fit!

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

dak.de 1/2020

KINDER UND RESILIENZ

Wie können Eltern ihre Kinder stärken? Unsere Experten-Tipps

KLEINE WUNDER

Eine emotionale Reportage aus dem Kreißsaal, die zu Herzen geht

IMMER DEN BESTEN SERVICE IM BLICK

Steffi Steinicke hat einen besonderen Job: In der Chefetage der DAK-Gesundheit rückt sie unsere Kunden in den Fokus. Ein offener Talk mit Versicherten über Leistungen und Angebote

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

ANZEIGE

JETZT MAL LOS!

DANN LÄUFT DA AUCH WAS.

25 Euro
Gutschein für Sie

Ein bisschen Bewegung kommt immer gut. Und ein bisschen mehr bringt auch mehr. Von uns z. B. geldwerte Bonuspunkte. Aber da geht sogar noch mehr: Für jede erfolgreiche Weiterempfehlung springt für Sie ein Geschenk-Gutschein raus. So läuft das.

1 ***adidas Terrex Pathmaker CP Boost***
Wasserdichter und warmer Schuh mit griffiger Außensohle auch auf nassem, rutschigen Untergrund. Selbst bei schlechtem Wetter perfekt geeignet. *(Art. Nr. 74173)*

2 ***adidas Helionic Down Hooded Jacket***
Leichte Daunenjacke, die vor Wind und Nässe schützt und trotz des geringen Gewichts angenehm warmhält. *(Art. Nr. 75299)*

SC24.COM – ONLINE-SPORTSHOP

Die SC24.com AG ist ein Unternehmen mit Sitz in Krumbach/Schwaben. Das Sortiment reicht vom leichten Laufschuh, über die Fußballausrüstung bis hin zu modischen Freizeitartikeln. Es erwarten Sie hochwertige Markenartikel namhafter Hersteller. SC24.com rüstet über 800 Sportvereine aus.

WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

Liebe Leserin, lieber Leser,

pünktlich zum Jahreswechsel starten viele Menschen mit guten Vorsätzen in das neue Jahr. Meist stehen mehr Zeit für die Familie und weniger Stress ganz oben auf der Liste. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Durchhalten. Auch die DAK-Gesundheit hat sich für das neue Jahr viel vorgenommen. Wir wollen die Qualität unseres Kundenservice weiter steigern. Dabei sind uns Ihre Erwartungen und Rückmeldungen besonders wichtig. In diesem Zusammenhang spielt Steffi Steinicke eine besondere Rolle. Sie ist die Chief Customer Officer (CCO) der DAK-Gesundheit, unsere oberste „Kundenmanagerin", und vertritt als Mitglied der Geschäftsleitung Ihre Interessen. Denn: Zufriedene Kunden sind bei uns Chefsache. Steffi Steinicke ist bei allen Entscheidungen dabei, die unseren Kundenservice betreffen. Sie sucht den intensiven Austausch mit unseren Versicherten und hörte auch beim ersten DAK-Talk für die „fit!" sehr genau zu. Das Gespräch über digitale Angebote, Servicezentren und Video-Sprechstunden lesen Sie ab Seite 10.

Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen – ganz besonders aber die Gesundheit unserer jüngsten Kunden, Ihrer Kinder. Unser aktueller Kinder- und Jugendreport untersucht ein schwieriges Thema: Depressionen bei Schulkindern. Für mich zeigen die alarmierenden Zahlen: Wir müssen dieses Tabuthema in die Öffentlichkeit bringen und den still leidenden Jungen und Mädchen helfen. Betroffene Kinder und Jugendliche können unsere neuen Angebote „veo" und „smart4me" nutzen. Was aber auch wichtig ist: Eltern können die psychische Widerstandskraft ihrer Kinder stärken. Unsere Experten-Tipps finden Sie ab Seite 22.

Sie sehen, es ist viel in Bewegung bei Ihrer Krankenkasse. Auch Sie können viel tun, um gesund zu bleiben. In unserer Vorsorge-Checkliste ab Seite 26 finden Sie eine Übersicht über wichtige Vorsorgeuntersuchungen für Frauen, Männer und Kinder. Ich finde: Ein guter Anlass, um diese Untersuchungen in Ihre Liste der guten Vorsätze für 2020 aufzunehmen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie das Beste für das neue Jahr – und Ihnen persönlich viel Freude bei der Lektüre unseres Magazins.

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER

Mein Lesetipp

Ich finde es immer gut, Neues auszuprobieren. Unsere Redakteurin hat unser Online-Coaching DAK Rücken@Fit einmal getestet. Ihr Selbstversuch ist lesenswert – und motivierend.

Ab Seite 16

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
Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit auch für ihre „sehr guten" digitalen Leistungsangebote.

Inhalt

10

40

8
AUF EINEN BLICK
Neue Idee für die Pflege: Spahn startet Pilotprojekt
Unser Konzept zur Verbesserung der Pflegeversicherung
Innovationsfonds fördert „ABARO“

10
DAK-TALK
Für Steffi Steinicke, die erste Chief Customer Officer (CCO), dreht sich alles um Kundenzufriedenheit. Beim DAK-Talk diskutierte sie mit Versicherten

14
REGIONAL STARK
Wer sind die Menschen, die sich bei uns täglich für Ihre Gesundheit engagieren? Wir stellen 16 von ihnen vor

16
SELBSTVERSUCH
Das Online-Coaching DAK Rücken@Fit bietet Präventionsübungen für einen starken Rücken. Unsere Redakteurin hat es ausprobiert

18
MIA IM PORTRÄT
Wenn Sie uns anrufen, werden Sie von unserer MIA begrüßt. Unsere Tipps, damit MIA Sie noch besser versteht

