



# fit!

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

dak.de

3/2020

## WETTBEWERB

Wir suchen  
„Gesichter für ein  
gesundes  
Miteinander“

## NEURODERMITIS

Wie eine ausgewogene  
Ernährung helfen  
kann, die Symptome  
zu lindern

# DIGITALE ZUKUNFT IM BLICK

Immer mehr Menschen entdecken in Zeiten von Corona die Vorteile digitaler Angebote. Wir zeigen, was jetzt schon möglich ist und was bald Realität sein wird.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

Jetzt mit  
**25 Euro**  
Gutschein.

# SONNTAG IST BRÜCKENTAG.

UND JEDER TAG  
IST PRÄMIEN-TAG.

Schluss mit dem Tunnelblick. Mal andere Wege gehen. Rüber in die Südstadt zum Beispiel, neue Leute kennenlernen. Erfahrungen und Tipps austauschen: über beste Routen, bestes Equipment, beste Versicherungen. Bis zu einer Empfehlung der DAK-Gesundheit ist es dann nicht mehr weit. Und bis zum 25-Euro-Gutschein von hummel auch nicht.

(Diese Aktion gilt bis zum 31.12.2020)

## HUMMEL – DER ONLINE-SPORTSHOP

Die weltweit beliebte Sport- und Modemarke hummel hat bereits Fußballteams wie z. B. Real Madrid ausgestattet, sponsert einige der größten Handballvereine und ist bekannt dafür, den Dingen das gewisse Etwas zu verleihen. Einige Styles wurden bei Stars wie Jennifer Lopez, Pink und Paris Hilton zum Hit!

[WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE](http://WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE)



### 1 HUMMEL SLIMMER STADIL LOW LEATHER

Bequemer Lowcut Sneaker aus Leder mit roten und blauen Winkelapplikationen an der Seite. (Art.-Nr. 204508-9070)



### 2 HUMMEL GO COTTON HOODIE

Bequemer Hoodie in verschiedenen Farben mit Mesh-Futter für zusätzliche Belüftung. (Art.-Nr. 203508-7026)



**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben Lang.

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die letzten Monate haben gezeigt: Digitalisierung ist facettenreich und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Wir haben untersucht, welche Auswirkungen dies auf die verschiedenen Lebensbereiche und besonders die Gesundheit hat. Die Ergebnisse sind ebenso vielschichtig und zeigen eines: In Krisenzeiten wird manches neu bewertet.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer beurteilen die Arbeit im Homeoffice beispielsweise positiv. Viele empfinden weit weniger Stress, haben mehr Zeit für Familie und Freunde und sind produktiver. Das zeigt die DAK-Sonderanalyse zum Gesundheitsreport 2020. Danach wollen sogar drei Viertel der Befragten auch nach der Corona-Krise – zumindest teilweise – von zu Hause aus arbeiten. Weitere überraschende Ergebnisse der Studie stellen wir Ihnen ab Seite 16 vor.

Als Belastung hingegen haben viele Mütter und Väter das zeitgleiche Homeschooling empfunden. Hier haben wir alle lernen müssen, dass man nicht einfach folgenlos die Schule ins Wohnzimmer holen kann. Eltern berichten von häufigem häuslichen Streit, Kinder und Jugendliche gar von vermehrten körperlichen Beschwerden, auch die Mediennutzung nahm in bedenklichem Maße zu. Die Ergebnisse unserer Studien „Homeschooling in Corona-Zeiten“ und „Mediensucht 2020“ müssen Politik, Ärzte und Kassen alarmieren – Familien brauchen verstärkt angemessene Hilfen und Unterstützung. Mehr dazu ab Seite 12.

Videokonferenzen aus dem Wohnzimmer und Einmaleins per Tablet – wir gewinnen in der Krise wertvolle Erkenntnisse, um gesundes Arbeiten und Lernen für die digitale Zukunft zu definieren. Ihre DAK-Gesundheit steht für eine Digitalisierung mit Herz und Verstand. Ich bin schon gespannt auf die nächsten Monate, die im Gesundheitswesen viele neue digitale Angebote bringen werden. Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, empfehle ich Ihnen das Gespräch mit unserem Chief Digital Officer ab Seite 18.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Herbst bei bester Gesundheit  
Ihr




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](https://dak.de/coronavirus) zu begleiten. Sie finden hier alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.

# Inhalt

10

**GESUND DURCH DEN HERBST**  
MIT UNSEREN TIPPS STÄRKEN  
SIE IHR IMMUNSYSTEM.

6



Hier  
geht's zum  
**Online-Magazin**

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

[magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)

8

**AUF EINEN BLICK**

Mediensucht und Corona; Digitale Gesundheitsanwendungen; Beratung auf Englisch; Studie zur Lehrgesundheit; Abonnieren Sie unseren Newsletter!

10

**DIE DIGITALE ZUKUNFT IM BLICK**

Die Krise hat gezeigt, wie wichtig digitale Angebote sind. Wir haben untersucht, wie sich das auf Familie und Beruf auswirkt

12

**FAMILIEN AM LIMIT**

Homeschooling brachte Familien an ihre Grenzen. Wir haben einen Experten nach Hilfen gefragt und Angebote entwickelt

16

**ZUFRIEDEN ZU HAUSE**

Eine DAK-Sonderanalyse untersucht Gesundheitsaspekte des Homeoffices. Die Ergebnisse sind teils überraschend

18

**AUF EINEN KAFFEE MIT ...**

... dem Chief Digital Officer der DAK-Gesundheit. Ein Gespräch über Chancen und Möglichkeiten digitaler Angebote

22

**ALLE INFOS AUF EINEN KLICK**

Mit mehr als 50 digitalen Angeboten ist die DAK-Gesundheit gut aufgestellt für die Zukunft. Eine kleine Auswahl für Sie

44





**24**

**PANORAMA**

Ihr Recht auf Zweitmeinung; Kinderheldin berät Schwangere online; Ausbildungsplätze bei der DAK-Gesundheit; Auszeichnung für Klimaretter

**26**

**BERATUNG MIT ABSTAND**

Was die DAK-Gesundheit unternommen hat, um Kunden und Beschäftigte vor COVID-19 zu schützen, lesen Sie in unserer Reportage aus Rendsburg

**28**

**NEURODERMITIS LINDERN**

Die richtige Ernährung kann bei Neurodermitis eine wichtige Rolle spielen. Wir haben außerdem ein neues Angebot speziell für Kinder

**30**

**KRANKENHAUS DER ZUKUNFT**

Krankenhäuser wandeln sich seit einigen Jahren zu „Smart Hospitals“. Was das heißt, zeigen wir am Beispiel der Uniklinik Essen

**32**

**WEGWEISER IM KOSTEN-DSCHUNDEL**

Was bezahlt meine Kasse? Wann muss ich einen Antrag stellen? Wir bringen für Sie Licht in den Dschungel der Kostenübernahme

**34**

**STARKE LEISTUNGEN FÜR FAMILIEN**

Wie die gewählten Vertreter der Versicherten und Arbeitgeber Extra-Leistungen beschließen und die Finanzen im Blick behalten

**38**

**KURZ & KOMPAKT**

Wenn die Eltern Pflege brauchen; Schnelle Hilfe bei Rückenschmerzen; Unser YouTube-Universum; Video-Sprechstunde; Impressum

**40**

**ZAHNVORSORGE TROTZ CORONA**

Viele nehmen aktuell aus Angst vor Ansteckung keine Zahnarzttermine wahr. Die Folgeschäden können verheerend sein

**41**

**NICHTRAUCHER WERDEN**

Wussten Sie schon, dass 91 Prozent aller Raucher bereits versucht haben aufzuhören? Lesen Sie die aktuellen Umfrage-Ergebnisse

**42**

**FIT4KIDS**

Kreative Ideen und Hilfestellungen für die ganze Familie bietet die Präventionsinitiative „fit4future“ jetzt verstärkt online für alle an

**44**

**GESICHTER GESUCHT**

Sie engagieren sich für einen respektvollen Umgang, ein gesundes Miteinander? Dann machen Sie mit bei unserem Wettbewerb!

**46**

**ZU GUTER LETZT**

Sie sind schon wieder in Ferienstimmung? Dann kommen Sie mit zu unserem kleinen Italien-Urlaub!

## Schlemmen für die Abwehrkräfte

Im Herbst und Winter ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken. Mit unseren Fitmachern auf dem Speiseplan gelingt das im Handumdrehen. Hier geht's zu unseren Ernährungstipps:

[magazin.dak.de/abwehrkraefte](https://magazin.dak.de/abwehrkraefte)

## Mit Schwung und Spaß durch den Herbst

Jetzt ist es Zeit, in die Gummistiefel zu schlüpfen und durch Blätterberge zu springen. Was wir alles am Herbst lieben, lesen Sie unter:

[magazin.dak.de/herbst](https://magazin.dak.de/herbst)

## Stärker sein als das Virus

Unser Immunsystem steht durch Corona besonders im Fokus. Das kostenlose Online-Coaching *optimune*® hilft uns, unsere Abwehrkräfte zu steigern.

[dak.de/coachings](https://dak.de/coachings)





## Online-Anlaufstelle

Wenn das Smartphone und die Spielkonsole zur Sucht werden, ist schnelle Hilfe gefragt. Eltern und Kinder finden Ansprechpartner auf der Internetseite:

[computersuchthilfe.info](https://computersuchthilfe.info)

## MEDIENKONSUM VON KINDERN IN CORONA-ZEITEN STARK GESTIEGEN

Chatten, posten, streamen, liken und spielen – Kinder und Jugendliche verbringen täglich mehrere Stunden mit Smartphone, Computer und Spielkonsole. Die Corona-Pandemie mit Homeschooling, Kontaktverbot zu Freunden und viel Freizeit scheint diese Entwicklung noch verstärkt zu haben, der Medienkonsum ist in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Das zeigen erste Ergebnisse der Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“ der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit Suchtexperten des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Befragt wurden 1.200 Familien nach ihrem Medienverhalten.

„Hochgerechnet auf die Bevölkerung ist bei fast 700.000 Kindern und Jugendlichen

das Gaming riskant oder pathologisch“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. Allein die Spielzeit am Computer ist im Vergleich zum Herbst 2019 um 75 Prozent gestiegen. Unter der Woche halten sich die 10- bis 17-Jährigen 193 Minuten täglich in den sozialen Netzwerken auf – 77 Minuten mehr als vor Corona. Als Gründe für ihren vermehrten Medienkonsum nennen die Jugendlichen aktuell Langeweile, Stressabbau oder den Wunsch, der Realität zu entfliehen. Ob mit der Corona-Pandemie auch die Mediensucht steigt, soll in der Langzeitstudie weiter geklärt werden. Die nächste Befragung ist für das Frühjahr 2021 vorgesehen.

Als Reaktion auf die ersten Studienergebnisse verbessert die DAK-Gesundheit die

## Mehr Informationen

Weitere Aspekte zum Thema Medienkonsum und die Auswertung der Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“ der DAK-Gesundheit in Kooperation mit den Suchtexperten des UKE Hamburg finden Sie im Internet unter:

[magazin.dak.de/mediensucht](https://magazin.dak.de/mediensucht)

Früherkennung. Sie bietet ab 1. Oktober im Rahmen eines Pilotprojekts gemeinsam mit dem Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte vorerst in Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen ein Mediensuchtscreening für 12- bis 17-Jährige im Rahmen der J1 und J2 an. Ein Hilfsangebot schafft die DAK-Gesundheit schon jetzt mit einer Online-Anlaufstelle für Betroffene und ihre Eltern (siehe oben).

## Wir übernehmen die Kosten für Gesundheits-Apps

In Zukunft können Ärzte Digitale Gesundheitsanwendungen (kurz DiGA) verschreiben. Die Kosten für diese Apps werden von uns übernommen, wenn sie im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte gelistet sind. Nur dann sind die Anforderungen an Sicherheit und Funktionstauglichkeit, Datenschutz und Qualität erfüllt. So geht's: Um Zugang zu der verordneten App zu erhalten, reichen Sie die ärztliche Verordnung bitte bei uns ein. Sie erhalten anschließend für die Aktivierung der App einen Freischaltcode von uns. Nun müssen Sie die App aus dem App-Store auf Ihr mobiles Endgerät laden und mithilfe des Freischaltcodes aktivieren. Die Kosten rechnet der Hersteller direkt mit uns ab. Mit den ersten ordnungsfähigen DiGAs ist im Herbst 2020 zu rechnen. Geplant ist, dass Sie Ihre Verordnung künftig auch über die DAK-App direkt bei uns einreichen können.

## VERSICHERTE WERDEN AUCH AUF ENGLISCH BERATEN

Do you speak English? Auf diese Frage sind 26 Mitarbeiter der DAK-Gesundheit bestens vorbereitet. Sie beraten Kunden jetzt auch in der Weltsprache Nummer 1. Ob ausländischer Student, Manager aus anderen Ländern oder Migranten – sie alle können ihre Fragen zu Behandlungen, Services und Leistungen nun auf Englisch stellen. Und das wird nachgefragt. Im DAK-Servicezentrum am Berliner Alexanderplatz möchte die Hälfte aller Kunden in einer Fremdsprache beraten werden. In Köln ist es jeder dritte, in Karlsruhe jeder vierte. Die DAK-Mitarbeiter werden regelmäßig geschult, um Wortschatz und Aussprache weiter zu verfeinern. Unter Briefen, in E-Mail-Abbindern und im Internet wird auf den fremdsprachigen Service hingewiesen.



## GEDRUCKT ODER IM NETZ – SIE HABEN DIE WAHL

Möchten Sie Ihre "fit!" lieber auf dem Tablet lesen oder per Post erhalten? Wenn Sie sich für die Online-Ausgabe entscheiden, informieren wir Sie per Newsletter, sobald die neue Ausgabe erscheint. Das blätterfähige PDF auf unserer Webseite 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](http://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](http://magazin.dak.de)

### REGELMÄSSIG TIPPS ERHALTEN

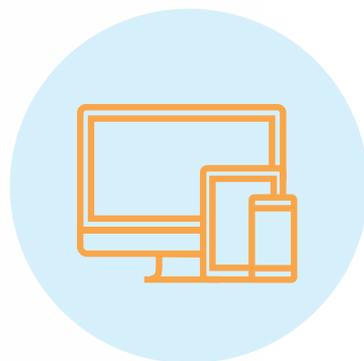
Unser Kunden-Newsletter informiert Sie regelmäßig über Neues und Wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit – zum Beispiel besondere Versorgungsangebote, Bonusprogramme, Wahltarife und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

## 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, die bereits vor der Corona-Pandemie durchgeführt wurde. 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.“

# DIE DIGITALE ZUKUNFT IM BLICK





Die Corona-Krise verändert unser Leben. Und sie wird es auch in naher Zukunft tun. Wer glaubt, dass alles schon vorbei sei, irrt. Fakt ist: Wenn wir zusammenhalten, kann unsere starke Gemeinschaft viel bewegen. Denn in jeder Krise liegt eine Chance zur Veränderung. Jede Krise kann unser Leben danach verbessern. Wenn wir aufmerksam beobachten und analysieren, wenn wir kritisch mit uns selbst umgehen und unsere Lehren ziehen. Das tun wir schon immer bei der DAK-Gesundheit. Corona zeigt uns deutlich, wie wichtig es ist, gute digitale Angebote zu haben. Bereits lange vor der Pandemie war die Digitalisierung in unserer Krankenkasse ein dominantes Thema. Denn nicht nur wir finden: In der Digitalisierung liegen viele Chancen für eine noch bessere Gesundheitsversorgung unseres Landes. Deshalb haben wir schon 2016 die Position des Chief Digital Officers geschaffen und entwickeln gerade jetzt in Zeiten von Corona neue digitale Formate und optimieren unsere Services, damit Sie gesund bleiben oder schnell wieder gesund werden.

