter Rahmen

160% Vergrößerung

Vorher

Nachher

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

9 Drehkissen mit Gel

Bequeme Ein- & Ausstiegshilfe

- ✓ Ideal für Auto, Stuhl, Bett & Sofa
- ✓ ø: ca. 39 cm, Höhe: ca. 5 cm



Mehr Sitzkomfort und Mobilität!

Druckentlastend dank Gel-Füllung

Sie sparen € 5,- UVP € 29,95
Best.-Nr. VZ 23838
nur € 24,95

Um 360° drehbar

Belastbar bis 150 kg

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

Geschenk im Wert von € 49,95

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



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

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

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

Internet Gutscheincode: PX91W

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im Januar 2020

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

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

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

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



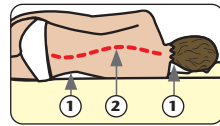
Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Viskose, 60 % Polyester)

- 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!

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

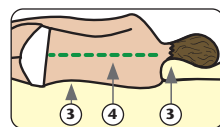
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

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

Visko-Mineralschaum – misch guter Lage

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

Sie sparen bis zu € 139,-

UVP € 198,95- nur bei uns ab € 59,95

Ideal auch als 7 cm dicke Visko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort! Siehe Coupon

11 Leichtgewichtrollator »MOVE«

Mobilität und Sicherheit für Unterwegs

Mehr Beinfreiheit – dank großem Abstand der Hinterräder

Kraftsparende-Leichtlaufräder

- ✓ Ergonomische Schiebegriffe
- ✓ Große bequeme Sitzfläche
- ✓ Sichere Haltgebende Feststellbremse
- ✓ Leichter und stabiler Alu-Rahmen
- ✓ Vollgummi-Bereifung & Gehstockhalterung

Praktisch klappbar

Gewicht nur 7,2 kg

- Maße geklappt nur B 27 x H 34 x L 64 cm
- Maße aufgebaut: B 67 x H 79-92 x L 69 cm
- Maße Sitzfläche: Sitzbreite 46 cm, Sitzhöhe: 53 cm
- Belastbar bis 135 kg

Sie sparen € 100,99

UVP € 299,99

Best.-Nr. **VZ 24036**

nur € 199,-



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05 Mo. - Fr. 8-20 Uhr Sa. + So. 10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!⁷⁾

Artikel	Best.-Nr.	Preise ⁵⁾⁴⁾
1 Muskelmassagegerät / Massagepistole	VZ 23991	99,00 €
2 Laufband aktiv ohne Handlauf	VZ 11466	199,00 €
»Vital Komfort« mit Handlauf	VZ 11467	249,00 €
3 Mini Heimtrainer 2.0	VZ 11409	49,99 €
4 Rückenkissen mit Nackenrolle	VZ 23189	34,99 €
5 Vibrationsplatte aktiv »Premium 3D«	VZ 11262	179,00 €
6 Vergrößerungs- und Lupenbrille	VZ 32627	19,99 €
7 Schlafessel Nimmerland	VZ 22802	249,00 €
8 Heimtrainer X-Bike	VZ 11151	99,00 €
9 Drehkissen mit Gel	VZ 23838	24,95 €
10 Gratis-Kissen »Premium«	60 x 35 cm VZ 20453	Gratis*
Kissen »Premium«	60 x 35 cm VZ 21317	49,95 €
Kissen »Premium«	50 x 35 cm VZ 22150	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	4 cm dick VZ 21303	69,95 €
	7 cm dick VZ 21310	119,95 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	4 cm dick VZ 21304	79,95 €
	7 cm dick VZ 21311	129,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	4 cm dick VZ 21305	89,95 €
	7 cm dick VZ 21312	139,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	4 cm dick VZ 21306	109,95 €
	7 cm dick VZ 21313	169,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	4 cm dick VZ 21307	139,95 €
	7 cm dick VZ 21314	199,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	4 cm dick VZ 22922	169,95 €
	7 cm dick VZ 22923	249,95 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick VZ 21301	59,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VZ 21308	99,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick VZ 21302	69,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VZ 21309	109,95 €
11 Leichtgewichtrollator »MOVE«	VZ 24036	199,00 €

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

✓ **Unser großer Katalog gratis!**

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

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

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

Vorname _____ Name _____
Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____
PLZ/Ort _____ Telefon _____

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



fit4future: ANGEBOTE FÜR ZU HAUSE

Im Zuge der Corona-Pandemie sind Schulen und Kitas geschlossen beziehungsweise nur teilweise geöffnet. Vor diesem Hintergrund kann unser Präventionsprogramm „fit4future“ nicht wie gewohnt in den Einrichtungen stattfinden.

Gerade in dieser Zeit sind ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung besonders wichtig. Deshalb unterstützt „fit4future“ junge Menschen und ihre Eltern nun auch verstärkt zu Hause: Mit Videos, Podcasts und Blogbeiträgen möchten wir einen Beitrag leisten, die Herausforderung dieser außergewöhnlichen Zeit gemeinsam zu meistern. So erhalten Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher sowie pädagogische Fachkräfte durch Webinare wichtige Hilfestellung. Und für Eltern und ihre Kinder gibt es viele Bewegungs-, Ernährungs-, Entspannungs- sowie Bastel- und Spieletipps zu entdecken: geclustert in die Projekte Kita (drei bis sechs Jahre), Kids (sechs bis zwölf Jahre) und Teens (15 bis 19 Jahre). Übrigens: Für Schülerinnen und Schüler im Teenageralter ist der Blog eine Fundgrube mit nützlichen Tipps und spannendem Hintergrundwissen – nicht nur in Zeiten von Corona.