19
CHRONIKER-PROGRAMME
Strukturierte Behandlungsprogramme optimieren die Versorgung von Chronikern. Ein Überblick

6

NACHHALTIGKEIT
UNSER ENGAGEMENT IM RAHMEN DES PROJEKTS „KLIMARETTER – LEBENSRETTER“

32

Hier geht's zum Online-Magazin

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

magazin.dak.de

22

20
PANORAMA
DAK Dance Contest Juror Luca Hänni im Gespräch
Wir suchen noch Auszubildende
pelvina – die Beckenboden-App
Befreiung von Zuzahlungen

22
KINDER UND RESILIENZ
Eltern können die psychische Widerstandskraft ihrer Kinder stärken. Unsere Experten-Tipps

25
SCHÜTZ DEINEN KOPF
Eine ehemalige Handball-Bundesliga-Torhüterin engagiert sich für einen sensiblen Umgang mit Gehirnerschütterungen

26
VORSORGE
Wenn nicht jetzt, wann dann? Unsere Checkliste mit allen wichtigen Vorsorgeuntersuchungen

28
VERWALTUNGSRAT
Was bringt das Jahr 2020? Sechs Mitglieder unserer Selbstverwaltung zeigen, wofür sie sich ehrenamtlich einsetzen

31
BEITRÄGE
Die DAK-Gesundheit ist für das Jahr 2020 gut aufgestellt und hält ihren Beitragssatz stabil. Alle Zahlen und Fakten

32
AMBULANTE REHA
Immer mehr Patienten entscheiden sich nach einer Operation für eine ambulante Reha. Das müssen Sie wissen

34
MOBIL IM JOB
Ein Arbeitstag kann für Rücken, Nacken und Beine anstrengend sein. Unsere Empfehlungen für mehr Bewegung

38
THEMENSPECIAL
Neues rund um ein „Gesundes Miteinander"
Was passiert beim BREXIT?
Studie: Junge Menschen fürchten Krankheiten
BGM-Förderpreis verliehen

40
SUPER BOWLS
Bunt, lecker und gesund: Entdecken Sie den Food-Trend. Natürlich mit Rezept

42
KLEINE WUNDER
Hautnah dabei: eine emotionale Reportage aus dem Kreißsaal, die zu Herzen geht

44
FIT4KIDS
Warum sind Energydrinks ungesund?
Max macht Yoga

46
ZU GUTER LETZT
Unser Redakteur übt sich darin, ein Gänseblümchen zu sein

Bilder: DAK-Gesundheit; G2 Baraniak; iStockphoto | Lilechka75 | tatyana_tomsickova | Mario_Hoppmann

10 Tage Veganerin

Wer sich vegan ernährt, soll Ressourcen schonen und nachhaltiger leben. Unsere Redakteurin Annemarie Lüning hat es einmal für zehn Tage ausprobiert. Ihr Vegan-Tagebuch finden Sie unter:

magazin.dak.de/vegan-ernaehren

Lebensretter werden Klimaretter

Die Stiftung viamedica hat das Projekt „Klimaretter – Lebensretter" für mehr Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen ins Leben gerufen. Von Arztpraxen bis Unternehmen beteiligen sich viele Einrichtungen an dem Projekt. Das Ziel: die Einsparung von CO_2 zum Schutz unserer Umwelt. Auch die DAK-Gesundheit bringt sich mit Leidenschaft in das Nachhaltigkeits-Projekt ein, das durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB) gefördert wird. Im Interview erläutert Jörg Bodanowitz, Leiter Unternehmenskommunikation bei der DAK-Gesundheit, wie wir Nachhaltigkeit in unserer Krankenkasse leben.

magazin.dak.de/nachhaltigkeit-klimaretter

Tipps für Nachhaltigkeit im Büro

Weniger Ausdrucke, richtiges Lüften, Treppe statt Aufzug – kleine Schritte können viel bewirken. Was Sie in Ihrem Büro konkret tun können, um umweltfreundlicher zu agieren, lesen Sie auf:

magazin.dak.de/nachhaltigkeit-im-buero

Bild: iStockphoto.de | Mario_Hoppmann

NEUE IDEE FÜR DIE PFLEGE: SPAHN STARTET PILOTPROJEKT

Wir wollen die Pflege im ländlichen Raum mit regionalen Zentren verbessern. In Niedersachsen gab nun Bundesgesundheitsminister Jens Spahn den Startschuss für das bundesweit erste Pflegekompetenzzentrum.

Die Caritas ist stolz darauf, was aus dem alten Marienkrankenhaus in Nordhorn geworden ist: das erste Pflegekompetenzzentrum Deutschlands. Gesundheitsminister Jens Spahn (im Foto links) eröffnete es am 1. Oktober im Rahmen eines länderübergreifenden Gesundheitsgipfels mit dem Titel „Regionales Pflegekompetenzzentrum (ReKo) – Potenziale gemeinsam heben". Er ist von der Umsetzung überzeugt: „Das regionale Kompetenzzentrum vernetzt alle Akteure der Pflege und setzt dabei auf moderne Technologien. Das ist eine große Chance für die Region, die Situation von Pflegebedürftigen und deren Familien wie auch der Pflegekräfte zu verbessern", so der Minister.

Regionale Pflegekompetenzzentren sind Organisationen des Case Managements: Sie koordinieren alle an der Pflege beteiligten Akteure, um Pflegebedürftige optimal und auf ihre Situation zugeschnitten zu versorgen. Dabei können auch digitale Innovationen zur Anwendung kommen. Das Pflegekompetenzzentrum in Nordhorn ist ein gemeinsames Projekt von DAK-Gesundheit, der Gesundheitsregion EUREGIO e. V. sowie der Universität Osnabrück und wird mit zehn Millionen Euro vom Innovationsfonds der Bundesregierung gefördert.

Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit (im Foto rechts), sieht in dem Projekt in Niedersachsen nur den Anfang. Es soll Vorbild sein für weitere Standorte. „In Nordhorn haben wir ideale Voraussetzungen gefunden, um unser Konzept schnell in die Praxis umzusetzen", so Storm. In anderen Regionen könne die Nutzung von Krankenhäusern als ReKo eine Chance sein, Strukturen im ländlichen Raum zu erhalten und sinnvoll für die Menschen vor Ort zu nutzen. „Im Mittelpunkt stehen die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen, die wir mit dem Regionalen Pflegekompetenzzentrum unterstützen."

BUNT STATT BLAU 2020: JETZT MITMACHEN!

Auch 2020 suchen wir wieder die besten Plakatmotive zum Thema Alkoholmissbrauch. Schülerinnen und Schüler und ihre Lehrkräfte können jetzt schon kreativ werden. Denn auf die Gewinnerinnen und Gewinner unseres Plakatwettbewerbs „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ warten wie immer attraktive Preise.

Alle Informationen zur Teilnahme gibt es auf:
dak.de/buntstattblau

GesundAktiv Reisen 2020 – der neue Katalog ist da!

Belebend, wohltuend und entspannend günstig – der besondere Reiz unserer GesundAktiv Reisen liegt auch 2020 in der Verbindung von Urlaub mit Bewegungs-, Entspannungs- oder Ernährungstraining. Das gesamte Angebot und den neuen Katalog finden Sie im Internet unter:
gesundaktivreisen.de

Neue Sicherheitsstufe für den Zugang zur Online-Filiale „Meine DAK“

Sie kennen es von Ihrem Online-Banking – persönliche Daten sehen Sie, wenn Sie Ihren Zugriff über einen zweiten Faktor bestätigen. Für Ihre Online-Filiale gilt ab Februar 2020 die gleiche Sicherheitsüberprüfung mit zwei Faktoren zur Ansicht persönlicher Daten.
1. Faktor: Anmeldung in der Online-Filiale
2. Faktor: Freigabe des Zugriffs mittels aktivierter DAK-App
So sorgen wir für die optimale Sicherheit Ihrer Daten. Eine genaue Erklärung finden Sie auf unserer Internetseite unter: ***dak.de/2FA***

UNSER KONZEPT FÜR EINE VERBESSERUNG DER PFLEGEVERSICHERUNG

25 Jahre nach Einführung der Pflegeversicherung fordern wir eine grundlegende Sozialreform. Im DAK-Pflegereport 2019 legen wir ein detailliertes Konzept zur langfristigen Entlastung der Pflegebedürftigen vor. Durch eine neue Finanzarchitektur mit steigenden Steuerzuschüssen könnten die Eigenanteile der Versicherten bis zum Jahr 2045 gedeckelt werden. Das Ziel ist eine faire Lastenverteilung zwischen Beitragszahlern, Steuerzahlern und Pflegebedürftigen.

Weitere Informationen zu unserem Konzept finden Sie unter:
dak.de/pflegereport

INNOVATIONSFONDS FÖRDERT „ABARO“

Adipositas, umgangssprachlich Fettleibigkeit, ist in Deutschland weit verbreitet. Sogenannte bariatrische Operationen, wie beispielsweise das Legen eines Magenbandes, können den Betroffenen helfen. Damit Patienten nach solchen Eingriffen eine bessere Nachsorge erhalten, haben wir das Forschungsprojekt „ABARO“ ins Leben gerufen. Wir realisieren es mit dem Leibniz-Institut in Bremen und dem Städtischen Klinikum Dresden-Neustadt. Jetzt erhält „ABARO“ eine Förderung in Höhe von 976.000 Euro aus dem Innovationsfonds, der von der Bundesregierung geschaffen wurde, um neue Versorgungsformen und Forschungsprojekte zu unterstützen. „Die Förderung durch den Innovationsfonds ist ein wichtiger Schritt zu einer besseren Versorgung betroffener Patienten“, freut sich Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit.

Bilder: DAK-Gesundheit | Westdörp; Shutterstock | Milles Studio fit! 1/2020

„WIR GEBEN UNSEREN VERSICHERTEN EINE STIMME UND **HÖREN SEHR GENAU ZU“**

SUCHTE DAS GESPRÄCH MIT VERSICHERTEN: **STEFFI STEINICKE VON DER DAK-GESUNDHEIT.**

ERHÄLT INFORMATIONEN AM LIEBSTEN PER E-MAIL: **MARGOT HAUSMANN, RENTNERIN AUS WISMAR.**

„Persönliche Beratung vor Ort ist uns wichtig, wir bieten aber auch Chat, Web und App.“

Steffi Steinicke, Chief Customer Officer der DAK-Gesundheit

DER STUDENT **LASSE SCHILLING** NUTZT GERNE DIE DAK-APP.

Zufriedene Kunden, neue Services, empathische Beratung, schnellere Antwortzeiten auf allen Kanälen, mehr digitale Angebote – die DAK-Gesundheit hat sich viel vorgenommen auf dem Weg zu Deutschlands bester Krankenkasse.

Doch welche Services möchten Studierende, Auszubildende, werdende Mütter, junge Eltern, erfahrene Berufstätige oder Rentnerinnen und Rentner nutzen? Welche Produkte und Angebote gehören für sie zu einer modernen, zukunftsorientierten Krankenkasse? Was brauchen sie, um sich ein Leben lang gut betreut zu fühlen? Steffi Steinicke, die erste Chief Customer Officer (CCO), also hauptamtliche Beauftragte für Kundenzufriedenheit in der Geschäftsleitung, stellte sich einer Diskussion mit Versicherten. Ein Gespräch über Kommunikationskanäle, digitale Angebote, Servicezentren und Video-Sprechstunden.