Familien waren und sind von der Corona-Krise besonders betroffen. Die Doppelbelastung der Eltern mit Homeoffice und Homeschooling hat auch Auswirkungen auf die psychische und physische Entwicklung einer ganzen Generation. Als Familienkasse haben wir diese Menschen besonders im Blick. Wie können wir Eltern, Kindern und Jugendlichen helfen, die Krise gut zu überstehen? Die Antwort auf diese Frage wird entscheidend sein. Mit unseren digitalen Angeboten, unserem Service und unserer gesamten Energie wollen wir dazu beitragen, die Welt nach Corona ein wenig besser zu machen. Schauen wir nach vorne. Für uns und unsere Kinder.

*Stefan Suhr*





# FAMILIEN AM LIMIT

**In unserer Studie „Homeschooling in Corona-Zeiten“\* schauten wir in deutsche Wohnzimmer. Die Ergebnisse übertrafen unsere Vorahnungen.**

In der Zeit des Lockdowns waren Familien besonders belastet. Die Kombination aus Homeschooling und Homeoffice brachte sie an ihre Grenzen. Ein Großteil von ihnen erlebte den Lockdown als eine starke Belastung – sowohl für die Eltern

als auch für die Kinder und Jugendlichen. Das ist das Ergebnis unserer Studie „Homeschooling in Corona-Zeiten“.

Was können wir aus dieser Zeit lernen? Und wie können digitale Angebote helfen,

die Situation der Familien zu verbessern? Darüber haben wir mit dem Präsidenten des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte Dr. Thomas Fischbach gesprochen.

„Digitale Angebote können hilfreich sein“



Ein Gespräch mit Präsident Dr. Thomas Fischbach vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte

**Wie erleben Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen diese für Familien besondere Zeit? Was für Eindrücke hatten Sie von Kindern und ihren Eltern in Ihren Praxen?**

Wir erleben gestresste, teilweise auch hilflos wirkende Eltern – insbesondere, wenn sie kleinere, behinderte oder verhaltensauffällige Kinder haben. Eine besonders stark belastete Gruppe waren Alleinerziehende. Wir wissen aus einigen Untersuchungen, dass familiäre Streitsituationen deutlich zugenommen haben. Das verwundert nicht und zeigte sich auch in der häufigen Frequentierung der Kinderschutzhotline.

**Homeoffice und Homeschooling: Wenn beide Modelle parallel laufen, kommt es vermehrt zu Konflikten in den Familien. Welche Gefahren sehen Sie für die kindliche Entwicklung?**

Zunächst vorweg: Wenn Homeschooling die neue Schulform sein soll und Eltern als Hilfslehrer fungieren, dann stellt man ja den Lehrerberuf infrage. Aber Lehrerinnen und Lehrer sind nicht einfach nur Pauker, die den Kopf ihrer Schülerinnen und Schüler mit Wissen füllen sollen. Ganz im Gegenteil: Sie erfüllen – und daher heißen sie ja auch Pädagogen – wichtige erzieherische Aufgaben in Ergänzung zu den Eltern. Besonders bei Kindern und Jugendlichen mit psychosozialen Belastungen,

## Homeschooling: Auswirkung auf die Eltern

Anteil der Elternteile, die oft/sehr oft oder mindestens mehrmals pro Woche betroffen waren

49 %  
STRESS MÜTTER

45 %  
STRESS VÄTER

52 %  
ERSCHÖPFUNG MÜTTER

39 %  
ERSCHÖPFUNG VÄTER

28 %  
STREIT MÜTTER

23 %  
STREIT VÄTER

## Homeschooling: Auswirkung auf die Kinder

Anteil der Kinder, die oft/sehr oft oder mindestens mehrmals pro Woche betroffen waren

23 %  
ERSCHÖPFUNG

11 %  
SCHMERZEN

22 %  
SCHLAF-  
PROBLEME

25 %  
TRAURIGKEIT

\* Für die DAK-Studie wurden 1.005 Erwachsene und jeweils ein zugehöriges Kind im Alter von zehn bis 17 Jahren befragt.

die aus sozio-ökonomisch schwierigen Verhältnissen kommen, ist diese Arbeit der Lehrerinnen und Lehrer sehr wichtig. All das fällt in Zeiten des Homeschoolings weg und belastet daher auch die kindliche Entwicklung. Natürlich ist im Dualismus Homeschooling und Homeoffice der Konflikt vorprogrammiert – insbesondere, wenn Sie kleinere Kinder im Haushalt haben.

### Welche Folgen kann dies konkret haben?

Kinder befinden sich im Entwicklungsprozess. Die Sozialentwicklung und auch die emotionale Entwicklung sind nicht einfach vom Himmel gefallen. Hier müssen Fähigkeiten erworben werden. Das funktioniert nur im Kontext mit gleichaltrigen Kindern. Wenn man Kindern über einen längeren Zeitraum die Möglichkeit des aneinander Lernens und Ausprobierens nimmt, dann leiden sie an einer Verarmung ihrer Entwicklungsmöglichkeiten mit allen negativen Folgen, die ich auch in der Praxis sehe.

### Was können Eltern konkret tun, um die Situation zu Hause zu entspannen, wenn es in Zukunft wieder zu ähnlichen Situationen kommt?

Wichtig ist, dass die Kinder zu Hause nicht eingesperrt werden. Das ist auch nicht nötig. Es ist in den verschiedenen Lockdown-Phasen ja auch immer möglich gewesen, nach draußen zu gehen. Die Spielplätze sind wieder geöffnet. Das Zusammentreffen mit Freunden kann auch wieder stattfinden – natürlich unter der Einhaltung der regionalen Bestimmungen. Auch hier gilt: Kinder brauchen Kinder, um sich psycho-sozial entwickeln zu können. Das funktioniert eigentlich nur im Präsenzunterricht und nicht im Homeschooling. Viele Eltern berichteten mir, dass sie in Zeiten von Corona öfter mit ihren Kindern Gesellschaftsspiele spielten und sich mehr mit ihren Kindern befassten. Aber natürlich war dies auch nur bedingt möglich, wenn Eltern eine Doppelbelastung mit Homeoffice und Homeschooling hatten und ein Betreuungsproblem entstand. Das ging auf die Nerven und an die Nieren. Wenn dann noch finanzielle Nöte aufgrund von Kurzarbeit oder eines Jobverlusts hinzukamen, dann entstand ein Familienklima mit einer hohen Brisanz.

### Wie verhalte ich mich als Nachbarin oder Freund, wenn ich den Eindruck habe, dass es einem Kind nicht gut geht?

Ich rate dazu, offensiv und empathisch mit solchen Situationen umzugehen. Wenn man ein gutes Verhältnis zu seinen Nachbarn hat, dann kann man sie einmal ansprechen und vor allem auch Unterstützung anbieten. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, dass die Nachbarskinder einmal miteinander spielen? Das Formulieren von Vorwürfen sollte man unbedingt vermeiden. In den wenigen Fällen, die wirklich ernsterer Natur sind, kann der Hinweis auf die Kinderschutzhilfe sinnvoll sein oder im ärgsten Fall auch die Kontaktierung des Jugendamtes. Aber in dieser Reihenfolge. Viele Probleme können im gemeinsamen Gespräch gelöst werden. Man muss eben ein Herz für die anderen haben, die im gleichen Haus wohnen.

### Digitale Angebote sind flexibel und auch im Gesundheitsbereich niedrigschwellig einsetzbar. Sie können Familien kurzfristig und punktgenau helfen. Welche Erfahrungen haben Sie hier gemacht?

Es gibt ja eine Vielzahl digitaler Angebote rund um die Themen Kindererziehung, Entwicklung und die damit verbundenen Probleme. Zahlreiche medizinische, pädagogische und psychotherapeutische Verbände, die Wohlfahrtsverbände, öffentliche Institutionen und natürlich auch die Krankenkassen, wie die DAK-Gesundheit, bieten digitale Formate an. Solche Angebote können hilfreich sein. Sie setzen aber auch immer eine gewisse Bildungsnähe voraus und die sprachliche Möglichkeit, ein solches Angebot in Anspruch zu nehmen. Sie ersetzen aber nicht in schwerwiegenden Fällen das persönliche Gespräch mit Fachleuten, wie beispielsweise den Kinder- und Jugendärzten.

# 90 %

DER ELTERN SIND WEGEN DER AUSWIRKUNGEN DER KRISE BESORGT.

FAST **jeder zweite** ELTERNTEIL WAR ZUR ZEIT DES LOCKDOWNS OFT ODER SEHR OFT GESTRESST.

INSGESAM WAREN DIE **Mütter mehr belastet als die Väter.**

Mehr als ein Drittel der Berufstätigen in den 27 Ländern der Europäischen Union arbeitete zu Zeiten des Lockdowns im Homeoffice. **26 %** dieser Berufstätigen lebten in einem Haushalt mit Kindern unter zwölf Jahren, **10 %** mit Kindern zwischen zwölf und 17 Jahren. Viele dieser Kinder konnten nicht in der Schule oder Kita betreut werden. Mehr als ein Fünftel der Homeoffice-Eltern hatte Schwierigkeiten, konzentriert zu arbeiten.

Studie der EU-Agentur Eurofund



FAST **50 %** DER KINDER WAREN IM HOMESCHOOLING UNMOTIVIERT.

Studie der Universität Koblenz

IN JEDER **vierten** FAMILIE GAB ES STREIT.

**„Bei der wichtigen Diskussion um die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Krise müssen wir auch bei der Bildung das Wohl und die Gesundheit der Familien im Blick haben. Mütter, Väter und Kinder brauchen angemessene Hilfen und Unterstützung.“**

Andreas Storm, Vorstandschef  
der DAK-Gesundheit



## Die Kinderschutzhotline ...

... erreichen Sie unter:  
**0800 19 210 00**  
[kinderschutzhotline.de](https://www.kinderschutzhotline.de)

## Alle Informationen...

... zum Thema Kinder-  
gesundheit finden  
Sie unter:

[dak.de/kinder](https://www.dak.de/kinder)



# ZUFRIEDEN ZU HAUSE

## DAK-Sonderanalyse untersucht Gesundheitsaspekte des Homeoffices in der Corona-Krise

Die zunehmende Digitalisierung und das Homeoffice in der Corona-Krise entlasten Arbeitnehmer. Jeder zweite bewertet die Arbeit mit Laptop, Smartphone und Videokonferenzen als positiv. Das zeigen zwei repräsentative Befragungen von jeweils über 7.000 Erwerbstätigen vor und während der Pandemie. Die Sonderanalyse zum DAK-Gesundheitsreport ist die einzige Vorher-Nachher-Messung zu Digitalisierung und Homeoffice.

Berufstätige, die während der Corona-Krise erstmalig regelmäßig im Homeoffice sitzen, zeigen eine hohe Arbeitszufriedenheit und berichten von guter Work-Life-Balance. Drei Viertel von ihnen möchten auch nach der Corona-Krise – zumindest teilweise – von zu Hause aus arbeiten. Die Anzahl derjenigen, die die Digitalisierung als Entlastung wahrnehmen, steigt während der Corona-Krise um 39 Prozent. Das tägliche Stresserleben geht um 29 Prozent zurück.

„Arbeitnehmer empfinden das Homeoffice als Entlastung – und zwar in weit größerem Maße als vermutet“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Corona bringt einen Durchbruch für das Homeoffice. Die positiven Erfahrungen aus der Hochphase der Krise sollten zum Startschuss für nachhaltige Homeoffice-Konzepte werden.“

### TÄGLICHE ARBEIT IM HOMEOFFICE VERDREIFACHT

Insbesondere die Einstellung der Arbeitgeber zum Homeoffice ändert sich unter dem Eindruck der Pandemie. Während vorher drei Viertel großen Wert auf Anwesenheit im Betrieb legen, schicken in der Krise viele Chefs ihre Mitarbeiter ins Homeoffice: Die Anzahl der Arbeitnehmer, die annähernd täglich im Homeoffice arbeiten, verdreifacht sich fast von vormals zehn auf 28 Prozent. Entsprechend erhöht sich auch die Anzahl derjenigen, die mehrmals in der Woche oder sogar mehrmals täglich an Telefon- oder Videokonferenzen teilnehmen: Während vorher nur jeder Sechste virtuell konferiert, ist es in der Krise jeder Dritte.

### ARBEITZUFRIEDENHEIT UND WORK-LIFE-BALANCE STEIGEN

Vom Trend zum Homeoffice profitieren Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen: Arbeitnehmer, die erstmalig regelmäßig im Homeoffice sitzen, zeigen eine hohe Arbeitszufriedenheit und berichten von einer erfreulichen Work-Life-Balance – bei guter Produktivität. Die Mehrheit (59 Prozent) arbeitet dort nach eigenen Angaben produktiver oder eher produktiver als am normalen Arbeitsplatz. Was die Arbeitnehmer vor allem schätzen, ist der Zeitgewinn, weil der Weg zur Arbeit wegfällt (68 Prozent). Die Arbeit lässt sich auch besser über den Tag verteilen (65 Prozent) und ist

für die Hälfte angenehmer als im Betrieb (54 Prozent). Viele Erwerbstätige können zudem durch das Homeoffice Beruf und Familie besser miteinander vereinbaren. Für diejenigen mit Kindern unter zwölf Jahren ist dieser Vorteil besonders relevant (77 Prozent). „Von zu Hause aus zu arbeiten, senkt nicht nur die Ansteckungsgefahr vor Virusinfektionen, sondern zahlt sich auch für das seelische Gleichgewicht aus“, sagt Andreas Storm. „Wir gewinnen in der Corona-Krise wertvolle Erkenntnisse, um gesundes Arbeiten für die digitale Zukunft neu zu definieren. Es gilt, die positiven Aspekte des Homeoffice für die Zukunft fruchtbar zu machen, ohne die negativen zu übergehen.“ *Dorothea Wiehe*

Die aktuelle Sonderanalyse „Digitalisierung und Homeoffice in der Corona-Krise“ haben die Institute IGES und Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit durchgeführt. Befragt wurde im Dezember 2019 eine für Deutschland repräsentative Stichprobe von über 7.000 Erwerbstätigen. Davon nahmen fast 6.000 auch an der zweiten Erhebung im April 2020 teil. Ein Ergebnis: Vor der Pandemie nahm nur etwa jeder dritte Arbeitnehmer die zunehmende Digitalisierung bei der eigenen Arbeit als Entlastung wahr. Während der Pandemie ist es annähernd jeder zweite – ein Plus von 39 Prozent. Die Gruppe derjenigen, die in der Digitalisierung eine Belastung sehen, schrumpft hingegen um 80 Prozent.

# DIGITAL TRANSFORMATION

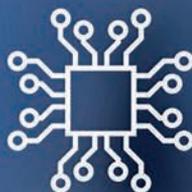
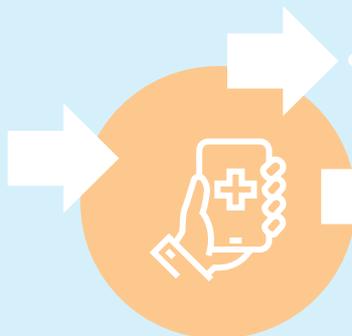


Bild: iStockphoto.de | NicoElNino



UM  
**29 %**

GEHT DER ANTEIL DER  
TÄGLICH GESTRESSTEN  
ARBEITNEHMER  
ZURÜCK.



**57 %**

DER ARBEITGEBER WEITEN  
IN DER CORONA-KRISE  
DIE MÖGLICHKEITEN FÜR  
DIGITALES ARBEITEN  
SPÜRBAR AUS.



# DIGITALISIERUNG MIT HERZ UND VERSTAND

**KOMPLEXE THEMEN LEICHT  
ERKLÄRT: GERHARDS IM DIALOG MIT  
UNSEREM REDAKTEUR STEFAN SUHR.**



**Apps, Telemedizin, Onlineangebote: Im Gesundheitsbereich gibt es zahlreiche digitale Lösungen. Die Corona-Krise hat die Entwicklung weiter beschleunigt. Ein guter Zeitpunkt, um einmal hinter die Kulissen zu blicken. Als erste Krankenkasse hat die DAK-Gesundheit bereits 2016 einen Chief Digital Officer (CDO) in die Geschäftsleitung berufen. Wir haben uns mit Helmut Gerhards auf einen Kaffee getroffen.**

**ZUNÄCHST DIE WICHTIGSTE FRAGE: SCHWARZ, MIT ZUCKER ODER MIT MILCH?**

Gerne mit Vollmilch, vielen Dank.