Unser Spiele-Tipp Brainfitness für zu Hause: Geräusche-Memory

In einer von Bildern überfluteten Welt kommt die Förderung des Hörsinns oft zu kurz. Mit Geräusche-Memory fördern Sie den Hörsinn Ihres Kindes – und ganz nebenbei macht das Spiel auch noch riesigen Spaß.

So funktioniert's

Befüllen Sie Dosen oder blickdichte Gefäße mit Gegenständen, die beim Schütteln unterschiedliche Geräusche machen (zum Beispiel Reis, Büroklammern, Murmeln). Jeweils zwei Dosen werden mit den gleichen Gegenständen befüllt. Achten Sie darauf, dass die Dosen ungefähr die gleiche Menge derselben Gegenstände enthalten. Sonst klingt es gegebenenfalls unterschiedlich.

Markieren Sie hierzu die Unterseite der zusammengehörenden Dosen.

Jetzt kann das Spiel losgehen: Das Prinzip ist wie beim normalen Memory. Mischen Sie die Dosen gut durch. Nun geht es darum, die jeweils gleich befüllten Dosen zu finden. Ihr Kind nimmt zwei Dosen und schüttelt Sie nacheinander. Hat Ihr Kind die zusammengehörenden Dosen gefunden, oder anders gesagt, handelt es sich um dasselbe Geräusch, dann darf es die Dosen behalten. Ansonsten stellt es die Dosen an die gleiche Stelle zurück und Sie sind dran. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Dosen gesammelt hat.

Weitere Spielideen ...

... sowie viele Tipps und Anregungen finden Sie auf:

fit-4-future.de



Präventionskurse auch digital möglich

Befristet bis zunächst zum 30. September können Anbieter von Präventionskursen diese auch digital durch- beziehungsweise fortführen. Wurde ein Kurs aufgrund der Corona-Pandemie vorzeitig beendet, bekommen DAK-Versicherte mindestens eine Erstattung auf der Basis der durchgeführten Kurseinheiten. Außerdem können Kurse auch zeitweise ausgesetzt und bis 31.12.2020 beendet werden.

Weitere Informationen gibt es auf unserer Website unter: dak.de/praevention

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE: FRISTEN BIS 30. SEPTEMBER 2020 VERLÄNGERT

Aufgrund der Corona-Pandemie dürfen Sie die für Ihre Kinder gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen U6 bis U9 und die von uns zusätzlich angebotenen Untersuchungen U10, U11 und J2 verschieben. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt. Die Untersuchungen werden auch nach den eigentlich vorgesehenen Zeiträumen von uns bezahlt. Sie müssen bis spätestens Ende September 2020 nachgeholt werden (Stand bei Redaktionsschluss). Insgesamt haben DAK-versicherte Kinder Anspruch auf 14 Vorsorgeuntersuchungen: Denn auch die zusätzlichen U10, U11 und J2 sind bei uns kostenlos. Alle Infos gibt's hier: dak.de/kindervorsorge

Übrigens:

Bitte nehmen auch Sie als Erwachsener alle Vorsorgeuntersuchungen und regulären Kontrolltermine trotz der Corona-Pandemie wahr. Eine aktuelle Übersicht haben wir hier für Sie zusammengestellt: magazin.dak.de/vorsorge

DANCE-CHALLENGE: DIE BESTEN SOLO-TÄNZER

Bewegung ist die beste Prävention. Deshalb haben wir vor zehn Jahren unseren Tanzwettbewerb Dance-Contest ins Leben gerufen. Statt großer Live-Events gibt es in diesem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie eine Online-Challenge. Wir suchen die besten Solo-Tänzer Deutschlands! Viele Videos sind schon bei uns eingegangen. Jetzt stehen sie zum Online-Voting bereit: Machen Sie mit und wählen Sie vom 15. bis 28. Juni die Regionalsieger und vom 20. bis 31. Juli die Bundessieger. Hier können Sie abstimmen: dak-dance.de

Impressum

Herausgeber: DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg, dak.de

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

Leiter Unternehmenskommunikation;

Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Verantwortliche Redakteurin:

Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2364 855 2176,

DAKMagazine@dak.de

Herstellung & Versand:

Marco Heitböhrer-Wünsch, Tel.: 040 2364 855 2745,

marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion:

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz (Leitung),

Felix Wandler

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:

Nina Alpers, Susanne Holz, Florian Kastl, Annemarie

Lüning, Andrea Lutz, Nina Osmers, Stefan Suhr,

Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStockphoto.de | monkeybusinessimages

Schlussredaktion: Straub & Straub GmbH

Reproduktion: LSL – Litho Service Lübeck

Druckerei: Evers Druck Meldorf

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen: G+J e|MS,

Brieffach 11, 20444 Hamburg

Director Brand Solutions: Jan-Eric Korte (V.i.S.d.P.),

Tel.: 040 3703 5310

Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,

Infos hierzu unter gujmedia.de

Alle Anzeigen G+J e|MS, außer S. 2 und 48.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.
Redaktionsschluss: 28. Mai 2020

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

SOMMERURLAUB MIT PLAN B

**Dieses Jahr ist alles anders, nicht zuletzt der Sommerurlaub.
Mit den richtigen Strategien lässt sich auch aus Ferien zu Hause viel machen.**

Nach anstrengenden und eintönigen Monaten sind wir mehr als urlaubsreif. Mancher geht vielleicht im Rahmen des Möglichen auf Reisen und unterstützt etwa innerdeutsche Vermieter. Wie vor Corona wird es aber auch dabei nicht. „Grundsätzlich ist es von Vorteil, sich von dem Gedanken zu lösen, dass man nur fernab der eigenen vier Wände Kraft für den Alltag tanken kann“, sagt DAK-Psychologin Franziska Kath.