FIT!: FRAU STEINICKE, WOZU BRAUCHT DIE DAK-GESUNDHEIT EINE BEAUFTRAGTE FÜR KUNDENZUFRIEDENHEIT?

Steffi Steinicke: Uns ist es wichtig, die Interessen der Kunden in den Mittelpunkt unserer Arbeit zu stellen. Wir überprüfen unsere Services und Angebote jetzt konsequent aus Kundensicht. Warten Versicherte zu lange am Telefon? Bekommen sie empathische und verständliche Auskünfte? Sind die digitalen Angebote gut durchdacht? Liefern unsere Partner schnell und zuverlässig? Haben wir bei aller Digitalisierung auch die menschliche Nähe im Blick? Deshalb freue ich mich auch, dass wir uns heute hier austauschen. Wir geben unseren Versicherten eine Stimme und hören sehr genau zu. Wir nehmen jede Rückmeldung ernst und nutzen sie als Chance, uns zu verbessern.

Lasse Schilling, Student aus Norderstedt: Das ist ein toller Ansatz, sich mit den Wünschen der Versicherten zu beschäftigen und in den Dialog zu treten.

Steffi Steinicke: Oft heißt es ja: Junge Menschen wollen keinen Kontakt mit ihrer Krankenkasse. Aber das Gegenteil ist der Fall – das erleben wir täglich. Über welche Kanäle wünschen Sie sich denn den Kontakt?

Lasse Schilling: Ich favorisiere die DAK-App und den YouTube-Kanal. Für junge Leute muss Kommunikation schnell und einfach sein.

Ingeborg Wiesner, Rentnerin aus Hamburg: Ich bin sicher eine der Ältesten hier in der Runde und gehe gerne ins Servicezentrum. Es ist mir wichtig, meine Fragen dort persönlich stellen zu können.

Margot Hausmann, Rentnerin aus Wismar: Apps werden sicher in der nächsten Generation ganz normal sein. Ich erhalte Informationen am liebsten per E-Mail. Servicezentren sind wichtig, sie müssten aber besser erreichbar sein. Es ist nicht immer einfach, einen Parkplatz zu finden.

Steffi Steinicke: Eine gute Erreichbarkeit ist ein entscheidender Faktor für die Einrichtung eines Servicezentrums. Die meisten Kunden wünschen sich, dass sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommen können oder dass es auf dem Weg zu anderen wichtigen Besorgungen liegt. Wenn Sie uns im Krankheitsfall brauchen, dann wollen wir sehr nah sein. Daher bieten wir zusätzlich andere Kanäle, auf denen Sie uns schnell, schon früh morgens, aber auch noch spät abends erreichen. Die Scan-App ist hier ein neues Angebot. Sehr gut genutzt wird auch der Weg über den Chat.

Ramona Sperling, Angestellte in Elternzeit aus Hamburg: Für mich ist die Scan-App ein Riesenschritt und als junge Mutter praktisch. So muss ich gar nicht persönlich ins Servicezentrum. Während meiner Schwangerschaft habe ich oft angerufen. Ich fühlte mich gut beraten. Die Service-Hotline ist besser geworden als noch vor einigen Jahren. Heute bekomme ich durch die gute Vernetzung schnell einen kompetenten Ansprechpartner.

Steffi Steinicke: Das freut mich sehr. Die Frage ist immer: Was bewegt den Einzelnen? Ich denke, dass wir per E-Mail, Newsletter oder auf der Website Fakten und Gesetzesänderungen gut erklären können. Nur wenn es zum Beispiel um Krankheit oder Pflege geht, dann muss es einen persönlichen Ansprechpartner geben, der zuhört und eine gute Versorgung organisiert. Wir richten uns danach, wie unsere Kundinnen und Kunden gern mit uns kommunizieren möchten – ob per Telefon, E-Mail, Brief, App, Chat oder persönlich im Servicezentrum. Wir helfen im Dschungel des Gesundheitssystems. Gut vorbereitet zum Arztbesuch, kompetente Informationen vor großen Entscheidungen oder Zweitmeinungen – wir sind Ihr Partner.

Werner Wiesner, Rentner aus Hamburg: Bevor ich zum Arzt gehe, schaue ich nicht auf die Internetseite, aber meine Frau nutzt die DAK-Webseite vorher.

Steffi Steinicke: Wir versorgen 5,7 Millionen Versicherte in ganz Deutschland, die nicht nur in großen Städten, sondern auch auf Inseln oder im ländlichen Raum leben. Video-Sprechstunden halten wir daher für hilfreich. Innovationen sind notwendig, aber oft noch ungewohnt.

HUMOR GEHÖRT DAZU: BEIM ERSTEN DAK-TALK WURDE VIEL GELACHT.

Jacqueline Schwalm, Angestellte aus Lüneburg: Also, ich finde in Lüneburg teilweise keinen Arzt mehr, der mich aufnimmt. Das ist ein großes Problem. Digitale Lösungen können künftig helfen.

Steffi Steinicke: Da bieten wir mit der Medizin-Hotline auch Unterstützung bei der Vereinbarung von Arztterminen. Viele unserer Services sind noch nicht so bekannt.

„Ich probiere gern neue Services aus – ich muss nur wissen, dass es sie gibt."

Jacqueline Schwalm, Angestellte aus Lüneburg

André Ost, Angestellter aus Kaltenkirchen: Das Leistungsangebot meiner Krankenkasse ist ja auch nichts, womit ich mich täglich beschäftige. Nur wenn es einen Bedarf gibt, wird es plötzlich wichtig. Dann schätze ich gute Beratung, schnelle Informationen.

Jacqueline Schwalm: Ich probiere gern neue Services aus – ich muss nur wissen, dass es sie gibt. In diesem Zusammenhang ist mir das Thema Prävention sehr wichtig, zum Beispiel die Krebsvorsorge. Ich wünsche mir, dass Vorsorge für alle bezahlbar ist und bleibt. Wie wollen Sie sich da künftig aufstellen?