**UND WAS SCHMECKT DEM „CDO“ BE- RUFlich? WAS MACHT DER CHIEF DIGI- TAL OFFICER EINER KRANKENKASSE?**

Die Digitalisierung ist ein sehr komplexes Themenfeld, das alle Bereiche in einem Unternehmen in die Verantwortung nimmt. Dafür wird ein Initiator und Koordinator benötigt. Und das ist meine Rolle. Ich treibe die Digitalisierung der DAK-Gesundheit voran, gebe neue Impulse und initiiere Veränderungen. Ich bin ein Botschafter der Digitalisierung – inner-

---

**„Ich bin ein Botschafter der Digitalisierung.“**

---

halb unserer Krankenkasse und auch nach außen auf Kongressen, in Gremien und auf Messen. Ich möchte Menschen für die Digitalisierung begeistern.

Denn sie ist facettenreich: Es reicht nicht aus, einfach nur Produkte zu digitalisieren. Es geht darum, neue Ideen und Services zu orchestrieren, Wertschöpfungsketten neu zu denken, einen starken Kundennutzen zu organisieren und die DAK-Gesundheit fit zu machen für die Zukunft.

**SIE SIND DEUTSCHLANDS ERSTER CDO EINER KRANKENKASSE. WAS IST IHR GANZ PERSÖNLICHES CREDO?**

Bei uns steht der Kunde immer im Mittelpunkt. Die Digitalisierung muss das Ziel haben, die Versorgung unserer Versicherten weiter zu verbessern. Deshalb folgen wir unserem Leitmotiv: Digitalisierung mit Herz und Verstand.

**WELCHEN STELLENWERT HAT DIE DIGITALISIERUNG FÜR DIE DAK-GESUNDHEIT?**

Digitalisierung gehört zu den Top-Themen unserer Zeit. Unsere Versicherten erleben sie täglich etwa bei Amazon, Google oder Facebook und erwarten natürlich auch von uns digitale Kommunikationsformen und Anwendungen. Als drittgrößte Krankenkasse Deutschlands mit 5,6 Millionen Versicherten tragen wir eine große Verantwortung. Wir möchten die Digitalisierung als Chance nutzen, um

unseren Versicherten die beste medizinische Versorgung und Betreuung zur Verfügung zu stellen.

**WELCHES ZIEL VERFOLGEN SIE DABEI KONKRET?**

Wir wollen durch eine Vielzahl von digitalen Produkten und Services unseren Versicherten eine noch bessere Betreuung und Versorgung sichern und ihnen damit das Leben etwas leichter machen.

**WELCHE ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT WERDEN AM BESTEN VON DEN VERSICHERTEN ANGENOMMEN?**

Aktuell bieten wir unseren Kunden mehr als 50 Apps oder Webservices an. Die Angebote reichen von der Schwangerschaft bis zur Pflege. Die DAK-App und unsere Online-Filiale werden am meisten genutzt. Viele Versicherte schätzen das Servicezentrum für die Hosentasche – wie wir es gerne nennen.

**DAS SERVICEZENTRUM FÜR DIE HOSEN- TASCHE NUTZEN SIE JA SICHERLICH AUCH, ODER? WELCHES ANGEBOT IST DENN IHR GANZ PERSÖNLICHER FAVORIT?**

Ja, natürlich – mein persönliches Servicezentrum ist immer griffbereit. Für meine Familie scanne ich viele Dokumente und sende sie per Klick an die DAK-Gesundheit. Aber auch die Chatfunktion liebe ich. Sie funktioniert hervorragend. In Sekunden erhalte ich hier eine kompetente Antwort – und das in der Zeit von 8 bis 20 Uhr.

**IM ZUGE DER CORONA-PANDEMIE WAR ZWISCHENZEITLICH DIE PERSÖNLICHE KUNDENBERATUNG IM SERVICEZENTRUM NICHT MÖGLICH. STIEG DADURCH DIE NUTZUNGS- FREQUENZ DIGITALER ANGEBOTE?**

Ja, deutlich. Allein die Nutzerzahlen der DAK-App und der Website haben sich in dieser Zeit vervierfacht. Auch viele ältere Kunden nutzen die digitalen Angebote. Hier hat Corona die Akzeptanz beschleunigt. ➔



**DIE ZUKUNFT IM BLICK: DER CDO LEBT SEINE LEIDENSCHAFT FÜR TECHNISCHE INNOVATIONEN.**

**WELCHE LEHREN ZIEHEN SIE – STAND HEUTE – AUS DEN AUSWIRKUNGEN DER CORONA-PANDEMIE AUF DIE KUNDENKOMMUNIKATION DER DAK-GESUNDHEIT?**

Wir sind in über 300 Dienststellen für unsere Kunden ein verlässlicher persönlicher Ansprechpartner – und das ist richtig

**„Die Corona-Krise hat uns gezeigt, dass die digitale DAK-Gesundheit eine hohe Relevanz hat und gut funktioniert.“**

und gut so. Die Corona-Krise hat darüber hinaus gezeigt, dass auch die digitale DAK-Gesundheit eine hohe Relevanz hat und gut funktioniert. Die positiven Rückmeldungen unserer Versicherten bestärken uns in dieser Einschätzung. Vor dem Hintergrund der Kundennachfrage und des Kundenfeedbacks planen wir neue Angebote und schaffen für unsere Kunden eine digitale Gesundheitserlebniswelt mit der DAK-App und der Online-Filiale. Lassen Sie sich überraschen.

**„Digitale Angebote schlafen nicht und sind immer geöffnet.“**

**WELCHE VORTEILE BIETEN DIGITALE FORMATE IM GEGENSATZ ZU KLASSISCHEN TOOLS DER KUNDENKOMMUNIKATION?**

Der größte Vorteil: Digitale Angebote schlafen nicht. Die meisten sind immer geöffnet. Das schafft Flexibilität und einen noch besseren Kundenservice für unsere Versicherten.

**WELCHE CHANCEN BIRGT DIE DIGITALISIERUNG GRUNDSÄTZLICH FÜR DEN BEREICH DER GESUNDHEIT?**

Ich glaube: Die Digitalisierung beinhaltet riesige Chancen, beispielsweise in puncto Geschwindigkeit. Mit digitalen Angeboten können unsere Kunden schnell, einfach und jederzeit ihre Anliegen an uns weiterleiten oder direkt erledigen. Oder im Bereich Versorgungsqualität: Digitale Anwendungen können die ärztliche Diagnostik und die Krankheitsdokumentation unterstützen. Und als letzten Punkt möchte ich hier die Reduktion von Verwaltungskosten erwähnen, zum Beispiel durch das E-Rezept. Wussten Sie, dass heute rund 700 Millionen Arzneimittelrezepte auf Papier ausgedruckt werden? Mit der Einführung des E-Rezepts sparen wir Kosten und schonen auch noch unsere Umwelt. Das alles hat positive Auswirkungen auf das gesamte Gesundheitssystem.

**WIE WIRD SICH DIE VERSORGUNG NACH DER EINFÜHRUNG DER ELEKTRONISCHEN PATIENTENAKTE VERÄNDERN?**

Ich bin mir sicher, dass sich die Qualität der medizinischen Versorgung mit der Einführung der elektronischen Patientenakte weiter verbessern wird. Mit ihr können wir zum Beispiel Doppeluntersuchungen bei Ärzten vermeiden und Wechselwirkungen von Medikamenten verhindern. Zahlreiche weitere Funktionen werden schrittweise in den nächsten Jahren eingeführt. Es geht auch um mehr Lebensqualität und Effizienzgewinn.

**IM GESUNDHEITSWESEN IST VIELES IN BEWEGUNG. UND HAND AUFS HERZ: BLICKEN SIE DURCH DIESE VERÄNDERUNGEN NOCH DURCH?**

Sie haben völlig recht, es ist vieles in Bewegung. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat den Wert der Digitalisierung erkannt und mit mehreren Gesetzen einen entsprechenden Rahmen geschaffen. Es geht darin um die Schaffung von Grund-

IM GESUNDHEITSWESEN IST VIELES IN BEWEGUNG: GERHARDS SIEHT GROSSES POTENZIAL FÜR EINE BESSERE VERSORGUNG.



DAS SERVICEZENTRUM FÜR DIE HOSENTASCHE IST IMMER GRIFFBEREIT.



lagen wie einer Infrastruktur, aber auch um Forcierung neuer Angebote wie die digitalen Gesundheitsanwendungen, die sogenannten Apps auf Rezept, oder die elektronische Patientenakte. Darüber den Überblick zu behalten, ist unsere Aufgabe. Also ja, wir blicken noch durch.

**WELCHEN STATUS HAT DER DATENSCHUTZ?**  
Einen ganz entscheidenden. Der Datenschutz



Bilder: Cz Baraniak

## Die digitalen Angebote ...

... der DAK-Gesundheit finden Sie auf Seite 22 oder unter:

[dak.de/digitale-angebote](https://dak.de/digitale-angebote)



AUF DEM WEG ZU NEUEN ANGEBOTEN UND EINER DIGITALEN GESUNDHEITSERLEBNISWELT: GERHARDS WILL NOCH VIEL BEWEGEN.

ist die Basis des nationalen, aber auch des europäischen Gesundheitssystems. Hier werden hochsensible Daten verarbeitet. Darum sind zwei Dinge wichtig: Erstens muss die Verarbeitung dieser Daten auch weiterhin in der Verantwortung der Krankenkassen und ihrer Vertragspartner liegen. Und zweitens muss die Nutzung digitaler Angebote auf Freiwilligkeit basieren. Die Versicherten entscheiden selbst, ob und wem sie ihre Daten zur Verfügung stellen. Nur das schafft Vertrauen. Der Kunde ist und bleibt Herr seiner Daten.

### EINE FRAGE, DIE UNS NATÜRLICH INTERESSIERT: HABEN SIE SICH SCHON DIE CORONA-WARN-APP HERUNTERGELADEN? WIE BEWERTEN SIE DIE APP?

Ja, natürlich habe ich die Corona-Warn-App auf meinem Smartphone. Ich bin positiv überrascht, dass sie so gut funktioniert. Sie vermittelt mir ein Gefühl der Sicherheit. Ich halte sie als Instrument, um die Pandemie zu bekämpfen, für wichtig.

### UND ABSCHLIESSEND: WELCHE WEBSITE BESUCHEN SIE ALS ERSTES NACH DIESEM GESPRÄCH? UND WARUM?

Unsere Website dak.de. Dort schaue ich mir regelmäßig die Funktionalitäten und aktuell natürlich die Corona-News an, um ständig informiert zu sein. Und gerne teste ich auch mal unsere Angebote, zum Beispiel die Chatfunktion – natürlich nicht inkognito, sondern mit meinem richtigen Name – und freue mich, wenn ich dann auf eine hilfsbereite Kollegin oder einen Kollegen treffe ...

### ALSO EIN TEST-CHAT ...

Ja, einfach um zu schauen, wie er funktioniert und um die Technik zu testen. Denn Sie müssen die Dinge anwenden, um mitreden zu können.

### MITEINANDER GEREDET HABEN WIR AUCH VIEL. DANKE FÜR IHRE ZEIT UND DAS GESPRÄCH.

Gerne.

# ALLE INFOS AUF EINEN KLICK

Mit mehr als 50 Angeboten sind wir digital stark aufgestellt. Vom Ernährungscoaching bis zur DAK Pflege-App – wir sind auch online immer für Sie da! Hier eine kleine Auswahl

## „MEINE DAK“

Egal ob Sie Ihre persönlichen Daten ändern, Leistungen beantragen oder Bescheinigungen ausdrucken möchten – registrieren Sie sich für „Meine DAK“ und erledigen Sie zahlreiche Anliegen schnell und einfach online, bequem von zu Hause oder unterwegs.

[dak.de/meinedak](https://dak.de/meinedak)

## DAK APP

Mit der DAK App haben Sie Ihr ganz persönliches Servicezentrum immer dabei. Nutzen Sie viele Dienste und Info-Services der DAK-Gesundheit einfach unterwegs.

[dak.de/dak-app](https://dak.de/dak-app)

## DAK SCAN-APP

Versenden Sie Dokumente einfach und sicher digital. Ob Krankmeldungen, Verordnungen oder spezielle DAK-Formulare – mit dieser App sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und sparen zudem noch Geld fürs Porto.

[dak.de/scanapp](https://dak.de/scanapp)

## DAK SCHWANGERSCHAFTSCOACHING

Unsere App für werdende Eltern ist Ihr kostenloser Begleiter durch 40 spannende Wochen, in denen Ihr Baby heranwächst.

[dak.de/schwangerschaftscoaching](https://dak.de/schwangerschaftscoaching)

## UNSERE PFLEGE-SERVICES

Sie wollen Verhinderungspflege beantragen? Oder Ihren Pflegealltag planen? Mit unseren Pflege-Services möchten wir Pflegebedürftige wie Pflegenden online dabei unterstützen, die Herausforderungen rund um das Thema Pflege zu meistern.

[dak.de/pflege](https://dak.de/pflege)

## PFLEGELOTSE

Mit unserem Pflegelotsen möchten wir pflegebedürftigen Personen und deren Angehörigen die Suche nach dem optimalen Pflegedienst oder Pflegeheim erleichtern.

[dak.de/pflegelotse](https://dak.de/pflegelotse)

## DAK PFLEGE-APP

Die DAK Pflege-App ist unser maßgeschneidertes Angebot für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Der mobile Helfer entlastet Sie im Pflege-Alltag durch praktische Tipps und schnelle Informationen.

[dak.de/pflege-app](https://dak.de/pflege-app)

## DAK PFLEGEKOACH

In diesem Online-Kurs für pflegende Angehörige lernen Sie alles Wichtige über die häusliche Pflege sowie zum Wohnen und Leben im Alter.

[dak.de/pflegecoach](https://dak.de/pflegecoach)

## ALLES RUND UM HILFSMITTEL

Sie brauchen ein Hörgerät, einen Rollstuhl, eine Brille oder ein anderes Hilfsmittel? In unserem Hilfsmittel A-Z finden Sie genau das, wonach Sie suchen. Außerdem erfahren Sie, welche Leistungen wir exklusiv für Sie vertraglich geregelt haben, wie Sie das verordnete Hilfsmittel beantragen, welche Kosten entstehen und wie das Hilfsmittel zu Ihnen gelangt.

[dak.de/hilfsmittel](https://dak.de/hilfsmittel)

Lieferanten finden Sie einfach und schnell mit unserem Hilfsmittellotsen. Hier können Sie Hilfsmittel auch sofort bestellen:

[dak.de/hilfsmittellotse](https://dak.de/hilfsmittellotse)

## ONLINE-COACHINGS

Mit unseren Online-Coachings bieten wir Anreize und Wegweiser für ein gesünderes Leben.

- **DAK ANTISTRESS-COACH:** So lernen Sie Gelassenheit.
- **DAK ERNÄHRUNGS-COACHING:** So ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- **DAK FITNESS-COACHING:** So trainieren Sie richtig und halten sich fit.
- **DAK KOPFSCHMERZ-COACH:** So bekommen Sie Ihre Kopfschmerzen in den Griff.
- **RELAX@FIT:** So bewältigen Sie Stress und vermeiden einen Burn-out.
- **RÜCKEN@FIT:** So kräftigen Sie Ihren Rücken.
- **VORVIDA:** So schaffen Sie es, weniger Alkohol zu trinken.
- **NICHTRAUCHERHELDEN.DE:** So hören Sie mit dem Rauchen auf.
- **OPTIMUNE:** Ihr Training fürs Immunsystem.
- **PELVINA:** So stärken Sie Ihren Beckenboden.
- **DAK SMART4ME:** Hilfe für Jugendliche zur Entwicklung seelischer Abwehrkräfte
- **VEO!:** Unterstützung für Jugendliche mit depressiven Symptomen

Alle Coachings finden Sie online unter:

[dak.de/coachings](https://dak.de/coachings)



# DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:  
scannen und mehr erfahren!

## Jetzt Zahnarztkosten auf 0 Euro reduzieren!

Ob Krone, Brücke oder Implantat ... trotz bester Zahnpflege wird es beim Zahnarzt häufig teuer. Einen Teil der Kosten trägt die DAK-Gesundheit, der andere Teil geht zu Ihren Lasten.