DER RICHTIGE BLICKWINKEL

Frust darüber, durch die Umstände fremdbestimmt zu sein, ist zwar verständlich. Wer sich aber nur noch darüber ärgert, tut sich selbst keinen Gefallen. „Statt mit Maßnahmen zu hadern, die noch niemand sicher bewerten kann, richten Sie Ihren Blick lieber auf das, was noch geht und Ihnen Freude macht“, empfiehlt Kath. Urlaub in der Heimat lag vor Corona sogar schon im Trend – als „Staycation“, aus den englischen Wörtern für Bleiben und Urlaub. Nicht zuletzt wegen des Klimaschutzes.

Kofferpacken, Stau, wenig erholsamer Schlaf in fremden Betten: Zu Hause fallen Stressquellen weg. Franziska Kath rät dazu, sich vorab Gedanken zu machen und Pläne zu schmieden. „Sonst zerrinnt Ihnen die freie Zeit zwischen den Fingern.“ Was

wünschen wir uns? Was ist jetzt möglich? Was könnte uns noch gefallen? Um diese Fragen herum können Sie eine Vorstellung von Ihren Wunschferien entwickeln.

MIT PLANUNG PUNKTEN

Ausschlafen allein bringt es nicht. „Nichtstun kann stressiger sein, als Sie glauben, und Streit begünstigen.“ Und: „Sie erholen sich besser, wenn die Ferien sich merklich vom Alltag unterscheiden.“ Dabei helfen besondere Aktivitäten wie eine Radtour, ein Ausflug ins Autokino, eine Nachtwanderung, ein Tag, an dem Klein und Groß mit Lego um die Wette bauen oder ...?! Gönnen Sie sich was: ein Essen von Ihrem Lieblingsrestaurant oder – für Hobbyköche – ein Menü zu Ihrem liebsten Reiseland.

Haben Sie ein Projekt im Hinterkopf, für das sonst die Zeit fehlt? Den Balkon begrünen, Fotobücher basteln, alte Freunde anrufen? „Wenn Sie aktiv werden, belohnt Sie das gute Gefühl, Kontrolle über Ihr Leben zu haben. Das gibt Zuversicht“, so die DAK-Psychologin. Zu viel sollte aber nicht auf Ihrer Liste stehen, vor allem nichts, was die Laune beeinträchtigt: Das Herausreißen von Fliesen beschert Ihnen keine Ferienstimmung. Minimieren Sie den Hausputz, wechseln Sie sich am Herd ab und machen Sie einen weiten Bogen um Ihr Homeoffice.

LUST AUF NEUES

Der Reiz eines Urlaubs liegt auch im Neuen und Unbekannten. Erkunden Sie andere Stadtteile, spazieren Sie durch Straßen Ihres Wohnorts, in denen Sie noch nie waren. Wer entdeckt das schönste Haus, die witzigste Gartendekoration? Gut zu wissen: Das Virus verbreitet sich an der frischen Luft schwerer als in Innenräumen. Typische Ausflugsziele sind zu Stoßzeiten aber mit Vorsicht zu genießen. Durch die größere Durchmischung des Publikums gilt das Risiko, sich zu infizieren, als erhöht.

Probieren Sie etwas Neues aus, ob Marmelade einkochen, Stand-up-Paddling oder Yoga. Anleitungen gibt's im Netz oder per App. Für Ihre Gesundheit ist alles besonders gut, was mit Bewegung oder Draußensein zu tun hat. Einer repräsentativen dpa-Umfrage zufolge hatten 19 Prozent der Menschen hierzulande bereits Ende April an Gewicht zugelegt. 38 Prozent gaben an, sich in Corona-Zeiten weniger zu bewegen. Im Urlaub können Sie gegensteuern. Vielleicht finden Sie dabei sogar zu neuen Gewohnheiten oder stärkenden Ritualen für Ihren Alltag (siehe Interview).

Annemarie Lüning

Neue
Gewohnheiten
in den Ferien

Drei Fragen an
Franziska Kath



Mit Joggen anfangen, weniger am Handy daddeln, gesünder kochen – könnte es ein Projekt für die Ferien sein, Gewohnheiten zu ändern? Wir haben bei DAK-Psychologin Franziska Kath nachgefragt.

1 Wozu brauchen wir eigentlich Gewohnheiten?

Studien zufolge werden 30 bis 50 Prozent unseres täglichen Handelns durch Gewohnheiten bestimmt. Das ist auch sehr sinnvoll, weil unser Gehirn sonst überfordert wäre. Allerdings macht es auch unflexibel: Wenn mir ein Weg sehr vertraut ist, nehme ich diesen oft als selbstverständlich wahr. Dass es vielleicht einen anderen, nunmehr besseren Weg geben könnte, kommt mir dabei selten in den Sinn.