Steffi Steinicke: Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst und unterstützen Sie mit einem breiten Vorsorge- und Präventionsangebot. Wir schnüren neue Präventions-Pakete, belohnen schon jetzt das Engagement der Versicherten mit Boni. Unsere Angebote werden wir noch stärker auf verschiedenen Kanälen bewerben, damit möglichst viele Versicherte die Angebote nutzen. Wir helfen nicht nur, gesund zu werden, sondern auch gesund zu bleiben. Ihre Anregungen sind willkommen, denn wir möchten, dass unsere Kunden zufrieden sind. Wir möchten sie mit unserem Service, der Beratung und unseren Angeboten begeistern.

Ich danke Ihnen für Ihre Zeit, Ihre Offenheit und Ihre Anregungen.

GRUPPENBILD MIT CCO: JUNG UND ALT TRAFEN SICH IN HAMBURG ZUM AUSTAUSCH.

DIE BESCHÄFTIGUNG MIT KRANKENKASSEN-THEMEN IST FÜR IHN NICHT ALLTÄGLICH: **ANDRÉ OST** AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN.

Bilder: G2 Baraniak

RAMONA SPERLING HATTE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT VIEL KONTAKT MIT DER DAK-GESUNDHEIT UND FÜHLTE SICH GUT BERATEN.

ZUFRIEDENE KUNDEN SIND CHEFSACHE

DAK-Versicherte sollen Deutschlands zufriedenste Kunden werden – das hat sich der Vorstand vorgenommen. Und holte eine Beauftragte für zufriedene Kunden an den Entscheidungstisch in die Geschäftsleitung. Die Brandenburgerin Steffi Steinicke (58) bekleidet ein für die DAK-Gesundheit völlig neues Amt – sie ist in 245 Jahren die erste CCO. Die drei Buchstaben stehen für den Chief Customer Officer, eine hochrangige Person, die sich bei der DAK-Gesundheit um Kundenzufriedenheit kümmert. Sie ist bei allen wichtigen Entscheidungen dabei.

Lange Wartezeiten am Telefon, mehrere Anrufversuche bei der Hotline, Lieferengpässe für dringend benötigte Hilfsmittel, unverständliche Rechnungen – hier sorgt sie für Abhilfe. Meinungen aus Marktforschungen, Feedbacks aus Servicebefragungen, Gespräche mit Kunden oder Hinweise vom Kollegen, der Vater wird, nimmt sie auf und prüft ihre Realisierbarkeit. Das Ziel: höchste Kundenzufriedenheit. Was junge Familien benötigen, erfährt die Mutter eines Sohnes und zweifache Oma auch in der eigenen Familie.

Jeden Morgen verschafft sie sich einen Überblick über neue Beschwerden. „Vielleicht belächeln Sie mich, aber ich liebe Beschwerden. Ich brauche sie, um zu erkennen, womit unsere Versicherten unzufrieden sind. Denn ich bin ihre Stimme." CCO Steffi Steinicke arbeitet seit 30 Jahren für die DAK-Gesundheit und leitete das Regionalzentrum in Potsdam. Bis zu ihrer Berufung zur CCO war sie fünf Jahre lang verantwortlich für 1.000 Mitarbeiter und 1,5 Millionen Kunden in Berlin, Brandenburg, Sachsen, Thüringen, Hessen und Sachsen-Anhalt. Heute kümmert sie sich in der Geschäftsleitung darum, dass 5,7 Millionen Versicherte zufrieden mit der DAK-Gesundheit sind.

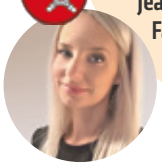
WIR SIND **REGIONAL STARK – FÜR SIE**

5,7 Millionen Menschen schenken uns ihr Vertrauen. So auch Sie. Als bundesweite Krankenkasse sind wir für Sie da. Per App, Post, E-Mail und Telefon – aber natürlich auch vor Ort in unseren Fach- und Servicezentren und unseren Landesvertretungen. In rund 400 Geschäftsstellen im gesamten Bundesgebiet beraten wir Sie gerne. Doch wer sind die Menschen, die sich für Ihre Gesundheit täglich engagieren? Wir stellen Ihnen 16 von ihnen vor und zeigen, welche Produkte und Services unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern besonders am Herzen liegen.

„Ich stehe für DAK Fit@travel, weil die DAK-Gesundheit mein Fitnessstudio bezuschusst."

Rajka Vujovic (24), Kundenberaterin aus dem Servicezentrum Hamburg-Altona

dak.de/wahltarife



„Ich stehe für den Beraterchat, weil so auch außerhalb der Öffnungszeiten eine kompetente Beratung sichergestellt ist. Für mich ist es die ideale Ergänzung zu den üblichen Kommunikationswegen wie Telefon und E-Mail."

Jeanna Holstein (31) aus dem Fachzentrum Fahrkosten in Bremen

dak.de/chat

„Ich stehe für DAK Fit & Cash, weil unsere Kunden bei Leistungsfreiheit mit einer attraktiven Prämie belohnt werden, ohne einen Mehraufwand zu haben."

Nina Wienhues (28), Bezirksleiterin aus Köln

dak.de/wahltarife

„Ich stehe für die strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) bei chronischen Erkrankungen, da wir mit diesen unsere Kunden dabei unterstützen können, deren Lebensqualität dauerhaft zu verbessern oder zu erhalten."

Julia Heinrichs (23) aus dem Fachzentrum DMP Koblenz

dak.de/dmp

„Ich stehe für den DAK Kopfschmerz Coach, da ich auf Reisen oft Kopfschmerzen habe. Er hilft mir bereits vor der Reise präventiv durch Training des körpereigenen Schmerzmanagement-Systems gegen die Kopfschmerzen vorzugehen."