### Ihr Nutzen auf einen Blick

- Erstattung der Kosten für Zahnersatz bis zu 100%
- Keine Gesundheitsfragen bis 31.10.2020
- Top Preis-Leistungs-Verhältnis
- Im Juni 2020 erneut mit „SEHR GUT“ ausgezeichnet:



20WS06



**Bis 31.10.2020  
ohne Gesundheitsfragen!**

### Sparen Sie bares Geld

Je aufwendiger die Behandlung, desto höher ist Ihr Eigenanteil. Da können schnell mehrere Hundert oder sogar Tausend Euro auf Sie zukommen. Das muss nicht sein!

### Vertrauen Sie der Beurteilung von Stiftung Warentest

Mit den Zahnversicherungen unseres Partners HanseMerkur erhalten Sie **ausgezeichnete Leistungen**, die Sie vor hohen Kosten beim Zahnarzt schützen.

### Top-Leistung zum kleinen Preis

Je früher Sie sich absichern, desto günstiger wird es für Sie! Fordern Sie deshalb gleich heute die Unterlagen an oder gehen Sie **direkt online auf [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn)**

Jetzt online abschließen: [www.dak.de/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn)

HanseMerkur Hotline

**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz



**HanseMerkur**

E-Mail [dakinfo@hansemerkur.de](mailto: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/pluszahn](http://www.dak.de/pluszahn)

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

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum\*  Telefon\*

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

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



# HOLEN SIE SICH EINE ZWEITE MEINUNG

**Jeder hat das Recht auf eine zweite Meinung. Und das sollte man auch nutzen. Schließlich geht es um die eigene Gesundheit und die bestmögliche Therapie. Wir helfen gern bei der Suche nach einem guten zweiten Arzt.**

Ist die vorgeschlagene Therapie richtig für mich? Oder gibt es noch andere Behandlungsmöglichkeiten? Manchmal wirft ein Arztbesuch viele Fragen auf und löst Unsicherheiten aus. Gut, wenn man dann nicht nur einer Aussage vertrauen muss, sondern sich eine zweite Meinung einholen kann. Und diese Chance sollte man auch nutzen, sagt Professor Dr. Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg am Asklepios Klinikum Bad Abbach.

## „IN 50 PROZENT DER FÄLLE WIRD BEI UNS DIE ERSTMEINUNG KORRIGIERT“

Rund 2.000 Patienten holen sich pro Jahr in seiner Klinik eine Zweitmeinung ein. „Bei der Hälfte der Ratsuchenden bestätigen wir die Diagnose des ersten Arztes. Das heißt aber auch, dass wir bei der anderen Hälfte – also rund 1.000 Patienten – von der Einschätzung des behandelnden Arztes abweichen und eine Alternativbehandlung vorschlagen“, sagt der Mediziner. Damit der Patient am Ende selbst eine mündige Entscheidung treffen kann, wird er eng in die Behandlungsempfehlung miteinbezogen. Es wird genau erklärt, warum die Ärzte zu einer anderen Einschätzung kommen als der erste Arzt. Angst,

den ursprünglich behandelnden Arzt mit dem Einholen einer Zweitmeinung vor den Kopf zu stoßen, muss niemand haben. Auch der Gesetzgeber hat die Bedeutung der Zweitmeinung erkannt. Die Bundesregierung hat ein Gesetz verabschiedet, das das Recht des Patienten stärkt. Ein Arzt sollte seinen Patienten auf die Möglichkeit einer zweiten Meinung hinweisen. Dies gilt nicht nur bei bestimmten Krankheiten, sondern bei allen Diagnosen.

Bei der DAK-Gesundheit haben Versicherte zudem das Recht auf eine freie Arztwahl. Jeder darf sich den Facharzt selbst aussuchen, bekommt von uns auf Wunsch aber Unterstützung bei der Suche. Eine Überweisung vom ersten Arzt ist nicht erforderlich. Nur Teilnehmer des Hausarzt-Modells brauchen weiterhin eine Überweisung des Hausarztes. Der sei auch für alle anderen eine gute Anlaufstelle, sagt Professor Grifka. „Er kennt den Patienten und seine Krankengeschichte und weiß, wer medizinischer Fachmann auf dem betreffenden Gebiet ist und wie die Behandlungsergebnisse sind. Der Hausarzt ist eine ganz wichtige Größe in Behandlungsfragen“, so Professor Grifka.

*Susanne Holz*

## So einfach erhalten Sie eine Zweitmeinung

- Ihr Arzt rät Ihnen zu einer OP an Knie, Hüfte, Rücken oder Schulter. Zu Recht?
- Wenn Sie eine Zweitmeinung einholen möchten, kontaktieren Sie gern unsere Experten bei BetterDoc. Sie erreichen sie online unter [betterdoc.org/dak](https://betterdoc.org/dak) oder telefonisch unter **0800-444 6 999** von Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr.
- Sie füllen einen Fragebogen aus und senden diesen mit Ihren Behandlungsunterlagen online oder per Post an BetterDoc.
- Innerhalb von sieben Werktagen prüfen Fachärzte Ihre Unterlagen und erstellen ein verständliches und ausführliches Gutachten mit Empfehlungen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter: [dak.de/zweitmeinung](https://dak.de/zweitmeinung)

## „KINDERHELDIN“ BERÄT SCHWANGERE UND JUNGE ELTERN ONLINE

Schwangere und junge Eltern können sich online von einer Hebamme beraten lassen. Dieses Angebot macht die DAK-Gesundheit in Kooperation mit „Kinderheldin“, der führenden telemedizinischen Beratungsplattform aus Berlin. Die Beratung – täglich von 7 bis 22 Uhr – ergänzt die Betreuung durch die persönliche Hebamme und die frauenärztliche Versorgung und erfolgt per Chat, Telefon und bei Bedarf auch per Video-Call. Eine „Kinderheldin“ meldet sich innerhalb von 15 Minuten bei den Ratsuchenden zurück. Beim Gespräch kann es um alle akuten oder allgemeinen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Babypflege oder Beikost gehen. Das Angebot ist auf Eltern zugeschnitten. Eine repräsentative Forsa-Umfrage hat ergeben, dass Hebammen neben Familie, Freunden und Frauenärzten zu den wichtigsten Gesprächspartnern für Schwangere und junge Eltern gehören. Weitere Informationen gibt es im Internet unter: [dak.de/kinderheldin](https://dak.de/kinderheldin)

## AUSBILDUNG BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Den Nachwuchs selbst ausbilden, fördern und entwickeln – das ist das Erfolgskonzept der DAK-Gesundheit. Wer zum 1. August 2021 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns genau richtig. Wir bieten 200 Ausbildungsplätze für Kaufleute im Gesundheitswesen, Sozialversicherungsfachangestellte und für das duale Studium BWL-Gesundheitsmanagement. Wir freuen uns auf Bewerbungen unter:

[dak.de/stellenangebote](https://dak.de/stellenangebote)

Unter [ich-und-meine-zukunft.de](https://ich-und-meine-zukunft.de) kann man testen, welcher Beruf zu einem passen könnte. Weitere Informationen unter:

[dak.de/karriere](https://dak.de/karriere)



## BEIM KLIMASCHUTZ HAT DIE DAK-GESUNDHEIT DIE NASE VORN

Klimaschutz fängt im Kleinen an und wird bei der DAK-Gesundheit großgeschrieben. Für konsequente Klimaschutzaktionen ihrer Beschäftigten wurde die DAK-Gesundheit jetzt ausgezeichnet. In dem bundesweiten Umweltschutz-Wettbewerb „Klimaretter – Lebensretter“ erzielte die Krankenkasse Spitzenplätze. Unter insgesamt 4.200 Teilnehmern wurde DAK-Mitarbeiterin Svantje Beck aus Kiel Bundesiegerin. Die 27-Jährige konnte mit ihrem Einsatz 2.431 Kilogramm CO<sub>2</sub> einsparen. Sie ist beispielsweise immer mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren, hat die Treppen und nicht den Aufzug genommen, zudem Leitungswasser getrunken und konsequent beim Verlassen des Büros das Licht ausgemacht. Insgesamt beteiligten sich mehr als 320 Beschäftigte und sparten gemeinsam 41.000 Kilogramm CO<sub>2</sub>. Für dieses Engagement erhält die DAK-Gesundheit den dritten Preis in der Kategorie große Unternehmen. Mitgemacht hatten 87 Firmen aus der Gesundheitswirtschaft, darunter nicht nur Krankenkassen, sondern auch Krankenhäuser, Arztpraxen und Labore.

Der Wettbewerb „Klimaretter – Lebensretter“ ist ein Projekt der viamedica Stiftung und wird vom Bundesumweltministerium gefördert. Das Ziel: Energie und CO<sub>2</sub>-Emissionen ganz nebenbei einzusparen. Das Projekt ist zum zweiten Mal durchgeführt worden.

## DAK-GESUNDHEIT UNTERSTÜTZT CORONA-WARN-APP



Die Corona-Warn-App ist ein wichtiges Instrument im Kampf gegen die weitere Ausbreitung des Coronavirus. Sie kann in den App Stores von Apple und Google heruntergeladen werden und soll dabei helfen, Infektionsketten durch die vom SARS-COV-2 ausgelöste Covid-19-Erkrankung schneller aufzuspüren und zu unterbrechen. Je mehr Bürgerinnen und Bürger die datenschutzkonforme Warn-App nutzen, desto wirksamer ist diese zur Eindämmung der Pandemie. Sobald ein anderer Nutzer, der sich in den vergangenen Tagen in unmittelbarer Nähe aufgehalten hat, positiv auf das neuartige Corona-Virus getestet wurde, erhält man eine Benachrichtigung auf sein Smartphone.

Aktuelle Infos rund um die Corona-Pandemie gibt es bei uns online unter: [dak.de](https://dak.de)

# MIT ABSTAND AM BESTEN BERATEN

**In der Krise ist ein zuverlässig funktionierender Service besonders wichtig. Was die DAK-Gesundheit unternommen hat, um während der Corona-Pandemie Versicherte und Beschäftigte zu schützen, und wie sich das Kundenverhalten geändert hat, erfahren Sie hier am Beispiel eines Servicezentrums.**

**E**in Rotklinkergebäude mit großer Fensterfront, davor ein Fahrradständer mit DAK-Logo: So präsentiert sich das DAK-Servicezentrum in der Fußgängerzone von Rendsburg in Schleswig-Holstein. Zum Zeitpunkt unseres Besuchs Anfang Juli kann man zu den normalen Öffnungszeiten wieder einfach eintreten – im Interesse der Gesundheit von Kunden und Mitarbeitern mit Mund-Nasen-Schutz und bitte nicht mehr als vier Personen gleichzeitig.

## SICHER HINTER GLAS

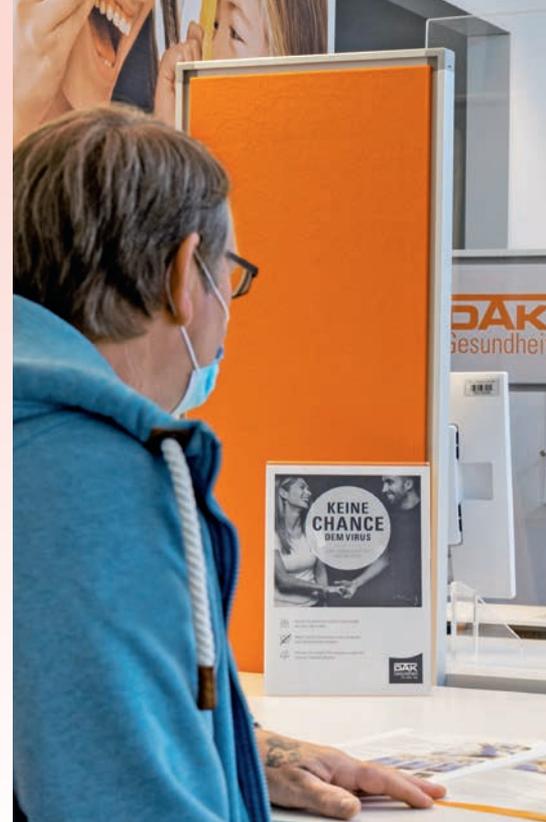
Die Erinnerung an den Lockdown ist noch frisch: „Von Mitte März bis Anfang Mai war unsere Kundenberatung persönlich nicht erreichbar – aber natürlich über andere Wege wie Telefon und E-Mail“, erzählt der Leiter des Servicezentrums Jörg Rohwer. Auch wenn sich die persönliche Kundenberatung längst wieder eingespielt hat, ist vieles anders als früher. Im Wartebereich gibt es umfangreiche Schutzmaßnahmen, es fehlen die üblichen Stühle und Ständer

mit Infobroschüren. In dem großzügig geschnittenen Beratungsraum sitzen sich DAK-Mitglied Hartmut Weber\* (59) und Sören Harbs gegenüber, getrennt durch zwei Tische sowie eine Acrylglaswand. „Ungewohnt, aber Infektionsschutz geht eben vor“, sagt Weber.

Ebenso wie auf den neuen Abstand hätten die Kunden auch auf die temporäre Schließung für den Publikumsverkehr mit viel Verständnis reagiert, berichtet Servicezentrumsleiter Rohwer. „Nur in der ersten Woche klopfen ab und zu Leute an unsere Tür.“ Die Frage, die er in dieser Zeit hatte, konnte Hartmut Weber per E-Mail an sein Servicezentrum klären. Auch die DAK Scan-App hat er genutzt.

## DIGITALE SERVICES IM TREND

Am Beratungstisch nebenan lässt sich DAK-Kundin Karin Remus\* erklären, wie sie sich von den gesetzlichen Zuzahlungen befreien lassen kann. „Das ist so kompliziert“, begründet die Rentnerin ihr



Bedürfnis nach Unterstützung. Sie habe in den letzten Monaten aber gemerkt, dass sich vieles auch telefonisch gut erledigen lässt. „Das klappt so gut, dass ich mir den Weg künftig öfter sparen werde.“

Dass Jessica Kühn\* an diesem Tag ins Servicezentrum kommt, war eine spontane Entscheidung: „Ich nutze sonst meist die DAK-App, wollte mich aber längst mal zum Thema Wahltarife schlaumachen.“ Mit ihrem Besuch füllt die 26-Jährige eine Lücke zwischen zwei Terminen in der Innenstadt. Die vorrangige Nutzung der digitalen Angebote der Kasse steht nicht nur bei jungen Kunden hoch im Kurs. Die Nutzerzahlen der DAK-App und der Website haben sich während des Lockdowns vervierfacht und liegen noch immer über dem früheren Niveau. Das zeigt sich auch in Rendsburg: „Wir bekommen mehr E-Mails“, sagt Jörg Rohwer. „Mein persönlicher Eindruck ist, dass gerade ältere Menschen den digitalen Service seit Corona eher akzeptieren.“

\* Namen von der Redaktion geändert



HINTER GLAS: KUNDENBERATER SÖREN HARBS IM GESPRÄCH MIT HARTMUT WEBER.

### VON ZU HAUSE AUS

Die elektronische Post und der Beraterchat werden bei ihm besonders großgeschrieben: „Wir sind eines von sechs DAK-Servicezentren, bei denen der virtuelle Austausch mit unseren Kunden zu den Arbeitsschwerpunkten zählt.“ Manchmal melden sich dabei buchstäblich Menschen vom anderen Ende der Welt. „Dann machen wir einen neuen Sticker auf unsere Weltkarte“, verrät Rohwer und lacht. Thematisch standen die Anfragen über Wochen fast alle in Verbindung mit Corona. „Die Leute waren zum Beispiel in Sorge, was jetzt aus ihrer geplanten Reha oder dem Zahnersatz werden würde.“ Besonders betroffen gemacht hätten ihn die Fälle von Selbstständigen, die ihre Beiträge wegen ausbleibender Einkünfte zeitweise nicht zahlen konnten. Die DAK-Gesundheit zeigte sich auch hier als verlässlicher Partner und bot an, die Beiträge von März bis Mai zu stunden.