2 Eignen sich Ferien dazu, ein anderes Verhalten einzüben?

Wer Urlaubsrituale wie das ausgiebige Vorlesen für die Kinder oder den Spaziergang am Abend als positiv erlebt, kann versuchen, manches auch nach den Ferien beizubehalten. Studien haben außerdem ergeben, dass ein veränderter Kontext wirklich bei gezielten Verhaltensänderungen helfen kann: Wer mit dem Rauchen aufhören wollte, war doppelt so erfolgreich, wenn er im Urlaub damit startete. Nach den Ferien heißt es dranbleiben – die Studienergebnisse zeigen, dass neue Verhaltensweisen im Schnitt erst nach 66 Tagen wirklich sitzen. Übrigens können auch kritische Lebensereignisse wie schwere Krankheit, Jobwechsel, die Geburt des ersten Kindes Veränderungen begünstigen. Ob die Corona-Krise ähnlich wirkt, lässt sich noch nicht absehen.

3 Wie geht man am besten vor?

Als Erstes stellt man sich ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vor und malt es sich schön aus. Wenn Teilziele gemeistert sind, motiviert eine Belohnung. Es ist wichtig, realistisch zu planen und flexibel zu bleiben. Dazu gehört, dass man sich genau überlegt, welche Folgen eine Veränderung für den eigenen Alltag hat und was man tun kann, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Es kann auch helfen, verbindliche Vereinbarungen mit sich selbst und der Familie zu treffen.

MANCHMAL BRAUCHT ES NICHT VIEL,
DAMIT DAS ZUHAUSE ZUR
WELLNESS-OASE WIRD.

Ein Bad im Wald

Nicht nur im Sommer 2020
ein tolles Ausflugsziel:
der Wald. Warum das so ist,
lesen Sie hier:

magazin.dak.de/waldbaden

Bilder: DAK-Gesundheit, iStockphoto.de, iStockphoto.de

KREATIVITÄT WECKEN – JETZT!

Ob Malen, Musizieren oder ein Museumsbesuch: Kreative Tätigkeiten und die Beschäftigung mit kulturellen Themen tragen viel zu unserem Wohlbefinden bei, sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Wir meinen: In Zeiten von Corona, wenn viele mit trüben Gedanken oder Langeweile zu tun haben, gilt das erst recht. Welche Möglichkeiten Sie jetzt haben, lesen Sie hier.

Kennen Sie den Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“? Als Wetteransager im Fernsehen steckt Bill Murray in einer Zeitschleife fest und erlebt jeden Tag gleich. Irgendwann fängt er an, Klavierspielen zu lernen, Eisskulpturen zu schnitzen und französische Gedichte zu lesen. Nicht zuletzt dadurch kommt er mit der Situation, in der er für unbestimmte Zeit gefangen ist, viel besser zurecht.

KUNST IST GESUND

Studien haben erwiesen, dass Malen, Schreiben oder Musikmachen innere Anspannung lindern können. Neben eigenen schöpferischen Aktivitäten wirken sich auch beispielsweise Lesen oder Konzertbesuche positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit aus – zu diesem Schluss kam die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ende 2019 nach Betrachtung von mehr als 900 Publikationen. Schon Kleinigkeiten könnten demnach viel bewirken. So reduzieren Gemälde in Arztpraxen nachweislich die Ängste der Patienten. Die gesammelten Beispiele zeigten Wege auf, wie „die Künste

zur Bewältigung schwieriger oder komplexer gesundheitlicher Herausforderungen wie Diabetes, Adipositas und psychische Erkrankungen beitragen“ könnten, kommentierte Dr. Piroška Östlin, die kommissarische WHO-Regionaldirektorin für Europa.

WOHLGEFÜHL UND GUTE LAUNE

Auch eine im „The Journal of Positive Psychology“ veröffentlichte Untersuchung aus den USA und Neuseeland belegt die Auswirkungen von – am besten täglicher – kreativer Beschäftigung auf das psychische Wohlbefinden. Für die Studie führten 658 Freiwillige Tagebuch über ihre Stimmung und kreative Tätigkeiten. Fazit: Je länger sie sich kreativ beschäftigten hatten, desto zufriedener, ausgeglichener, enthusiastischer und energiegeladener fühlten sie sich am nächsten Tag. Einflüsse auf das Immunsystem der Teilnehmer, ob sie also nicht so leicht krank wurden, wurden leider nicht untersucht – doch die Vermutung liegt nahe, oder? Zumal man umgekehrt weiß, dass länger andauernde Stresszustände die Abwehrkräfte schwächen.

KREATIV GEGEN KOLLER

Haben Sie vor Urzeiten gern Landschaftsaquarelle fabriziert? Tragen Sie sich schon länger mit dem Gedanken, einen Quilt zu nähen wie einst die amerikanischen Siedlerinnen? Möchten Sie für die Enkel Ihre Lebensgeschichte niederschreiben? Jetzt ist die beste Zeit dazu: Kreativ gegen Corona-Koller! Alte Fähigkeiten aufzufrischen hält geistig fit, sich an etwas Neuem zu versuchen tut unserem Kopf ebenfalls sehr gut. Wer konkrete Hilfestellung braucht, findet im Internet zu fast jedem Thema eine Anleitung.