Franziska Loew (22), Fachzentrum Allgemeine Leistungen Saarbrücken

dak.de/kopfschmerz

Weitere Informationen …

… über unsere Fach- und Servicezentren finden Sie auf unserer Website:

dak.de

„Ich stehe für unsere Schwangerenberatung, weil es mir als Mutter Freude macht, werdende Mütter und ihre Familien in deren Schwangerschaft zu begleiten. Mit den tollen MamaPLUS Leistungen kann ich sie immer wieder überraschen."

Anne Pukowski (39) aus dem Servicezentrum Kiel

dak.de/schwangerschaft

„Ich stehe für den Pflegestützpunkt. Hier beraten wir Mitglieder aller Pflegekassen zu allen Fragen rund ums Thema Pflege."

Marika Kunz (43), Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Vorpommern-Rügen

dak.de/pflege

„Ich stehe für den DAK-Pflegelotsen, weil er tatsächlich unsere Kunden durch das Thema Pflegeversicherung ‚lotst'. Hier werden Fachbegriffe und Leistungsansprüche von A–Z verständlich erklärt und es können sogar Leistungsanträge online an die DAK-Pflegekasse gestellt werden."

Daniel Misch (31) aus dem Fachzentrum Pflegeversicherung in Magdeburg

dak.de/pflegelotse

„Ich finde den AktivBonusPlus toll, weil damit meine gesunde Lebensweise mit 70 Euro belohnt wird."

Annika Overbeck (27), aus dem Vertrieb Nord

dak.de/bonus

„Ich stehe für den Plakatwettbewerb ‚bunt statt blau', weil es etwas Besonderes ist, wenn Schülerinnen und Schüler durch selbst gestaltete Plakate zu Botschaftern gegen das Komasaufen werden."

Anke Grubitz (51), Leiterin der Landesvertretung Brandenburg

dak.de/bunststattblau

„Ich stehe für das DAK-Spezialisten-Netzwerk, weil es für unsere Versicherten die perfekte Kombination aus unserem ausgezeichneten Service mit einer optimalen Versorgung darstellt."

Guido Wollatz (41) aus dem Fachzentrum Rehabilitation Berlin

dak.de/spezialistennetzwerk

„Ich stehe als Mitarbeiterin hinter der DAK Scan App, weil wir unseren Kunden so eine kostenfreie Möglichkeit geben, Dokumente einfach, schnell, zu jeder Zeit und sicher zu übersenden. Wir bieten damit unseren Kunden einen modernen Weg, Unterlagen zu übermitteln."

Susann Mehwald (36) aus dem Fachzentrum Entgeltersatzleistungen aus Dresden

dak.de/scanapp

„Ich stehe für den DAK Hilfsmittellotsen, weil der Service einfach, schnell und unkompliziert ist. Der entsprechende Hilfsmittellieferant kann lediglich mit der Eingabe der Postleitzahl ermittelt und unverzüglich kontaktiert werden."

Swetlana Pal (31) aus dem Fachzentrum Hilfsmittel in Wetzlar

dak.de/hilfsmittellotse

„Ich stehe für das DAK Fitness-Coaching, weil dadurch mehr Menschen bewegt werden, Sport zu treiben und sich fit zu halten. Noch dazu ist es für unsere Kunden kostenlos – somit gibt es keine Ausreden mehr."

Lara Nehrig (20) aus dem Fachzentrum Mitgliedschaft und Beiträge in Erfurt

dak.de/coachings

„Ich stehe für den aktivBonusJunior, weil Vorsorge für mein Kind ganz unkompliziert belohnt wird. Toll ist, dass sich die Teilnahme auch für ältere Kinder lohnt."

Julia Terpezidis (37), Mitarbeiterin im Fachzentrum Vertrieb in Gottmadingen

dak.de/aktivbonusjunior

„Ich stehe für das DAK Online-Coaching Rücken@fit, weil ich damit vorsorglich und vorbeugend zu jeder Zeit etwas für meine Gesundheit unterstützend beisteuern kann."

Jacqueline Munninger (21) aus dem Fachzentrum Arzt in Augsburg

dak.de/rueckenfit

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | T.Sumaetho; iStockphoto.de | rbiedermann

Selbstversuch:

EIN **STARKER RÜCKEN** IM ALLTAG

Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet. Das Online-Coaching DAK Rücken@Fit bietet Präventionsübungen für einen starken Rücken, aber auch Maßnahmen bei Schmerzen. Unsere Redakteurin Karla Belser hat es ausprobiert.

Ich kenne zwar Schmerzen im Rücken, hatte aber noch nie wirklich Beschwerden. Das soll so bleiben und deshalb möchte ich präventiv meinen Rücken stark machen. Die alltäglichen Bewegungen, zum Beispiel das viele Sitzen am Schreibtisch, können eine falsche Körperhaltung fördern. Mein Schreibtisch im Büro ist höhenverstellbar und das Arbeiten im Stehen kein Problem. An der Umsetzung hapert es dann aber doch meistens. Zusammen mit wenig Bewegung und dem alltäglichen Stress bin ich definitiv eine Kandidatin für Rückenschmerzen. Wie beuge ich ihnen vor? Das möchte ich mit dem Online-Training DAK Rücken@Fit herausfinden.

Was ich schon vor Start des Tests weiß: Laufen und Liegen ist gut für unseren Rücken, Stehen und Sitzen eher nicht und am besten ist natürlich viel Bewegung. Jetzt möchte ich noch weiter in die Materie einsteigen.