### BEI ANRUF ... BLUMEN!

Zu den Maßnahmen der DAK-Gesundheit während der Pandemie gehörte auch eine besondere Ansprache bei Telefonaten: Im Mai und Juni wurden Versicherte mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Corona-Infektion von der Kundenberatung bewusst auf das Thema angesprochen, um dafür zu sensibilisieren und Unterstützung anzubieten, ohne jedoch Ängste zu schüren. Die mit viel Elan und Herzblut durchgeführte Initiative kam gut an, ein 85-jähriger Kunde aus Coburg ließ nach dem „netten und fürsorglichen“ Telefonat sogar einen Blumengruß an seine Kundenberaterin Figen Akdeniz senden. „Das hat mich sehr berührt“, so die DAK-Mitarbeiterin.

Auch wenn es paradox klingt: Die Versicherten profitieren davon, dass das Rendsburger Servicezentrum dieser Tage vor Ort mit deutlich weniger Personen besetzt ist als sonst. Seit Anfang April arbeitet ein Teil des insgesamt 18-köpfigen Teams von zu Hause aus, beantwortet Anrufe, E-Mails oder Chatanfragen. „Nur wenn wir das Thema Gesundheit auch intern sehr ernst nehmen, bleiben wir handlungsfähig“, sagt Rohwer. Das „Arbeiten aus der Ferne“ funktioniert sehr gut.

### KOLLEGE MIT KINDERN

Für die Versicherten mache es keinen Unterschied, von wo er arbeite, meint Leif Möller. Er ist seit Mai von zu Hause aus für das Servicezentrum Rendsburg im Einsatz. „Die DAK-Gesundheit hat mit ihrer Homeoffice-Lösung schnell und unbürokratisch auf die Krise reagiert, um Kunden und Mitarbeiter zu schützen“, sagt er.

Möllers Frau hatte im Mai nach einer Kurzarbeitsphase gerade wieder begonnen, außer Haus zu arbeiten. So gehörte es zu Möllers Aufgaben, einen Siebenjährigen beim Homeschooling zu begleiten. Auch wenn sein jüngerer Sohn wieder in die Kita konnte, war es eine stressige Zeit. „Alles in allem haben wir das aber gut hingekriegt“, findet Leif Möller. Dass seine Abstecher ins Büro jetzt länger die Ausnahme waren, hat nicht zuletzt auch gesundheitliche Gründe: „Als Asthmatiker gehöre ich zur Risikogruppe. Da ist es beruhigend, Kontakte einschränken zu können.“ *Annemarie Lüning*

*Wenn's juckt und brennt*

# NEURODERMITIS

# LINDERN

**Trockene, schuppige Haut, starker Juckreiz und gerötete Stellen: Neurodermitis betrifft oft schon die Jüngsten und ist die am meisten verbreitete chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Die richtige Ernährung kann beim Krankheitsverlauf eine wichtige Rolle spielen.**

**E**twa 4,5 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Neurodermitis. Jedes zwölfte Kind ist betroffen. Vor allem kleine Kinder zwischen einem und vier Jahren leiden an der chronisch entzündlichen Hautkrankheit. Das geht aus dem Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit hervor. „Meist tritt Neurodermitis in den ersten Lebensmonaten und -jahren auf“, erklärt Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin und bekannt als „Ernährungs-Doc“ aus der gleichnamigen NDR-Sendung.

### DIE URSACHEN SIND UNKLAR

Die genauen Gründe für Neurodermitis sind noch nicht bekannt. „Eine genetische Veranlagung, eine gestörte Hautbarriere und die Neigung des Immunsystems, auf harmlose Umweltreize zu reagieren, sind vermutliche Ursachen“, so Dr. Riedl. So können Umwelteinflüsse bei Menschen mit einer angeborenen Veranlagung die Krankheit auslösen. Die meist harmlosen Stoffe werden vom Körper als gefährlich eingestuft und dieser reagiert mit Entzündungen. Als mögliche Auslöser benennt Dr. Riedl Inhalationsallergene, Kontaktallergene, Reizmittel für die Haut, Mikro-

organismen, Klimafaktoren und Umweltgifte. Auch bestimmte Nahrungsmittel und psychischer Stress können die Krankheit verschlimmern.

### WIE ERNÄHRUNG BEI NEURODERMITIS HELFEN KANN

Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, die Symptome von Neurodermitis zu lindern. Sie stärkt den Körper gegen Infekte, die Krankheitsschübe auslösen können. Viele Betroffene reagieren sehr ähnlich auf bestimmte Lebensmittel, doch es muss nicht gleich auf alles verzichtet werden. Besser ist es, behutsam individuell zu testen, welche Nahrungsmittel die Krankheit auslösen oder verschlimmern und damit als sogenannte „Trigger“ fungieren. Ein Ernährungstagebuch kann helfen herauszufinden, gegen welche Produkte eine Unverträglichkeit besteht. Darüber hinaus empfiehlt Dr. Riedl, bei Neurodermitis vor allem viele Omega-3-reiche pflanzliche Lebensmittel wie Raps- oder Leinöl zu verzehren und auch neben der Ernährung gut auf sich zu achten. Regelmäßiger Sport kann ebenso helfen wie Entspannungsübungen.

*Nina Alpers*

## Nia hilft Eltern

Vor allem Eltern mit kleineren Kindern fühlen sich oft unsicher im Umgang mit Neurodermitis. Hier gibt es nun schnelle und personalisierte Hilfe. Die App „Nia“ basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und kann Eltern betroffener Kinder unterstützen. Sie ist damit eine sinnvolle Ergänzung zur kinderärztlichen Behandlung. „Mit ‚Nia‘ nutzen wir als erste Kasse aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, die Betroffenen helfen, Neurodermitis besser zu verstehen und Symptome schnell einordnen zu können“, erläutert Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Das digitale Angebot gibt Sicherheit bei auftretenden Fragen und ergänzt durch personalisierte Hinweise die ambulante ärztliche Behandlung.“

### DIE VORTEILE VON „NIA“

- Einfache Dokumentation von Symptomen und Krankheitsschüben
- Wichtige Informationen zu Themen wie Medikamente, Körperpflege, Ernährung, Bewegung und Psyche
- Nutzung künstlicher Intelligenz zur Analyse von Schubauslösern
- Report für den behandelnden Arzt, der übersichtlich und ausführlich über den Gesundheitsverlauf informiert

Weitere Informationen zur Nia-App gibt es auf: [dak.de/nia](http://dak.de/nia)

### LEBENSMITTEL, DIE HÄUFIG SCHLECHT VERTRAGEN WERDEN

- Alkohol, Zucker, starke Gewürze
- Rote Kräuter- und Früchtetees, Kakao, Kaffee, Softdrinks
- Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kiwis, Pfirsiche, Zitrusfrüchte, Rhabarber
- Knoblauch, Karotten, Tomaten, Paprika, Sellerie, Sauerkraut, Zwiebeln
- Haselnuss, Erdnuss, Walnuss
- Walnussöl, Süßrahmbutter, Schweineschmalz, Essig-Öl-Dressing
- Weizen, Roggen, Erdnussbutter, Sojaprodukte
- Fast Food, Fertiggerichte, Fleisch und Aufschnitt vom Schwein, Wurst mit Farb- und Zusatzstoffen, alle Fische oder Meeresfrüchte
- Hühnereier, Milchprodukte, Edelschimmelkäse

Lebensmittel sollten am besten individuell einzeln getestet werden.

### Gut bei Neurodermitis

Omega-3-reiche pflanzliche Lebensmittel wie Raps- oder Leinöl

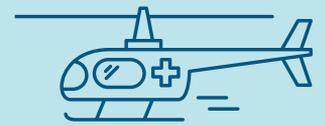
Sport und Entspannungsübungen

Vermeidung von psychischem Stress

### Weitere Informationen...

... wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung die Symptome vieler Erkrankungen lindern können, lesen Sie in unserer Serie „Essen gegen Krankheiten“ unter:

[magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten](http://magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten)



IM

# KRANKENHAUS DER ZUKUNFT

**Die Digitalisierung verändert das Gesundheitswesen. Krankenhäuser wandeln sich seit einigen Jahren zum „Smart Hospital“. Ein Beispiel: das Universitätsklinikum Essen. Zunehmende Digitalisierung und stärkere Patientenorientierung sind dabei kein Widerspruch – im Gegenteil.**

**G**anz plötzlich bricht der 68-jährige Hans M. aus Duisburg an einem Montagmorgen in seinem Hausflur zusammen. Als ihn sein Nachbar Herr S. wenig später auf dem Fliesenboden liegend vorfindet, ist Hans M. nicht ansprechbar. Entschlossen wählt Herr S. die 112, acht Minuten später ist der Notarzt mit seinem Team vor Ort. Noch aus dem Krankenwagen heraus werden dank Notfall-Ausweis alle Gesundheitsinformationen von Hans M. für seine elektronische Patientenakte ans Universitätsklinikum Essen gesendet. Dort weiß man bei der Ankunft somit bereits, dass der Duisburger zum Beispiel unter Herzrhythmusstörungen leidet oder welche Medikamente er einnimmt – und ist entsprechend gut vorbereitet.

## **MEHR ZEIT FÜR PERSÖNLICHE PATIENTENBETREUUNG**

Die digitale zentrale Notaufnahme in Verbindung mit dem prähospitalen Echtzeit-Monitoring ist nur ein Beispiel dafür, wie sich das Universitätsklinikum Essen seit einigen Jahren zum „Smart Hospital“ entwickelt. „Es geht um ein digitalisiertes, wesentlich stärker als bisher auf den Menschen fokussiertes Krankenhaus. Viele denken dabei sofort an Robotermedizin oder Virtual-Reality-Brillen im OP. Diese gibt es bei uns zwar auch, doch soll die Digitalisierung überall dort, wo es sinnvoll ist, dafür sorgen, dass es am Ende den Menschen besser geht“, erklärt Prof. Dr. Jochen A. Werner, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Essen.

## **DIAGNOSTIK MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ**

Die konkrete Umsetzung des „Smart Hospitals“ zeigt sich nicht nur bei Hans M. in der Notaufnahme, sondern auf dem gesamten Uniklinikum-Gelände. In der Radiologie etwa können Mediziner dank



Künstlicher Intelligenz (KI) das Knochenalter eines Patienten genau bestimmen. In der Onkologie lässt sich auf diese Weise vorhersagen, wie stark ein bestimmter Tumor metastasieren wird. Und in der Augenklinik hilft KI dabei, den Augenhintergrund eines Patienten besser zu bewerten. Auch abteilungsübergreifend ist man „smart“: Ein digitales Service- und Informationscenter zum Beispiel macht das Uniklinikum für Menschen besser erreichbar; eine optimierte Belegungsplanung ermöglicht ein Tracking-System, das Krankenhausbetten und Geräte verortet. Damit man die Bedürfnisse von Menschen wie Hans M. zudem noch besser verstehen und bedienen kann, wurde 2017 das Institut für Patienten-Erleben gegründet.

#### „SMART HOSPITAL“ VERNETZT ALLE AKTEURE IM GESUNDHEITSWESEN

„Dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz zum Beispiel wird künftig eine noch größere Rolle zukommen“, sagt Prof. Dr. Werner mit Blick in die Zukunft seines „Smart

**„Die Digitalisierung soll dafür sorgen, dass es am Ende den Menschen besser geht.“**

Prof. Dr. Jochen A. Werner, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der Universitätsmedizin Essen.

Hospitals“. Das 2019 gegründete, bundesweit einzigartige Institut für Künstliche Intelligenz in der Medizin wird dafür neue Wege aufzeigen, wie Diagnostik, Prävention und Therapie zusammengeführt werden können. „Das Krankenhaus der Zukunft ist im Endausbau kein Elfenbeinturm,

sondern ein mit allen anderen Akteuren des Gesundheitswesens vernetztes Steuerungsmodul“, so der Vorstandsvorsitzende.

Hans M. jedenfalls ist begeistert, wie schnell und gut ihm in Essen geholfen wurde. Eine virtuelle Sprechstunde der Kardiologie macht es möglich, dass er bei Bedarf auch von zu Hause aus online Kontakt mit den Ärzten im Klinikum aufnehmen kann.

*Thomas Corrinth*

## Institut für PatientenErleben

Das Institut für PatientenErleben am Universitätsklinikum Essen soll sicherstellen, dass bei allen Digitalisierungsmaßnahmen der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Dafür führen die Mitarbeitenden des Instituts regelmäßig Patientenbefragungen durch und klären bei öffentlichen Informationsveranstaltungen über die Aufgaben des Instituts auf. Sie sind außerdem Anlaufstelle und Interessensvertretung für Selbsthilfeorganisationen und tragen deren Impulse in die Kliniken hinein – im Rahmen von Beratungen und Coachings.



Bilder: Shutterstock | GoodStudio, Universitätsmedizin Essen, Ralf Schultheiss

## PFLEGE

### Pflegesachleistung

Die Pflegesachleistung erhalten Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die im eigenen Haushalt oder im Haushalt, in den sie aufgenommen worden sind, gepflegt werden. Sie wird von Pflegediensten erbracht, die Vertragspartner der Pflegekasse sind. Der Leistungsumfang ist dabei vom Pflegegrad abhängig. Übrigens: Die Beantragung aller Leistungen geht ganz einfach online.

### Pflegegeld

Anstelle der Pflegesachleistung können Sie bei häuslicher Pflege auch die Zahlung von Pflegegeld beantragen. Der Anspruch auf Pflegegeld besteht für die Pflegegrade 2 bis 5.

### Umwandlungsanspruch

Wenn Sie Ihre Ansprüche auf Sachleistungen eines Pflegedienstes nicht komplett ausschöpfen, können Sie bis zu 40 Prozent Ihres persönlichen Höchstbetrags für andere anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag verwenden. Diese Leistungen zahlen Sie erst einmal selbst und reichen die Belege im Anschluss bei uns ein. Dann erstatten wir Ihnen den Betrag.

### Vollstationäre Pflege

Die Kostenübernahme erfolgt in pauschaler Form durch festgesetzte Höchstbeträge je Pflegegrad. Der nicht übernommene Teil des Heimentgeltes sowie Kosten für Zusatzleistungen sind vom Pflegebedürftigen selbst aufzubringen.

**Ausführliche Informationen auch zu den Themenfeldern Kombination von Geld- und Sachleistung, wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, Wohngruppenzuschlag, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Pflege in vollstationären Einrichtungen der Hilfe für behinderte Menschen und Tages- oder Nachtpflege (teilstationäre Pflege) finden Sie hier:**  
[dak.de/pflege](http://dak.de/pflege)

# WEGWEISER DURCH DEN KOSTEN-DSCHUNDEL

**Wann muss ich einen Antrag stellen? Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse? Manchmal ist es für Versicherte nicht leicht, den Überblick über Leistungen und Kosten zu behalten. Denn viele Kosten dürfen wir nur mit vorheriger Genehmigung tragen. Wir bringen für Sie Licht in den Dschungel der Kostenübernahme.**

## ZÄHNE

### Antrag für Zahnersatz

Hat Ihr Zahnarzt festgestellt, dass Sie Zahnersatz benötigen, wird er einen Heil- und Kostenplan erstellen. Sie übergeben uns den vom Zahnarzt datierten und unterschriebenen Heil- und Kostenplan zusammen mit Ihrem Bonusheft vor Beginn der Behandlung. In der Regel prüfen bzw. bewilligen wir den Heil- und Kostenplan innerhalb von maximal drei Wochen und legen den Festzuschuss fest. Achtung: Ein genehmigter Antrag ist sechs Monate gültig, das heißt die Therapie muss in dieser Zeit erfolgen, sonst verfällt die Genehmigung.

### Kieferorthopädie

Hat ein Kieferorthopäde in der Voruntersuchung ermittelt, dass die Fehlstellung der Zähne bei Ihrem Kind aus medizinischer Sicht korrigiert werden muss, erstellt er einen Behandlungsplan, den er zur Prüfung direkt bei uns einreicht. Sie selbst müssen eine Behandlung also nicht beantragen. Nach unserer Zustimmung kann es losgehen.