Wichtig dabei: Es geht um die Freude am Tun. Idealerweise gehen Sie in Ihrer Tätigkeit auf und vergessen im sogenannten Flow-Zustand schnell Ihr Drumherum und die Zeit. Künstlerische Bewertungsmaßstäbe würden dabei nur hemmen. Es ist auch kein Problem, wenn Ihnen beispielsweise statt professionellem Malmaterial nur Schreibpapier, der Tuschkasten Ihres Kindes und ein Kugelschreiber zur Verfügung stehen – umso freier können Sie loslegen. *Annemarie Lüning*

6 Beispiele: Wie wäre es jetzt mit ...

FOTOGRAFIEREN

Wer ein Smartphone hat, kann jederzeit ein Foto machen und es per App (zum Beispiel Snapseed) auch noch gleich bearbeiten. Fangen Sie an der frischen Luft schöne Details Ihrer Umgebung ein, das lenkt Ihren Blick auf das Positive. Vielleicht haben Sie ja auch Lust, Freunde zu einer kleinen Fotochallenge mit wechselnden Wochenthemen zu animieren?

TAGEBUCH SCHREIBEN

Aufschreiben hilft beim Sortieren von Gedanken. Wer mag, achtet dabei bevorzugt auf schöne Momente und notiert zum Beispiel täglich „Drei gute Dinge“, die er erlebt hat. Noch einen Schritt weiter geht das Journaling. Bei dieser fokussierteren Art des Tagebuchschreibens stellt man sich morgens und abends Fragen, auf die man dann schriftlich antwortet. Zum Beispiel: Wofür bin ich dankbar? Es gibt auch passende Journale zum Ausfüllen, etwa das „6-Minuten-Tagebuch“.

MAL WIEDER AUF EIN KONZERT ...

Viele Musiker geben Wohnzimmerkonzerte mit Live-Übertragung, die man sich kontaktfrei zu Hause anhören kann. Gut zu wissen: Laut dem kanadischen Neurowissenschaftler Daniel Levitin werden beim Hören von Musik dieselben Bereiche des Gehirns stimuliert, die auch beim Musizieren in Aktion sind – unter anderem die, die für Glückshormone zuständig sind.

MALEN

Malen wirkt sehr entspannend. Das ist wissenschaftlich belegt: Eine experimentelle Studie ergab eine signifikante Senkung des Stresshormons Cortisol nach 45 Minuten künstlerischer Tätigkeit. Ob Sie versuchen, ein Corona-Stilleben aus Schutzmaske, Klopapierrollen und Nudelpaketen zu Papier zu bringen, oder sich von einem Urlaubsfoto inspirieren lassen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Sogar bloßes Ausmalen – der Markt für Erwachsenen-Malbücher boomt seit einigen Jahren – schneidet in der Forschung gut ab: Es kann zur Stress- und Angstreduktion beitragen.

SINGEN UND MUSIZIEREN

Auch Singen soll gut für die Psyche sein. Sich öffnen, sich hören, tief einatmen, das Vibrieren in der Brust spüren – all das wirkt sich sehr positiv aus. Wer ein Instrument spielt, muss vermutlich gar nicht groß zum Musizieren ermuntert werden. Suchen Sie im Netz mal nach „Online-Orchester“: Der Dirigent und Musiker Jens Illemann schneidet regelmäßig ein Video aus den eingesandten Beiträgen zu wechselnden Musikstücken zusammen. Wollen Sie mitmachen?

... ODER INS MUSEUM?!

Museen und Kunsthallen sind nicht mehr geschlossen, aber dennoch steht einem virtuellen Rundgang durch die Ausstellungen dieser Welt nichts im Wege. Ob der Louvre in Paris, das MoMa in New York oder die Hamburger Kunsthalle: Viele Häuser bieten digitale Rundumblicke über ihre Sammlungen. Übrigens muss Ihnen nicht alles gefallen, was Sie sehen: Kunst und Kultur tun auch dann gut, wenn man sich über sie ärgert. „Das Gehirn braucht Kontraste“, so formuliert es Professor Dr. Kai Kahl von der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Es braucht beides, Risiko und Sicherheit.“

Tipps für Kids

Wie Langeweile
Kreativität fördert,
lesen sie hier:

magazin.dak.de/kreativ

10 TAGE VEGANERIN

Von jetzt auf gleich kein Fleisch mehr, keinen Fisch, keine Milchprodukte und keine Eier – wie das wohl ist? Angeregt durch die Nachhaltigkeitsdebatte hat sich unsere Autorin auf die Probe gestellt.

Ich esse seit Jahren weder Rind- noch Schweinefleisch, kaufe bewusst nur Nudeln ohne Ei – und habe trotzdem bis zur Debatte um Nachhaltigkeit und Klimawandel nie darüber nachgedacht, Vegetarierin oder gar Veganerin zu werden. Schon weil mein Mann und meine Tochter Fleisch sehr gern mögen. Vor allem aber: aus Gewohnheit. Dass es den CO₂-Fußabdruck bereits verringert, wenn man seltener tierische Produkte konsumiert, auf „regional“ und „bio“ achtet, ist mir klar. In meinem Versuch möchte ich aber aufs Ganze gehen. Corona kann mich dabei übrigens nicht stoppen. Eher im Gegenteil, weil ich Speise- und Einkaufszettel jetzt gründlicher plane. Die Biokiste, in der wir uns Frisches bis an die Tür liefern lassen, ist auch voller als früher.