DAS KÖPFCHEN BENUTZEN

Die vier Themen sind: allgemeine Rückenschmerz-Informationen, mentales Training, Übungen zum Umgang mit Stress und physische Rücken-Übungen. Alle Übungen bestehen aus kurzen Audio-Sequenzen. Auch nach der Einführung können diese im Online-Bereich beliebig oft wiederholt werden. Beim mentalen Training geht es darum, den Schmerz nicht zu ignorieren, sondern ihn zu akzeptieren, das Bewusstsein zu stärken und ihn damit weniger zu einer Belastung zu machen. Die Übungen zum Umgang und zur Vermeidung von erhöhtem Stress sind ähnlich aufgebaut. Einer der ersten Sätze beruhigt mich sehr: Stress ist gesund. Es kommt, wie so oft im Leben, auf das richtige Maß an. Entspannungs-, Atem- und Genussübungen sollen mir beim Umgang mit Stress helfen.

DIE EINFÜHRUNG

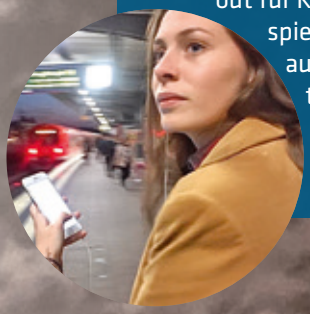
Ob am heimischen Computer oder unterwegs auf dem Smartphone – das Training kann einfach und bequem über die Website der DAK-Gesundheit gestartet werden. Ich melde mich über mein Smartphone an. Es erscheint ein kleines gezeichnetes Männchen auf dem Bildschirm, das mich zu einem Dialog auffordert. Dieser ist eine Mischung aus Befragung und Erklärungen. Durch die unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten kann ich den Schwerpunkt auf die für mich relevanten Punkte legen. Vertiefe ich ein Thema oder springe ich zum nächsten? Das bleibt mir selbst überlassen. Am Ende dieses ausführlichen Austausches stehen für mich vier Übungsbereiche fest.

KÖRPERÜBUNGEN

Nun wird es Zeit, auch meinen Körper zu stärken. Zunächst mache ich zwei Wochen lang jeden Morgen nach dem Aufstehen etwa fünf Minuten Dehnübungen und danach zehn Minuten Kräftigungsübungen. Schnell stelle ich fest, dass nicht nur mein Rücken gestärkt ist. Ich fühle mich fitter und vitaler, wenn ich das Haus verlasse. Als nächstes probiere ich die Übungen für den Büroalltag aus. Hier kommt mein Schreibtischstuhl ins Spiel. Im Sitzen kann ich meine Halsmuskulatur dehnen sowie Schultergürtel und Schulter-Nacken-Muskulatur lockern. Die Übungen sind einfach auszuführen, doch es fällt mir im Büro schwer, einen ruhigen Moment zu finden. Ich versuche, die Übungen jeden Tag etwa zehn Minuten lang zu absolvieren, merke aber nach einer Woche, dass ich mich von dieser Aufgabe gestresst fühle, und verlege das Rückentraining wieder in meine Wohnung.

FAZIT: ALLTAGSTAUGLICH

Nach gut drei Wochen ziehe ich mein Resümee: Besonders gut hat mir das anfängliche Gespräch gefallen. Mir war vorher nicht bewusst, welche Last mein Rücken jeden Tag für mich bewältigt. Nicht nur eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur ist wichtig, sondern auch mentale Stärke. Durch die sehr unterschiedlichen Themenbereiche nehme ich das Training als ganzheitliches Workout für Körper und Geist wahr. Viele Übungen, wie zum Beispiel die Atem- und Entspannungsübungen, helfen mir auch bei meinen Kreislaufproblemen. Ebenso finde ich toll, dass sich das Training sehr einfach in den Alltag integrieren lässt. Ich muss mich weder zeitlich festlegen noch örtlich. Das ist für mich perfekt.



Bilder: DAK-Gesundheit

Weitere Informationen ...

... zu unseren Apps und Online-Coachings finden Sie im Internet unter:

dak.de/apps
dak.de/coachings

DÜRFEN WIR VORSTELLEN: **MIA**

MIA steht für:
M eine
I ntelligente
A ssistentin

DAK Service-Hotline
Rufen Sie uns gerne an:
040 325 325 555
Unsere Service-Hotline erreichen Sie täglich rund um die Uhr zum Ortstarif.

Tag für Tag erreichen uns viele Kundenanfragen telefonisch. Wenn Sie uns anrufen, werden Sie von unserer MIA begrüßt. Doch wer oder was ist MIA?

MIA ist ein hochmodernes Sprachdialog-System. Sie werden zu Beginn des Gesprächs begrüßt, nach Ihrer Versichertennummer und dem Grund Ihres Anrufs gefragt und anschließend mit einem Mitarbeiter verbunden.

NATÜRLICHE SPRACHERKENNUNG

Das Besondere an MIA ist, dass das typische Tastendrücken (1 oder 2) entfällt. Uns ist eine natürliche Spracherkennung wichtig. Das bedeutet: Sie können völlig frei und in Ihren eigenen Worten sprechen. Sie brauchen dazu keine Fachbegriffe zu kennen, sondern können so reden, wie Sie es auch im persönlichen Gespräch tun würden.

WARUM EIN SPRACHDIALOGSYSTEM ?