Während der Behandlung rechnet die Praxis 80 Prozent direkt mit uns ab (bei jedem weiteren Geschwisterkind 90 Prozent). Ihnen bleibt ein Eigenanteil von 20 Prozent (bei jedem weiteren Geschwisterkind 10 Prozent), den Sie erst einmal selbst zahlen. Diesen erstatten wir nach Ende der Behandlung.

**Alle weiteren Informationen – auch zu den Themen Parodontitisbehandlung und professionelle Zahnreinigung – finden Sie unter:** [dak.de/zaehne](http://dak.de/zaehne)

## KRANKENHAUSBEHANDLUNG

Kurz vorab: Wenn Sie krank sind und sich in einem Vertragskrankenhaus behandeln lassen müssen oder gar als Notfall eingeliefert werden, müssen Sie natürlich vorher bei uns keinen Antrag stellen. Denn in der Regel bedürfen alle Behandlungen, die nach Ansicht des behandelnden Arztes medizinisch notwendig sind, keiner Beantragung. Hierzu zählen beispielsweise Bandscheiben-, Knie- oder Hüftoperationen und natürlich auch Geburten.

Anders sieht es aber bei sogenannten außervertraglichen Leistungen und Behandlungen in privaten Einrichtungen aus. In diesen Fällen reichen Sie zur Beantragung einer Kostenübernahme die vollständigen Unterlagen bei uns ein und wir entscheiden innerhalb von drei Wochen über Ihren Antrag. Wenn wir die Unterstützung des Medizinischen Dienstes benötigen, verlängert sich die Bearbeitungszeit auf fünf Wochen.

**Alle Informationen und einen Überblick, welche Dokumente wir benötigen, finden Sie hier:** [dak.de/krankenhaus](http://dak.de/krankenhaus)

## FAHRKOSTEN

Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen wir Fahrten zu stationären Zielen. In einigen Ausnahmen übernehmen wir auch ambulante Fahrten. Wichtig: Fahrten zur ambulanten Behandlung müssen fast immer im Voraus genehmigt werden.

**Welche Voraussetzungen und welche Ausnahmen das sind, haben wir hier für Sie zusammengestellt:**  
[dak.de/fahrkosten](http://dak.de/fahrkosten)

## VERSORGUNG MIT HILFSMITTELN

Damit wir die Kosten übernehmen, muss Ihr Arzt Ihnen ein Rezept ausstellen. Mit diesem können Sie direkt zu einem unserer Vertragslieferanten gehen. Für die meisten Hilfsmittel haben wir Vertragspreise vereinbart, die der Vertragslieferant mit uns abrechnen kann. Für Sie fällt nur die gesetzliche Zuzahlung an. Alle Vertragslieferanten finden Sie in unserem Hilfsmittellotsen auf unserer Internetseite: [dak.de/hilfsmittellotse](http://dak.de/hilfsmittellotse)

**Alternativ können Sie auch selbst ein Hilfsmittel online beantragen. Dazu brauchen Sie nur ein Bild der Verordnung als Foto oder Scan, Ihre Versichertennummer und rund zehn Minuten Zeit. Den Onlineantrag finden Sie unter:** [dak.de/hilfsmittel-beantragen](http://dak.de/hilfsmittel-beantragen)

## ARZNEIMITTEL

Für bestimmte Arzneimittel muss vor Beginn der Behandlung ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden und für andere ist es empfehlenswert. Dies ist zum Beispiel bei Arzneimitteln der Fall, die außerhalb ihrer Zulassung eingesetzt werden sollen. Hier müssen zahlreiche Voraussetzungen gegeben sein. Ob dies der Fall ist, lassen wir in der Regel durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) prüfen.

**Weitere Informationen gibt es unter:**  
[dak.de/arzneimittel](http://dak.de/arzneimittel)



## Auf ein Wort

**LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,**

es gibt Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung, die darf unsere Kasse nur bewilligen, wenn es dazu vorher einen Antrag vom Versicherten gibt. Das ist vom Gesetzgeber einfach so vorgeschrieben.

Von den ehrenamtlichen Selbstverwaltern, die Sie bei der Sozialwahl gewählt haben, engagieren sich etliche in sogenannten Widerspruchsausschüssen. Sie gucken sich Einzelfälle genau an und überlegen, wie sie Versicherten helfen können. Viele Fälle landen in diesen Ausschüssen nur, weil der Antragsweg nicht eingehalten wurde. Ich selbst bin kein Freund davon, Anträge auszufüllen, das müssen Sie mir glauben. Aber in manchen Fällen sind ein paar Formalitäten einfach notwendig, damit unsere Kasse medizinisch Notwendiges zielgenau bewilligen kann.

Ich möchte Ihnen deshalb ganz dringend ans Herz legen: Wenn Sie Leistungen benötigen wie einen Zahnersatz oder ein Pflegebett und wenn Sie sich nicht sicher sind, ob dafür ein Antrag notwendig ist oder nicht, rufen Sie lieber direkt bei der DAK-Gesundheit an. Ihr Kundenberater wird Ihnen gern erklären, wie der formale Weg sein muss. Anruf genügt und Sie haben das Antragsformular schnell in Händen – und hinterher keinen Ärger.

Ihr Dieter Schröder  
Vorsitzender des Verwaltungsrats

# MIT STARKEN LEISTUNGEN FÜR FAMILIEN

Gewählte Vertreter der Versicherten und ihrer Arbeitgeber beschließen über Extras und behalten die Finanzen im Blick.

## Einsatz im Ehrenamt

Im Verwaltungsrat engagieren sich gewählte Vertreterinnen und Vertreter für beste Leistungen und gesunde Finanzen. Im Juni stand die Bilanz 2019 im Mittelpunkt. „Die Abnahme der Jahresrechnung wird vom entsprechenden Fachausschuss inhaltlich vorbereitet“, erklärt Gerhard Hippel (r. Foto).

Er hat im Finanzausschuss den Vorsitz inne. Wilhelm Breher (li. Foto) ist stellvertretender Vorsitzender.



## 21,6- Milliarden-Bilanz

Für alle Leistungen ihrer Versicherten hat die DAK-Gesundheit 2019 mehr als 21,6 Milliarden Euro ausgegeben: allein 7,4 Milliarden Euro für Klinikbehandlungen und 3,7 Milliarden für Behandlungen bei niedergelassenen Ärzten. „Wir sehen neue hochwertige Therapie- und Behandlungsverfahren in den Krankenhäusern. Die sind oft hochpreisig“, sagt Gerhard Hippel. „Auch neue Gesetze verursachen Kosten, die erheblich sind. Etwa das Terminservicegesetz mit einer Zuschlagsregelung auf Arzthonorare“, ergänzt Wilhelm Breher.

Die DAK-Gesundheit ist im Langzeitvergleich seit 2011 die beste Krankenkasse für Familien. Das zeigt eine große Analyse durch das Deutsche Finanz-Service-Institut (DFSI) für die Zeitschrift Focus Money (Heft 21/2020). Viele der ausgezeichneten Leistungen wurden vom Verwaltungsrat beschlossen. Zum Beispiel das Vorsorgepaket „DAK MamaPLUS“ für Schwangere.



## AUSWIRKUNGEN DER PANDEMIE

Der Finanzausschuss beschäftigt sich auch bereits mit den finanziellen Auswirkungen der Corona-Krise. Im Fokus stehen dabei die Ausgaben bei der gesetzlichen Krankenversicherung insgesamt. „Wir fordern, dass Maßnahmen der staatlichen Pandemiebekämpfung voll und ganz refinanziert werden,“ betont Gerhard Hippel. Allein die im Sommer beschlossene Ausweitung von Corona-Tests beispielsweise könnte dieses Jahr 7,6 Milliarden Euro kosten. „Das darf nicht auf die Beitragszahler abgewälzt werden“, so Wilhelm Breher.

## HOCHPREISIGE MEDIKAMENTE

Arzneimittel sind mit 3,9 Milliarden Euro der zweitgrößte Ausgabenblock in der Bilanz der DAK-Gesundheit. „Wir sind froh, dass die Vertragsmanager unserer Kasse durch kluge Arzneimittelverträge hohe Rabatteinnahmen einfahren“, erklärt Gerhard Hippel. „Sie gleichen zum Teil die starke Kostendynamik aus, die wir durch neue teure Arzneimittel, etwa zur Krebsbehandlung, haben.“ Insgesamt sind die Ausgaben für Medikamente gegenüber dem Vorjahr um 6,5 Prozent je Versicherten gestiegen.

# 11,2 %

## PLUS 11,2 PROZENT BEIM PFLEGEgeld

Familien, die selbst die Pflege eines Angehörigen sicherstellen, bekommen Pflegegeld. Die DAK-Gesundheit zahlt es direkt an die Pflegebedürftigen aus: fast eine Milliarde Euro im Jahr 2019. Das war ein Plus gegenüber dem Vorjahr um 11,2 Prozent je Versicherten. Bei der sogenannten Verhinderungspflege gab es einen noch deutlicheren Ausgabenanstieg um 45,7 Prozent. „Das ist die wichtige Urlaubs- oder Krankheitsvertretung, die wir zahlen, wenn eine private Pflegepersonen die Pflege vorübergehend nicht leisten kann“, so Wilhelm Breher.

## 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 Dienstleistungs-  
gewerkschaft**

**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 Massagesessel

## »Komfort Deluxe«

Besonders intensive Massagen – einmalig günstig!  
Hier zwei von vielen Kundenempfehlungen:  
»...wirkungsvolle Massagefunktion...«  
»...jedem, der Rückenprobleme hat, zu empfehlen...«

Nicht für Träger von Herzschrittmachern geeignet



**Optimaler Überblick dank Komfort-Fernbedienung**



2 Rollen zum leichten Verschieben  
um 90° drehbar

# aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und

## Die Fuß- und Wadenmassage wirkt entspannend und mobilitätsfördernd

- ✓ 6 voreingestellte Programme sowie manuelle Einstellmöglichkeiten mit der Fernbedienung
  - ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage im Sitzbereich & Wärme im Rückenbereich zuschaltbar
  - ✓ Hochwertige Rollenmassage im Nacken-/Schulter- & Rückenbereich!
  - ✓ Rückenlehne elektrisch stufenlos verstellbar
  - ✓ 4 Massage Techniken
  - ✓ Intelligenter Körperscan
  - ✓ Kopfkissen abnehmbar
  - ✓ Magnethalterung für die Fernbedienung
- 2 Vibrationsmotoren, 10 Luftkissen, 8 rotierende Massageköpfe  
• Sesselmaße: L 110–180 x B 75 x H 84–130 cm  
• Sitzmaße: B 55 x T 50 x H 50 cm  
• Gewicht: 75 kg

**Schwarz**  
Best.-Nr. **PM 21600**

**Braun**  
Best.-Nr. **PM 22177**

**Creme**  
Best.-Nr. **PM 21602**

**Stoff Schwarz**  
Best.-Nr. **PM 23820**

**grau meliert**  
Best.-Nr. **PM 23342**

**Stoff creme**  
Best.-Nr. **PM 23538**

**Fußteil um 180° drehbar, Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar!**

**Sie sparen 1.200,- €**  
**UVP € 2.199,-**  
**nur € 999,-**

## 2 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

Praktisch als Sessel

Bezug: grau meliert

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

**Sie sparen € 150,-**  
**UVP € 399,-**

✓ Sesselmaße: H 80 x B 73 x T 75 cm

Best.-Nr. **PM 22802**  
**nur € 249,-**

- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche B 65 x L 187 cm

## 3 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
- ✓ Laufläche: 36 x 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

**Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining**

Rutschfeste Laufläche

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

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



Trainingscomputer  
Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kal-Verbrauch

Klappbar auf: B 61 x H 125 x L 24 cm

Schnell-Stopp funktion

## 4 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe



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

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

**Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität**

**Sie sparen € 150,-**  
**UVP € 399,-**

Best.-Nr. **PM 11465**  
**nur € 249,-**



Verstellbarer Komfort Sattel

Transportrollen vorne  
7 kg Schwungmasse  
Bodenhöhenausgleich

## 5 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend



Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kal-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

**Praktisch klappbar**

**Sie sparen € 100,-**  
**UVP € 199,-**

Best.-Nr. **PM 11151**  
**nur € 99,-**

Handpuls-messung

Sattelhöhe 73-81 cm



## 6 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

**Sie sparen € 20,-** inkl. Anti-Rutschmatte  
**UVP € 69,99**

Best.-Nr. **PM 11409**  
**nur € 49,99**



Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Tragegriff

## 7 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Für Feinarbeiten & Lesen

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

**Sie sparen € 30,-**  
**UVP € 49,99**

Best.-Nr. **PM 32627**  
**nur € 19,99**



Flexibler & leichter Rahmen

**160% Vergrößerung**



Vorher

Nachher

## 8 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken



Perfekt als Venenkissen

Ideal für Sofa und Bett

Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar

**Sie sparen € 15,-**  
**UVP € 49,99**

Best.-Nr. **PM 23189**  
**nur € 34,99**

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



**9 Best-Schlaf Visiko Matratzenauflage – 100 % Visiko für Ihren erholsamen Schlaf**

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

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> 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 1/2 Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visiko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

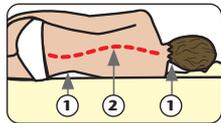
Bekannt aus der **TV Werbung**

Antibakteriell **aloe vera**

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



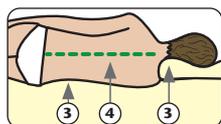
**Unbequeme Schlafposition!**



**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

**Visiko-Mineralschaum anatomisch 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 Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visiko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visiko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, 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 Visiko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort! Siehe Coupon**

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

**Geschenk im Wert von € 49,95**

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



**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**

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

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

**Internet Gutscheincode: YK375**

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

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

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](http://www.aktivshop.de)

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



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

**10 Wohnungsrollator »Premium«**

Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleiner Rollen!

- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
- ✓ Bremsart: Handbremse
- ✓ Max. Tablettzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbzuladung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 x H 83,5-94,5 x L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 x T 29 cm
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 17,8 cm



**Gewicht nur 7,5 kg**

360° drehbar

**Praktisch klappbar**

**Sie sparen € 70,- UVP € 199,-**

**Anthrazit € 129,- Best.-Nr. PM 24039**

**Weiß € 129,- Best.-Nr. PM 24038**

**Inklusive praktischem Tablett und Stoffkorb**

**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!<sup>7)</sup>

Artikel	Best.-Nr.	Preis <sup>5),6)</sup>
1. Massagesessel »Komfort Deluxe« <sup>8)</sup>	Schwarz PM 21600	999,00 €
	Braun PM 22177	999,00 €
	Creme PM 21602	999,00 €
	Stoff schwarz PM 23820	999,00 €
	grau meliert PM 23342	999,00 €
	Stoff creme PM 23538	999,00 €
2. Schlafessel Nimmerland	PM 11466	199,00 €
3. Laufband aktiv ohne Handlauf	PM 11467	249,00 €
4. »Vital Komfort« mit Handlauf	PM 11465	249,99 €
5. Ergometer aktiv »Pro 8.0«	PM 11465	249,99 €
6. Heimtrainer X-Bike	PM 11151	99,00 €
7. Mini Heimtrainer 2.0	PM 11409	49,99 €
8. Vergrößerungs- und Lupenbrille	PM 32627	19,99 €
9. Rückenkissen mit Nackenrolle	PM 23189	34,99 €
9. <b>Gratis-Kissen »Premium«</b>	<b>60 x 35 cm PM 20453</b>	<b>Gratis*</b>
Kissen »Premium«	60 x 35 cm PM 21317	49,95 €
Kissen »Premium«	50 x 35 cm PM 22150	39,95 €
Visiko-Auflage 80 x 200 cm	4 cm dick PM 21303	69,95 €
	7 cm dick PM 21310	119,95 €
Visiko-Auflage 90 x 200 cm	4 cm dick PM 21304	79,95 €
	7 cm dick PM 21311	129,95 €
Visiko-Auflage 100 x 200 cm	4 cm dick PM 21305	89,95 €
	7 cm dick PM 21312	139,95 €
Visiko-Auflage 120 x 200 cm	4 cm dick PM 21306	109,95 €
	7 cm dick PM 21313	169,95 €
Visiko-Auflage 140 x 200 cm	4 cm dick PM 21307	139,95 €
	7 cm dick PM 21314	199,95 €
Visiko-Auflage 180 x 200 cm	4 cm dick PM 22922	169,95 €
	7 cm dick PM 22923	249,95 €
Visiko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick PM 21301	59,95 €
<b>Ideal für Liege, Sofa &amp; Camping</b>	7 cm dick PM 21308	99,95 €
Visiko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick PM 21302	69,95 €
<b>Ideal für Liege, Sofa &amp; Camping</b>	7 cm dick PM 21309	109,95 €
10. Wohnungsrollator »Premium«	Anthrazit PM 24039	129,00 €
	Weiß PM 24038	129,00 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter [www.aktivshop.de](http://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 Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.  
8) Art. Nr. 1 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.