VEGANER BRAUCHEN GUTE AUGEN

Tag 0

Mein erster Kauf für mein Experiment ist ein Veganer-Kochbuch – gebraucht, das ist nachhaltiger. Außerdem

„So aufmerksam habe ich Zutatenlisten noch nie gelesen.“

kaufe ich zum allerersten Mal Dinge wie Bockshornkleesamen, Cashewmus oder Sojaschnitzel. Vieles bekomme ich schon

im normalen Supermarkt. Praktisch, dass manche Produkte als „vegan“ gekennzeichnet sind. Bei einigen muss ich jedoch gründlich schauen. Unser üblicher Vollkorntoast zum Beispiel ist okay. Anderes ist tabu: Das Fruchtgummi „ohne tierische Gelatine“ enthält trotzdem noch Bienenwachs und Milchsäure, die Margarine Buttermilch. Ich studiere Kleingedrucktes und stelle fest, dass ich wirklich eine Lesebrille brauche.

Tag 1 SÜSSER BREI

Ich starte mit Hafermilch-Porridge mit Banane und Blaubeeren in den Tag. Lecker! Mittags wird es noch mal süß und breiig, dafür habe ich einfach eine Schwäche: Es gibt Hirse-Apfelauflauf mit Kokosmilch. Meine Tochter futtert gleich zwei Portionen – ich natürlich auch.

ROTE BETE VS. LEBERWURST

Tag 2

Morgens halte ich mich an veganen Brotaufstrich, Rote-Bete-Meerrettich beispielsweise. Mit Radieschen-, Gurken- oder Apfelscheiben drauf wird's noch interessanter. Die Leberwurst, nach der Mann und Kind greifen, reizt mich nicht. Später am Tag komme ich am Gartenzaun mit einem Bekannten über Ernährung ins Gespräch – und siehe da: Er ist seit einem halben Jahr Veganer, „damit geht es mir super“. Sein Cholesterin sei dadurch endlich gesunken.





ANNEMARIE LÜNING
BEIM FRÜHSTÜCK.

Weitere Informationen

Eine Stellungnahme unserer Expertin, weitere Tipps und Rezepte gibt's in unserem Online-Magazin:

magazin.dak.de/vegan-ernaehren

Tag 3 **GEDANKEN ZU SNACKS**

Spontan mal eine Kugel Eis? Meine Lust, mich in die Schlange vor der Eisdiele zu stellen, ist momentan sowieso eher gedämpft. Als Veganerin wäre da aber wohl auch nicht viel zu holen. Mein Versuch und die Zeit machen mich nachdenklich: Wie wichtig ist es für ein gutes Leben, jederzeit auf diverse Snacks zugreifen zu können? Wie nachhaltig? Wie gesund? Zu Hause wartet eine Tüte Nüsse auf mich und dunkle Schokolade mit Marzipan, mit der ich meinen Mann verblüffen konnte („die ist vegan?!“).

EIN (ZU) EXOTISCHES SANDWICH **Tag 4**

Ein Tipp aus meinem neuen Kochbuch ist der Hit: ein Sandwich aus Graubrot mit etwas Senf, veganer Mayo, Avocado und gebratener Ananas. Schade nur, dass die Umweltbilanz gerade von Avocado so schlecht ist ... Es ist wirklich kompliziert.

Tag 5 **FALSCHES SCHNITZEL**

Während ich für Mann und Kind Fisch brate, landet für mich ein paniertes Schnitzel aus Seitan, Weizeneiweiß, in der Pfanne. Nicht weil ich unbedingt etwas Fleischähnliches brauche, sondern weil ich Neues ausprobieren will. Tatsächlich esse ich mein „Weizenfleisch“ mit Vergnügen auf.

KÄSEKUCHEN AUS TOFU **Tag 6**

Zum Wochenende steht die Königsdisziplin an: ein Käsekuchen. Mir gefällt mein Backwerk aus Mehl, Zucker, veganer Margarine, Himbeeren und viel Tofu ziemlich gut. Mein Mann verkostet immerhin zwei Stücke, bemängelt aber den „Tofugeschmack“. Da das Kind auch nur ein Stück schafft, hatte ich heute ziemlich viel Kuchen.

Tag 7 **VEGANE CROISSANTS**

Super: Unser Bäcker schreibt dran, welche seiner Brötchen vegan sind. Bloß Milchkörnchen fallen für mich natürlich flach. Mein Ersatz sind ausgerechnet Croissants aus Fertigteig zum Aufbacken. Dank im Internet veröffentlichter Listen von veganen Supermarktprodukten weiß ich nämlich, dass diese Teighörnchen nur Pflanzenfett enthalten.

VERLÄNGERUNG **Tag 8–10**

Ursprünglich sollte dieses Experiment nur eine Woche dauern. Ich bin aber so in Schwung, dass ich in die Verlängerung gehe. Weitere drei Tage, an denen ich mich sehr überlegt ernähre, statt womöglich doch Nudeln in Sahnesoße oder dem Pizzaservice den Vorzug zu geben, können nicht schaden. Kulinarisches Highlight: feuriges Chili sin Carne mit gebratenen Tofubröseln – das mögen wir alle!

Annemarie Lünig

Fazit

Die Umstellung ist mir leichter gefallen, als ich dachte. Kein Sahnejoghurt oder Putenschnitzel sind durch meine Träume gegeistert. Wäre ich Dauer-Veganer, würde ich sicher auch noch bessere Rezepte und Einkaufs-Geheimtipps kennen. Meine Familie ist allerdings froh, dass ich nun wieder „normaler“ esse. Künftig möchte ich bewusster entscheiden, wann und wo ich tierische Produkte nutze. Wie bekomme ich Klimafragen, Tierwohl, Gesundheit und Spaß am Essen unter einen Hut? Wäre es eine Möglichkeit für mich, morgens und mittags vegan zu essen oder an einem festen Tag in der Woche? Ich überlege es mir.