## Unser YouTube-Universum



Vier Kanäle sind besser als einer. Deshalb haben wir unseren bekannten YouTube-Auftritt um drei Channels erweitert. Bei „Gesund durchs Leben“ gibt's zwei Themen-Specials: Auf #fitwoch präsentieren wir jeden Mittwoch interessante Tipps rund um Fitness-Themen, jeden zweiten Freitag im Monat nehmen wir unter dem Format mahlZeit das Thema Ernährung unter die Lupe. Unter „#gesundemiteinander“ geben wir Impulse, wie wir als Gemeinschaft gut zusammenleben können, und regen zum Nachdenken an. Bei „Trivial Genial“ beleuchten wir in 60 Sekunden Aspekte, die im ersten Moment trivial anmuten, aber eigentlich ziemlich genial sind. Besuchen Sie uns doch mal auf YouTube: [youtube.com/dakgesundheit](https://youtube.com/dakgesundheit)

## 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 Heitböhmer-Wünsch, Tel.: 040 2364 855 2745,  
 marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

**Gestaltung & Bildredaktion:**  
 Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz  
**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**  
 Nina Alpers, Thomas Corrinth, Dr. Roschan Farhumand,  
 Susanne Holz, Nadine Kraft, Annemarie Lüning,  
 Stefan Suhr, Frank Themer, Dorothea Wiehe  
**Titelfoto:** iStockphoto.de | Irina Shibanova  
**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: 20. August 2020**

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

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

## SCHNELLE HILFE FÜR RÜCKENSCHMERZ-PATIENTEN

Zwei neue Verträge der besonderen Versorgung garantieren Rückenschmerz-Patienten künftig eine noch bessere Versorgung: kurzfristige Terminvergabe innerhalb von 14 Tagen, schnellen Therapiebeginn und optimierte Behandlungsabläufe. Vertragspartner sind Veovita und die Deutsche Arzt AG (DAAG). Die Verträge richten sich an arbeitsunfähige Versicherte, die mit unspezifischen Rückenschmerzen behandelt wurden und eine schnelle Weiterbehandlung benötigen. Die Vertragspartner arbeiten eng mit Haus- und Fachärzten, Physio- und Psychotherapeuten zusammen. Die Therapie wird flexibel und individuell gestaltet und richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Lebensrhythmus der Erkrankten. Die bis zu 24-monatige Betreuung wird im Rahmen einer Studie vom Institut für Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung (ISMG) an der Universität Magdeburg begleitet und evaluiert. Ziel ist es, Wiedererkrankungen und Chronifizierungen zu verhindern.

## KRANKSCHREIBUNGEN PER VIDEOSPRECHSTUNDE

Patienten können sich – unabhängig von der Corona-Pandemie – künftig per Videosprechstunde vom Arzt krankschreiben lassen, zunächst für sieben Tage. Voraussetzung ist, dass der Versicherte der Praxis bekannt ist und die Erkrankung eine Untersuchung per Videosprechstunde zulässt. Eine Folgekrankschreibung darf es auf diese Weise nur dann geben, wenn die vorherige Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bei einer persönlichen Untersuchung festgestellt worden ist. Einen Anspruch auf die Videosprechstunde gibt es nicht.

Trotz Corona

# GEHEN SIE BITTE ZUM ZAHNARZT

Die Rückmeldungen, die wir als Krankenkasse von Zahnärzten erhalten, sind alarmierend: Viele Menschen nehmen aktuell keine Zahnarzttermine wahr. Sie haben Angst vor einer Infektion mit dem Coronavirus. Dabei ist das Infektionsrisiko sehr gering. Die Folgeschäden hingegen können verheerend sein.

Wenn Zahn- und Zahnfleisch-erkrankungen nicht rechtzeitig erkannt und behandelt werden, gerät die Mundgesundheit in Gefahr. Die Konsequenz sind kostspielige Folgebehandlungen. So kann aus einer Karies binnen mehrerer Monate durch das immer weitere Vordringen der Bakterien eine Wurzelentzündung resultieren. Wenn hier keine Wurzelbehandlung erfolgt, muss in ungünstigen Fällen eine Krone eingesetzt oder der Zahn gezogen werden.

Bei einer Parodontitis muss das infizierte Zahnfleisch behandelt werden. Die schwere Entzündung des Zahnfleisches und der Kampf unseres Immunsystems gegen die Bakterien kosten viel Energie, die dem Körper dann an anderer Stelle fehlt. In diesem Zusammenhang besteht auch eine besondere Gefahr für Schwangere: Jede chronische Entzündung kann

einen Schwangerschaftsverlauf negativ beeinflussen.

Für die Zahngesundheit der Kinder sind regelmäßige Kontroll- und Prophylaxesitzungen sehr wichtig. Denn nur so können Schäden rechtzeitig erkannt und die Zahnprophylaxe erlernt werden.

## UMFANGREICHES HYGIENE-KONZEPT

In Zahnarztpraxen ist Hygiene ein zentrales Thema, da während der Behandlung viele Krankheitserreger übertragen werden können. Die Bundeszahnärztekammer hat mit ausgefeilten Hygienekonzepten auf die besondere Situation reagiert. Die Mitarbeiter sind darauf eingestellt, sicher zu arbeiten und Infektionen zu vermeiden. Es muss also niemand in Sorge um eine Coronavirus-Infektion die Zahnarztpraxen meiden.

*Dr. med. dent. Roschan Farhumand*

## NEUE BONUS-REGELUNG

**Anhebung der Festzuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen bei Zahnersatz**  
15 Jahre nach Einführung des Festzuschuss-systems in der gesetzlichen Krankenversicherung können sich Versicherte über einen höheren Zuschuss zu den Zahnersatzkosten freuen. Bisher beträgt dieser 50 Prozent der Gesamtkosten einer Regelversorgung. Im Rahmen des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) steigt der Zuschuss der Krankenkassen ab 1. Oktober 2020 um zehn Prozent auf dann 60 Prozent. Gesetzlich ist für jeden Befund beim Zahnarzt eine Standardbehandlung (die sogenannte Regelversorgung) vorgesehen. Auf diese bezieht sich die Höhe des Festzuschusses.

## Gleichzeitig steigen auch die Boni

Der Zuschuss steigt weiter an, sofern der Versicherte ein gut geführtes Bonusheft besitzt. Versicherte, die mit ihrem Bonusheft eine regelmäßige Inanspruchnahme zahnärztlicher Vorsorgeuntersuchungen von fünf Jahren nachweisen können, erhalten 65 Prozent (vorher 60 Prozent), nach zehn Jahren sogar 75 Prozent (vorher 70 Prozent) der Kosten. Regelmäßige Vorsorge lohnt sich also weiterhin. Und es gibt noch eine versichertenfreundliche Neuerung: In begründeten Ausnahmen soll künftig das einmalige Versäumen der Vorsorgeuntersuchung für den 10-Jahres-Bonus bei Zahnersatz folgenlos bleiben.

Wussten Sie schon, dass ...

# ... 91 PROZENT ALLER RAUCHER BEREITS EINMAL VERSUCHT HABEN AUFZUHÖREN?

Seit zwei Tagen ist Peter W. rauchfrei. Gestern war er noch euphorisch, heute ist er unruhig. Seine Familie unterstützt ihn. Trotzdem ist er schnell genervt. Jetzt bittet sein Chef ihn um ein Gespräch. Es geht um seine Leistungen, sein Verhalten in der Firma. Peter W. ist gestresst. Er verlässt das Büro und geht in den Tabakladen um die Ecke. Eine Zigarette kann doch nicht schaden, oder? Damit endet der Versuch von Peter W., ein rauchfreies Leben zu führen. Es war sein dritter.

So wie Peter W. geht es vielen Rauchern in Deutschland. 91 Prozent von ihnen haben schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. 32 Prozent davon sogar schon mehr als dreimal. Das ist das Ergebnis einer Umfrage von NichtraucherHelden.de. Wir haben die wichtigsten Fakten für Sie zusammengestellt.

## Unser Angebot:

Sie wollen Nichtraucher werden? Wir übernehmen die Kurskosten! Alle Infos unter:

[dak.de/nichtraucherhelden](http://dak.de/nichtraucherhelden)



### AUFHÖRGRÜNDE

- 87 % für die Gesundheit
- 60 % wollen keine Abhängigkeit mehr
- 49 % möchten Geld sparen
- 37 % haben Beeinträchtigungen durch Rauchen
- 19 % wollen Vorbild für Familie sein



83 % WÜRDEN EINE „APP AUF REZEPT“ NUTZEN. 1 % WILL DAS AUF GAR KEINEN FALL.

### KEINE RAUCHFREI-APP GENUTZT, WEIL ...

- ... kannte das Angebot nicht 47 %
- ... möchte die App kostenlos vom Arzt verschrieben bekommen 29 %
- ... habe Angst vor Datenmissbrauch 26 %
- ... nutze keine Apps 18 %
- ... besitze kein Smartphone 6 %

### RAUCHAUSSTIEG SCHEITERTE AN:

- zu großem Rauchverlangen 58 %
- Entzugserscheinungen 28 %
- zu viele Raucher im Umfeld 31 %
- fehlende Unterstützung 15 %
- Zigarette ist Halt in Extremsituationen 65 %

91 % HABEN SCHON EINMAL VERSUCHT AUFZUHÖREN. DAVON 32 % SCHON MINDESTENS DREIMAL

### BISHER KEINEN PROFESSIONELLEN NICHTRAUCHERKURS GENUTZT, WEIL ...

- ... 35 % denken, das hilft nicht
- ... 35 % hatten keine Zeit/Möglichkeit für Termine
- ... 34 % ist es zu teuer
- ... 22 % kannten das Angebot nicht
- ... 12 % ist ein persönlicher Kurs unangenehm



NUR 3 % HABEN DURCH IHREN ARZT VON DER APP ERFAHREN.

- 34 % haben bereits eine Rauchfrei-App genutzt
- 48 % würden eine App nutzen
- 10 % wollen keine Rauchfrei-App

# FIT4FUTURE MIT VIELEN ONLINE-ANGEBOTEN

Die Anforderungen an Eltern sind so hoch wie nie zuvor. Kleinkindbetreuung, Homeschooling und nicht zuletzt der eigenen Arbeit gerecht zu werden, kann uns ganz schnell ins Schleudern bringen. Das Präventionsprogramm „fit4future“ liefert im Netz kreative Ideen und Hilfestellungen für die ganze Familie.

„fit4future“ ist die große Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung für Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis 19 Jahren. Derzeit kann das Programm nicht überall in den Schulen und Kitas stattfinden, sodass es noch mehr Angebote online gibt. Vielseitige Inhalte wie Videos, Online-Seminare, Bewegungs-, Spiel- und Rezeptideen, Gedanken und Tipps sorgen für Abwechslung und helfen auch in schwierigen Phasen.

## MAX DER DAKs

In den Schulpausen kannst du beim Hüpfspiel, Kicken oder Seilspringen sportlich sein und Spaß haben. Mit einem kleinen Sandsack, den du auch selbst basteln kannst, indem du einen Luftballon mit Sand füllst, jonglierst du wie die Fußballer. Wie oft kannst du ihn abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß kicken?



Mit dem Springseil probierst du, wie viele Durchschläge du hintereinander vorwärts und rückwärts schaffst. Versuche es auf einem Bein oder kreuze bei jedem zweiten Sprung die Arme.

## Sport und Spaß in der Pause

Das Hüpfspiel Himmel und Erde kannst du mit Freunden spielen. Wirf einen Stein in das Feld mit der 1, dann mit der 2 und so weiter und hüpf dann auf einem Bein in das dazugehörige Zahlenfeld. Sind zwei Felder nebeneinander, mache einen Grätschsprung mit beiden Beinen. Gewinner ist, wer immer richtig geworfen hat und gehüpft ist und zuerst den Himmel erreicht hat. Dann ist es Zeit fürs Händewaschen und Weiterlernen.



Unser  
Tipp gegen  
Stress

### FÜNF ANTI-STRESS-RITUALE FÜR DIE GANZE FAMILIE

#### ATEMÜBUNG

Tief einatmen und langsam bis zehn zählen. Diese leichte Atemübung hilft, sich zu entspannen und akuten Stress abzubauen.

#### ABLENKUNG DURCH ZÄHLEN

Von 100 langsam rückwärts bis null zählen. Dieses Ritual hilft, sich zum Beispiel vor wichtigen Prüfungen oder in schwierigen Situationen gedanklich nicht verrückt zu machen.

#### SICH SELBST BESTÄRKEN

Unterstützen Sie Ihr Kind, das Vertrauen in sich selbst, in das eigene Können und Wissen zu stärken. Einfache Leitsätze wie „Ich schaffe das, ich kann das!“ helfen dabei. Klappt auch bei Erwachsenen.

#### IGELBALLMASSAGE

Vielleicht haben Sie bereits einen Igelball zu Hause. Holen Sie ihn wieder hervor und massieren Sie damit Ihr Kind. Mit langsam kreisenden Bewegungen am Rücken vom Nacken bis zum Gesäßansatz. Üben Sie nur so viel Druck aus, dass es für Ihr Kind angenehm ist. Die Wirbelsäule selbst wird nicht massiert. Wenn Ihr Kind Lust hat, wird anschließend getauscht.

#### RELAX-ZEIT

Machen Sie es sich auf der Couch gemütlich und hören Sie gemeinsam mit Ihrem Kind entspannte Musik. Auch als Abendroutine gut geeignet: Der Alltagsstress wird abgebaut und der Tag kann ruhig ausklingen.

### Weitere Anti-Stress- Tipps...

... sowie viele Spielideen und Anregungen finden Sie auf:  
[fit-4-future.de](http://fit-4-future.de)

# Zeit für Ihren Urlaub – jetzt Vorfreude buchen!

ANZEIGE



## Einmal Usedom, immer Usedom

- ✓ Freier Eintritt ins Badeparadies
- ✓ Direkt am Ostsee-Strand
- ✓ Strandsauna mit Zugang zum Meer
- ✓ All light mit Abendessen à la carte

3 Tage Ostsee-Urlaub  
ab € **169,-**  
p.P./DZ Landseite  
statt € 337,-



Zimmerbeispiel



### IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN p.P.:

- 2 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer Landseite (25 qm)
- tgl. 1 Flasche Wasser/Zimmer
- tgl. Frühstücks- und kleines Mittagsbuffet/-menü und Abendessen mit freier Wahl aus der Karte in der Brasserie Gynt's (Mittagssnack in der Brasserie oder im Badeparadies (Snackbar im Meerwasserpool oder Café Bernstein im Thermalbad von 12.30 - 14.00 Uhr) Beginn: Abendessen am Anreisetag/ Ende: Frühstück am Abreisetag)
- kostenfr. Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten und von 10 – 18 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad und Poolbar im Meerwasserpool
- tgl. zum Abendessen 0,25 l Karaffe Hauswein oder 0,3 l Bier
- tgl. mehrfacher Eintritt in das hoteleigene Badeparadies mit Meerwasserpool, Thermalbad und Saunanutzung
- Leihbademantel und Leihbadetücher
- Exklusive Veranstaltungen: Livemusik, Gästebegrüßung
- Persönliche Gästebetreuung vor Ort mit exklusiven Ausflugs- und Geheimtipps
- Strandkorb pro Zimmer für die Dauer des Aufenthaltes (Mai – Sept.)