HIER WERDEN KINDER IHRE SORGEN LOS

Kathrin Weitzel (33) engagiert sich seit sechs Jahren ehrenamtlich bei der JugendNotmail. Kinder und Jugendliche bekommen hier per E-Mail unkomplizierte und vertrauliche Hilfe zur Selbsthilfe. Jetzt, wo der vertraute Alltag durch das Coronavirus ins Wanken gerät, ist dieses Angebot wichtiger denn je.



Ein Inserat in der Zeitschrift *Psychologie heute* brachte Kathrin Weitzel während ihres Psychologiestudiums zur JugendNotmail. Erst als Praktikantin, dann als Beraterin. Heute arbeitet die Dortmunderin, neben ihrem Beruf als psychologische Gutachterin für Familiengerichte, vier bis sechs Stunden ehrenamtlich als Beraterin, Moderatorin von Themenchats und Erstcoach für neue Berater für die JugendNotmail.

„Kinder und Jugendliche bis 19 Jahren können sich mit all ihren Sorgen und Problemen an uns wenden. Das fängt bei Liebeskummer oder Stress mit der besten Freundin oder den Eltern an und reicht über Mobbing bis hin zu massiven seelischen Problemen wie Depressionen und Suizidge-danken“, erklärt Kathrin Weitzel.

Wer eine Notmail absetzt, bekommt spätestens nach zwei Tagen eine Antwort, dafür sorgen die rund 150 ehrenamtlichen Online-Berater und -Beraterinnen, die in allen Regionen Deutschlands arbeiten. „Ich versuche, in der Regel immer zwei Ratsuchende parallel zu beraten. Wenn sich eine Person länger nicht meldet, nehme ich die nächste Notmail an“, erzählt Kathrin Weitzel.

Die Beratung der JugendNotmail kommt den heutigen, virtuellen Kommunikationsvorlieben der Jugendlichen entgegen. „Unser Angebot ist nochmal niedriger-schwelliger als telefonische Beratungsangebote“, sagt Kathrin Weitzel. „Die Kinder und Jugendlichen müssen weder ihre Identität noch ihre Stimme preisgeben. Dadurch erreichen wir auch Menschen, die sonst zu schüchtern oder introvertiert wären, um sich Hilfe zu suchen.“ Ein Aspekt, den die 33-jährige an ihrem Ehrenamt besonders schätzt: „Mit der Online-Beratung können wir Kindern und Jugendlichen offene Türen aufzeigen, die sie zu Beginn selbst zunächst nicht sehen konnten. Über die

vertrauliche Beratung ist zudem ein hohes Maß an Offenheit gesichert, weshalb auch sehr schwierige und belastende Thematiken ohne Selbstzensur der Jugendlichen zur Sprache kommen können.“

Du brauchst Hilfe oder Rat? Dann registriere Dich auf jugendnotmail.de

Nina Alpers

HATE!

niceones

#niceones

Eigentlich wollen wir doch alle eines: gut behandelt werden. Deswegen haben wir eine Bewegung gestartet – die „niceones“. Mit dabei sind bekannte Youtuber und alle, die sich für mehr Nettigkeit im Leben engagieren möchten. Mitmachen ist einfach: Seid nett zu euren Mitmenschen und postet eure Geschichten online unter dem Hashtag #niceones. Ob Instagram, Facebook, Twitter oder ganz woanders. Wir freuen uns über neue „niceones“.

niceones.de



LOSER



EINFACH SCHLAU

Warum ist Singen so gesund?

Singst du manchmal unter der Dusche, gemeinsam mit Freunden oder sogar im Chor? Falls nicht, solltest du es unbedingt mal ausprobieren. Ganz egal, ob es etwas schräg klingt. Denn Singen ist gesund und macht glücklich. Wir erklären warum.

Beim Singen atmen wir stärker ein und so gelangt mehr Luft in unsere Lungen. Dadurch verbessert sich unsere Sauerstoffversorgung, unsere Abwehrkräfte werden gestärkt und wir werden nicht mehr so schnell krank. Das Gehirn sendet dazu noch winzige Botenstoffe aus, die dafür sorgen, dass wir uns glücklich fühlen. Wer gemeinsam mit anderen ein Lied anstimmt, der fühlt sich verbunden und freut sich darüber. Das gilt für Kinder genauso wie für ältere Menschen und geht auch per Video-Chat. Mit einem einfachen Lied mit gleichmäßigem Rhythmus können wir außerdem herrlich entspannen und zur Ruhe kommen.

Bilder: DAK Gesundheit; iStockphoto.de | Nadezhda Fedrunova | Halfpoint | Detry26 | altmodern; Shutterstock | Marina Dekhnik | eakkasit90

Surf dich schlau



www4KIDS

Das ist Kindersache – auf dieser Website des Deutschen Kinderhilfswerks e.V. ist alles auf deine Interessen abgestimmt. Hier findest du die neuesten Nachrichten, tolle Spiel- und Bastelangebote, Buch- und Filmtipps und jede Menge Infos zu deinen Kinderrechten. Schau doch mal vorbei!

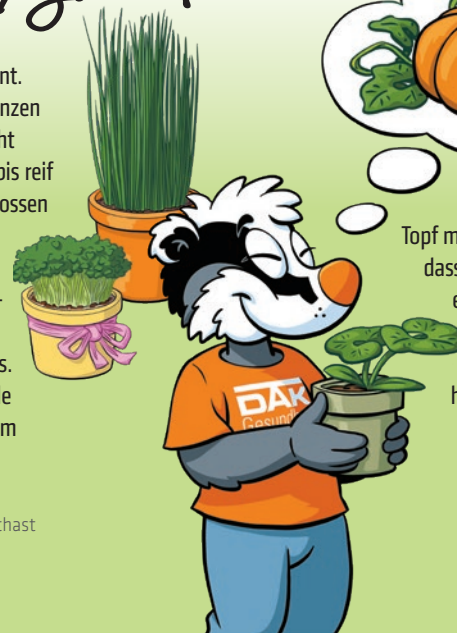
kindersache.de



MAX DER DAKs

Pflanzen, ernten, genießen

Was wächst denn da? Max ist auch ganz gespannt. Mit seinen Eltern hat er zwei kleine Tomatenpflanzen gekauft, die schon prächtig gedeihen. Gern nascht er die roten Tomaten. Aber bis Tomaten und Kürbis reif sind, dauert es einige Monate. Kresse oder Sprossen wachsen viel schneller. Max sät mehrmals im Jahr in einem Topf oder einer Schale die Samen aus. Die kleinen Schnittlauchröllchen oder Sprossen sehen toll auf seinem Lieblingsbrot mit Frischkäse aus. Versuch es doch auch einmal und werde zum kleinen Gärtner auf dem Balkon, im Garten oder auf der Fensterbank.



Max hat Samen für Kürbispflanzen in einen Topf mit Erde gepflanzt und hofft, dass er im Herbst seinen ersten eigenen Kürbis ernten kann.

Max liebt Kürbissuppe. Die Samen des Kürbisses hebt er auf, trocknet sie und pflanzt sie im nächsten Jahr wieder ein.

Max-Illustration: Nora Nowatzyk/Andreas Potthast



Bild: iStockphoto.de | Milan_Jovic

DIE POST IST DA

Die wichtigsten Zahlen aus diesem Heft

In Zeiten von Corona hat sich auch das Kommunikationsverhalten meiner Familie verändert. Meine Frau und ich tummeln uns in Video-Konferenzen. Auch meine große Tochter, die in die dritte Klasse geht, hat ihren wöchentlichen Video-Call mit ihren Mitschülern. Meine kleine Tochter erhält Rund-Mails ihrer Vorschullehrerin. Arbeitsaufträge kommen per E-Mail oder werden an die virtuelle Wand gepinnt. Wir machen Video-Anrufe bei den Großeltern. Wir haben Telefonkonferenzen mit dem Team, wir rufen an, wir tippen, wir chatten. Wir bekommen Bilder über Messengers. Wir teilen unser Leben auf Instagram, Twitter, Facebook und TikTok. Und dann gibt es da diesen einen Moment. Diesen Moment, in dem wir den Postkasten öffnen und da ein kleines Päckchen liegt. Mit handgeschriebenen Zeilen, selbstgebastelten kleinen Geschenken und einem haptischen Foto. Von den Großeltern. So einfach kann es sein, meiner Familie und mir eine Freude zu machen. Und uns etwas zu geben, das bleibt.

Stefan Suhr



Unsere Lese-Tipps aus dem Online-Magazin!

ERNÄHRUNGSMYTHEN – WAS IST DRAN?

Macht es dick, abends zu essen? Wir nehmen zehn der häufigsten Ernährungsmymthen unter die Lupe.
magazin.dak.de/ernaehrungsmymthen

KREATIVE BASTELIDEEN FÜR KLEINE KÜNSTLER

Mit etwas Fantasie lassen sich aus leeren Verpackungen, etwas Papier und Farbe tolle Dinge zaubern. Also: Ran an Schere und Kleber und los geht's!
magazin.dak.de/basteln-mit-kindern

WIE MUSIK UNSERE GESUNDHEIT FÖRDMT

Musik bereichert unseren Alltag, bringt uns Freude, macht einfach glücklich – und oft sogar gesünder. Warum eigentlich? Die Antwort gibt es bei uns im Online-Magazin.
magazin.dak.de/musik

IN

Inlineskating in der Nachbarschaft
 Fair gehandelter Kaffee
 Die lokale Kulturszene unterstützen

OUT

Immer aufs Handy schauen
 Schokocreame zum Frühstück
 Streit in der Familie

Lesen Sie
mich durch,
ich bin
Arzt!

Alle 2 Monate **NEU!**



3 x lesen,
nur 2 x zahlen!
Jetzt bestellen unter
040/55 55 78 00
(Nr. 1898925 angeben)

LESEN SIE SICH GESUND.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen

GOGREEN

Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

500 Euro
Extra-Budget!

SCHWANGER, WIE ICH ES WILL!

MIT MamaPLUS
BESTENS VERSORGT.

Mit MamaPLUS gibt's für Schwangere 500 Euro zusätzlich: für Hebammenrufbereitschaft, Geburtsvorbereitungskurs mit dem Partner, Untersuchungen und mehr. Bei uns informieren und wählen, was Sie wollen!

WWW.DAK.DE/SCHWANGER

Eltern

magazin

Beste Krankenkassen
für Familien
Leistungsleiter bundesweit
DAK-Gesundheit

Kategorie:
Schwangerschaft & Geburt

Quelle: Kassensuche GmbH
Im Test: 22 bundesweite und regional geöffnete Krankenkassen
Kriterien: Angebote BK-GDV, Gültig bis 01/2020

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.