Zahlbar vor Ort: Parkplatz ab 8,- € pro PKW/Nacht (Parkplatz 3), Kurtaxe ca. 2,50 € p.P./Tag. Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen.

HolidayCheck

84%  
Weiterempfehlung

Jetzt gratis anrufen und direkt zum BEST-PREIS buchen:

**038377 7000** (täglich 8–22 Uhr)

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

Sofort online buchen unter:

**www.baltichotel.de/de/FIT**

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

## Bad Füssing – Zeit für eine Auszeit

REISE OHNE RISIKO – KOSTENLOSE STORNIERUNG BIS 7 TAGE VOR ANREISE\*



Johannesbad Therme



Vitalhotel Jagdhof



Hotel Königshof



Hotel Füssinger Hof

Wählen Sie Ihr Wunschhotel oder lassen Sie sich einfach überraschen.

Ihr **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** befindet sich im Stadtteil Kirchham mitten im Grünen.

Ihr **Johannesbad Hotel Königshof** liegt zentral direkt beim großen Kurpark und verfügt über einen neuen Wellnessbereich seit April 2020.

Ihr **Johannesbad Hotel Füssinger Hof** empfängt Sie im Herzen Bad Füssings. Perfekt für Single-Reisende!

#### Wunschleistungen pro Person/Nacht:

- Garantierte Unterbringung: Vitalhotel Jagdhof 10,- € | Hotel Königshof 20,- € | Hotel Füssinger Hof 10,- €
- Einzelzimmer: Vitalhotel Jagdhof 9,- € | Hotel Königshof 15,- € | Hotel Füssinger Hof 5,- €

### Ihre Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtung im Standard DZ
- Täglich Frühstücksbuffet
- Täglich Abendessen
- 4 x Eintritt in die Johannesbad Therme inkl. Sauna
- 1 x Massage (20 Min.)
- Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit zertifizierten Trainern
- Kur- und Gästekarte
- Leihbademantel

6 Tage/  
5 Nächte  
ab **199,- €**  
pro Person/DZ  
statt 309,- €

Termine & Preise 2020/21 p.P. in € im Standard Doppelzimmer:

Reisezeiträume/Anreise täglich	6 Tage / 5 Nächte	8 Tage / 7 Nächte
A 01.12. – 22.12.20, 04.01. – 06.03.21	199,- statt 309,-	279,- statt 459,-
B 01.11. – 30.11.20	259,- statt 369,-	339,- statt 519,-
C 07.09. – 31.10.20	279,- statt 399,-	359,- statt 539,-

\*Gilt nur bei Anreisen bis 30.09.2020.

Die gestrichenen Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen. Zusatzkosten/Tag (vor Ort): Tischgetränkpauschale 6,50 € p.P. (auf Wunsch); Kurtaxe, ca. 2,90 €; Parkplatz, ca. 3,- €.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

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

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **DAK-09**

Direkt online buchen unter:

**www.johannesbad-hotels.com/aktion**

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



Auf den Punkt gebracht **DirektMacher.**  
Direktmarketing auf den Punkt

# GESICHTER GESUCHT

Viele Menschen in Deutschland setzen sich für Toleranz, Respekt und Solidarität ein. Besonderes Engagement und tolle Ideen werden jetzt von unserer Kasse ausgezeichnet. Die DAK-Gesundheit ruft einen neuen Wettbewerb ins Leben. Wer Gesicht für ein gesundes Miteinander zeigt, kann mitmachen.

## Initiative für ein gesundes Miteinander

Gesund sein ist gut, aber gut sein ist gesünder. Der neue Wettbewerb startet als Teil der DAK-Initiative für ein gesundes Miteinander. Es gibt sie seit 2018, weil Gesundheit nicht bei der medizinischen Versorgung aufhören darf.

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

## Sie können nur gewinnen

Als Gewinn warten auf die Landes-sieger 300 Euro. Auf Bundesebene sind zusätzlich in jeder Kategorie 1.000 Euro (Platz 1), 750 Euro (Platz 2) und 500 Euro (Platz 3) zu gewinnen.

# Statements der Bundesjury

## Andreas Storm,

Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit:

„Gesundheit ist mehr als die medizinische Versorgung. Wie wir miteinander umgehen, und welche Werte wir leben, prägt unsere Gesellschaft und hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Wir haben deshalb 2018 die Initiative für ein gesundes Miteinander ins Leben gerufen. Jetzt schaffen wir eine Bühne für die großartigen Menschen, die unsere Idee unterstützen. Wir zeichnen sie aus und sagen DANKE.“

## Philipp Awounou,

Journalist, Fotograf und Videograf:

„Rassismus, Sexismus, soziale Ungerechtigkeit: Wie ein Brennglas hat die Corona-Pandemie die Probleme unserer Zeit verschärft. Umso wichtiger ist es, diejenigen sichtbar zu machen, die sich für ein gesundes Miteinander stark machen und durch ihr Engagement zu einer besseren Gesellschaft beitragen. Ich freue mich auf spannende Menschen und Organisationen mit noch spannenderen Ansätzen und Ideen!“

## Dr. Enise Lauterbach,

Ärztin und Unternehmerin:

„„Gesund sein ist gut, aber gut sein ist gesünder“ – für mich als Ärztin ein starkes Motto. Wenn wir Menschen mit unseren Taten und Worten berühren, beim Gegenüber Gutes bewirken, erfüllt es uns mit Glück. Wenn wir erleben, wie unser Tun andere in ihrer Selbstwirksamkeit befähigt, tut das gut und das ist gesund.“

## Professor Ingo Froböse,

Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln:

„Prävention klingt auf den ersten Blick sehr anstrengend, dabei ist sie für uns alle eine bedeutsame, einfache und ganz praktische Aufgabe des Lebens! Widmen wir uns in unserem Alltag verantwortungsvoll und mit Freude einem aktiven Lebensstil, profitieren wir ein Leben lang davon und geben Krankheiten keine Chance. Der Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration macht nicht nur vital und leistungsfähig, er steigert unsere Lebensqualität. Und um damit anzufangen, ist es nie zu spät!“

Menschen, die mit ihrem Engagement aktiv etwas verändern, sind etwas Besonderes. Sie machen ihr Umfeld glücklicher und damit jeden Tag auch ein Stück gesünder. Deshalb haben sie einen Preis verdient. Wer soziale Verantwortung zeigt und sich gesundheitlich engagiert, ist genau richtig bei unserem neuen Wettbewerb. Er oder sie kann sich allein oder als Gruppe auf [dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter) bewerben. Einfach allein oder als Gruppe bis zum 31. Oktober online mitmachen. Drei Kategorien stehen zur Auswahl:



### GESICHTER FÜR EINE GESUNDE GESELLSCHAFT

Ein Nachbar, der gerne einmal für ältere Bewohner Einkäufe übernimmt, oder eine Gruppe, die sich gegen Mobbing einsetzt: Für all diese Menschen ist diese Gewinnkategorie gedacht. Gesucht werden Projekte, die zeigen, wie ein Miteinander mit mehr Freundlichkeit, Rücksicht, Toleranz und Respekt gelingen kann. Gelassenheit und Hilfsbereitschaft sind wichtig – gerade auch in der Corona-Krise.



### GESICHTER FÜR EIN GESUNDES NETZ

In dieser Kategorie dreht sich alles um einen besseren Umgang mit digitalen Medien. Was verbindet Menschen, wenn sie im Internet unterwegs sind? Wie finden sie Abstand und Entspannung? Wie kann man Hetze und Hämie in den sozialen Medien begegnen? Gesucht werden Einzelpersonen oder Gruppen, die in der virtuellen Welt neue Wege

gehen und sich für ein gesundes Miteinander im Internet engagieren.



### GESICHTER FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention sind wichtige Säulen für ein gesundes Leben. Sie halten uns nicht nur körperlich fit, sondern auch seelisch. In dieser Kategorie werden Menschen gesucht mit neuen Ideen zum Gesundbleiben. Alkoholfreie Afterwork-Partys, Yoga-Treffen für Senioren oder gesundes Kochen für Kinder. Alles, was der körperlichen oder seelischen Fitness dient, ist möglich.

Der Wettbewerb erfolgt mehrstufig. Zunächst ermitteln Jurys in allen Bundesländern die besten drei „Gesichter für ein gesundes Miteinander“. Aus dem Kreis der Landessieger wählt dann die Bundesjury mit unserem Vorstandsvorsitzenden Andreas Storm an der Spitze die Bundessieger aus. Die Bundes-Preisverleihung findet voraussichtlich im Februar 2021 in Berlin statt. Gewinner werden auch auf Social Media und in den verschiedenen DAK-Medien bekanntgegeben und mit ihren Projekten vorgestellt.

*Dorothea Wiehe*

## Mitmachen im Netz

Wir haben alle Infos zum neuen Wettbewerb, die Teilnahmebedingungen und Tipps zum Mitmachen für Sie gebündelt. Gehen Sie einfach online und machen Sie mit unter:

[dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter)

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | fizikes

# BELLA ITALIA

**A**zzurro. Il pomeriggio è troppo azzurro. E lungo per me ...“ Die rauchige Stimme von Adriano Celentano klingt aus der Bluetooth-Box. Die Sonne scheint auf meine Haut. Der Duft von Spaghetti Carbonara liegt in der Luft. Die Eiswürfel in meiner Cola klicken aneinander, wenn ich einen Schluck nehme. Ich lasse den Blick schweifen – ich sehe rote Geranien. Ihr Schatten spiegelt sich auf den Steinplatten unter mir. Eine leichte Brise weht durch mein Haar. Ich nehme die Sonnenbrille ab und

genieße die Wärme. Jetzt noch ein wenig Parmesan aus der Reibe. Langsam drehe ich die Spaghetti auf meine Gabel. Die cremige Sahne umspielt die Nudeln al dente. „Papa, was ist denn das für eine komische Musik?! Mach‘ mal leiser!“ Schon ist mein kleiner Italienurlaub auf dem Balkon vorbei. Aber schön war’s. Und wo reise ich morgen hin? Vielleicht nach Südfrankreich.  
*Stefan Suhr*

Die wichtigsten Zahlen aus diesem Heft

4,5

Millionen Menschen leiden in Deutschland an Neurodermitis.

90 %

der Eltern in Deutschland sind wegen der Auswirkungen der Pandemie besorgt.

57 %

der Arbeitgeber weiten die Homeoffice-Möglichkeiten in der Corona-Krise aus.

21,6

Milliarden Euro hat die DAK-Gesundheit 2019 für alle Leistungen ihrer Versicherten ausgegeben.



## 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.

# Reisen mit Zuschuss Ihrer DAK-Gesundheit!


**150 €  
Zuschuss**

Als Versicherter der  
DAK-Gesundheit wird Ihnen  
der Zuschuss bei  
Buchung direkt abgezogen!

Im Urlaub wollen wir vor allem eines: uns von den Strapazen des Alltags erholen und unserem Körper und Geist etwas Gutes tun. Eine erholsame Urlaubsreise mit ein bisschen Wellness, Entspannung und etwas Sport und Bewegung ist da genau das Richtige. Präventionsreisen erfreuen sich deshalb immer mehr an Beliebtheit. Kein Wunder, denn wer im Urlaub aktiv etwas für seine Gesundheit tut, wird dafür mit mehr Wohlbefinden und bis zu 150,- € Zuschuss von der Krankenkasse belohnt.

## Erholung im Naturparadies Ostsee

Weissenhäuser Strand/Ostsee  
Strandhotel \*\*\*\*

**Hotel:** Komforthotel, eingegliedert in den Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand, nur ca. 150 m vom 3 km langen, herrlichen Sandstrand entfernt.  
**Wellnessbereich:** Dünenbad, 2 Schwimmbecken, Sanarium, Dampfbad, Whirlpool und Ruhebereich inklusive. Gegen Gebühr: Packungen, Shiatsu, Massagen, Lymphdrainage, Pediküre, Maniküre, Peelings. **Zimmer:** Moderne Zimmer, Dusche/WC, Föhn, Bademantel, Radio, Telefon, Sat.-TV, Mini-Kühlschrank, Kaffeemaschine, Balkon. **Sport- & Freizeitprogramm:** Fitnessraum inklusive. Gegen Gebühr: Subtropisches Badeparadies mit Wellenbad auf ca. 10.000 qm.

### Ihr Präventionsprogramm

- Einführungsveranstaltung
- Kursprogramme nach Termin:  
**Progressive Muskelentspannung & Nordic Walking oder Progressive Muskelentspannung & Aquagymnastik/Aquafitness oder Progressive Muskelentspannung & Wirbelsäulengymnastik**
- Abschlussveranstaltung mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

### Für Sie inklusive

- täglich freier Eintritt in das Dünenbad



Wohnbeispiel

Regulär **€ 399**  
abzgl. Zuschuss  
Ihrer DAK-Gesundheit **- € 150**

**5 Nächte ab € 249**

Preis pro Person/Halbpension

Reisezeit (n. V.): 1.11. - 29.11.2020, 31.1. - 5.12.2021

Buchungscode: P-KEL44403-0109 (2020) /-0257 (2021)



Wohnbeispiel

Regulär **€ 579**  
abzgl. Zuschuss  
Ihrer DAK-Gesundheit **- € 150**

**5 Nächte ab € 429**

Preis pro Person/Halbpension



## Kräftig durchatmen im Wellnesswald

Waldachtal/Schwarzwald  
Vital- & Wellnesshotel Albblick \*\*\*\*

**Hotel:** Hotel ca. 500 m zur Ortsmitte. 57 Zimmer, 3 Restaurants, Bar, Café. **Wellnessbereich:** Wellnesslandschaft mit Hallenbad, Whirlpool, Außenbecken, Liegewiese, Saunalandschaft, Salz- und Blütengrotte, Infrarotkabine, Soleinhalationskabine, Kneipp-Anlage, Relaxraum inklusive. Gegen Gebühr: Massagen, Bäder, Packungen, Kosmetikbehandlungen, Solarium. **Zimmer:** Komfortabel mit Dusche/WC, Föhn, Radio, Telefon, TV, Safe, Minibar und Balkon. **Sport- & Freizeitprogramm:** Sportangebot betreut von Sportlehrern, Fitnessraum, Nordic Walking-Kurse inklusive. Gegen Gebühr: Tennishalle, Vermietung von E-Bikes und Fahrrädern.

### Ihr Präventionsprogramm

- Einführungsveranstaltung
- 1 Kurs Wirbelsäulengymnastik
- 1 Kurs Progressive Muskelentspannung
- Abschlussveranstaltung mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

### Für Sie inklusive

- 1 x Rückenmassage (ca. 25 Min.)
- 1 x Moor-Packung (ca. 40 Min.)
- 1 x Breuss-Massage (ca. 40 Min.)
- 1 x Dr. Wolff Back-Check
- 1 x Trainingsberatung

Reisezeit (n. V.): 7.9. - 16.12.2020, 7.1. - 16.12.2021

Buchungscode: P-QKA44401-0177 (2020) /-0233 (2021)

Schnell sein lohnt sich!  
**10% Rabatt**  
Auf alle Angebote  
mit Abreise 2020!

**Information, Buchung &  
weitere attraktive Angebote:**

\*Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr. Es gelten die Verbindungskosten Ihres Telefonanbieters. Veranstalter der Reisen ist die Dr. Holiday AG. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen (einseh- und abrufbar unter [www.gesundaktivreisen.de](http://www.gesundaktivreisen.de)).



**0941 64 64 47 0\***



**gesundaktivreisen.de**



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

Wettbewerb

# GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER.

Wir suchen euch: Menschen, die mit ihrem Engagement aktiv etwas verändern. Egal ob auf der Arbeit, im Netz, im Verein oder wo auch immer. Ihr macht euer Umfeld glücklicher und damit jeden Tag auch ein Stück gesünder? Bewerbt euch jetzt auf [dak.de/gesichter](http://dak.de/gesichter).

Initiative für ein gesundes Miteinander.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*