Von weit über 15 Millionen jährlichen Kundenkontakten erreichen uns etwa 10,6 Millionen telefonisch mit Anfragen zu über 5.000 Themen. Viele davon sind sehr komplex und umfangreich. MIA erkennt anhand Ihrer Worte, um welches Thema es geht, und kann Sie so direkt mit dem passenden Experten verbinden. Es ist uns wichtig, dass Sie zu allen Ihren Anliegen vollständige und fundierte Antworten erhalten. Zudem stellt MIA den Datenschutz sicher: Ihr Kundenberater gleicht die Versichertennummer noch einmal ab und erfragt gegebenenfalls weitere persönliche Details. *Nina Alpers*

Bild: Shutterstock | Golden Sikorka

UNSERE TIPPS, DAMIT MIA SIE NOCH BESSER VERSTEHT:

- Ihre Versichertennummer beginnt mit einem **Buchstaben.** Nennen Sie statt des einzelnen Buchstabens besser das Hilfswort, zum Beispiel „Gustav" für G, „Paula" für P oder „Friedrich" für F. Ein A kann sonst auch als H gehört werden. Das Hilfswort „Anton" macht den Buchstaben eindeutig.
- Nennen Sie bitte jede **Ziffer** einzeln (Beispiel 123: eins, zwei, drei statt einhundertdreiundzwanzig).
- Nennen Sie ein **Stichwort** zum Thema, das Sie mit uns klären möchten, zum Beispiel Krankengeld.

ESSEN SIE SICH **GESUND**

Ernährung und Gesundheit greifen wie Zahnräder ineinander. Wer ausgewogen isst, tut seinem Körper etwas Gutes. Jedem Organ und jedem Gelenk.

Unser Körper meint es gut mit uns. Sorgt er doch in guten Zeiten für die schlechten vor und lagert alles, was er an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen akut nicht für unsere Organe, Muskeln, Nerven und Co. braucht, als Fett ein. Doch schlechte Zeiten oder eine Hungersnot gibt es bei uns nicht. Die Folge: Mit der Zeit werden die Fettreserven in Leber und Bauch immer größer, die Ablagerungen in den Blutgefäßen immer stärker. Darunter leiden alle Organe, die Gefahr für Erkrankungen wie Diabetes steigt. Das Gute: Jeder Dreh an der Ernährungsschraube wirkt sich positiv aus! Denn Ernährung und Gesundheit greifen wie Zahnräder ineinander.

Wer abnimmt, senkt beispielsweise sein Risiko für einen Herzinfarkt deutlich. Mit jedem Kilo weniger verbessern sich die Blutdruckwerte. Und wer schon die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 bekommen hat, kann mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten wieder gesünder werden. Ein weiteres Plus: Weniger Gewicht bedeutet weniger Last auf den Hüft-, Knie- und Fußgelenken. Die Folge: weniger Gelenkverschleiß.

Es lohnt sich also, sich gesünder zu ernähren. Das heißt zum Beispiel: viel Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Fisch und helles Fleisch und magere Milchprodukte.

Die DAK-Gesundheit unterstützt Patienten mit chronischen Erkrankungen, die etwas verändern möchten, mit strukturierten Behandlungsprogrammen. Diese beinhalten neben regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen, Nichtraucher- und Bewegungsprogrammen sowie einem Expertentelefon mit Fachärzten und Gesundheitsberatern auch individuelle Schulungen und viele Zusatzinformationen zu den Themen Ernährung, Gewichtskontrolle und Abbau von Übergewicht.

Das Ziel der DAK-Gesundheit ist es, die medizinische Versorgung ihrer Versicherten mit chronischen Erkrankungen zu optimieren. Strukturierte Behandlungsprogramme gibt es derzeit für Menschen, die folgende Krankheiten haben: Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Koronare Herzkrankheit (KHK), Chronische Herzinsuffizienz, Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Brustkrebs. Kommt für Sie die Teilnahme infrage, füllt Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen eine Teilnahmeerklärung aus, beantwortet Ihre Fragen und begleitet Sie während des Programms.

Stefan Suhr

Disease Management Programme

Die strukturierten Behandlungsprogramme – sogenannte Disease Management Programme (DMP) – optimieren die medizinische Versorgung von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Die Versorgung erfüllt hohe Qualitätsansprüche und erfolgt nach medizinisch gesicherten Erkenntnissen.

Weitere Infos …

… zur Teilnahme finden Sie unter:

dak.de/dmp

Bild: Shutterstock | bitt24

Über Luca Hänni

Luca Hänni wurde 1994 in Bern (Schweiz) geboren. 2012 gewann er die Castingshow „Deutschland sucht den Superstar". Auch bei der Show „Dance Dance Dance" belegte er den ersten Platz. Zuletzt vertrat er die Schweiz beim ESC in Tel Aviv und wurde mit dem Song „She Got Me" Vierter. DAK Dance-Contest-Juror ist der Schweizer schon seit 2018.

10 JAHRE DAK DANCE CONTEST!

Seien Sie dabei und tanzen Sie mit beim Dance Contest 2020. Alle Informationen finden Sie auf *dak-dance.de*. Hier erfahren Sie auch, wie Sie sich anmelden und wann die Liveevents in Ihre Stadt kommen. Also: mitmachen und tanzen!

„Bewegung bringt das ganze Leben in Schwung"

Am Rande des DAK Dance Contests trafen wir ESC-Teilnehmer und Jurymitglied Luca Hänni und fragten ihn, was ihn am Wettbewerb fasziniert.

LUCA HÄNNI, SIE SIND JURY-MITGLIED BEIM DAK DANCE CONTEST. WAR SOFORT KLAR, DASS SIE ZUSAGEN?

Als die Anfrage kam, habe ich es mir genau überlegt, wie bei allen Anfragen. Ich war vorher noch nie in einer Jury und fragte mich, ob ich das kann. Dann sagte ich mir: Ich probiere das!

WORAUF ACHTEN SIE ALS JUROR BEI DEN TEILNEHMERN DES DAK DANCE CONTESTS?

Natürlich auf die Leistungsklasse – ich agiere aber anders als die Fach-Juroren intuitiv. Ich gucke, ob ein Gefühl rüberkommt. Ich staune immer wieder, wie gut einige Teilnehmer sind.

GAB ES BESONDERE SITUATIONEN?

Bei jedem Liveevent merke ich, wie viel Begeisterung und Herzblut im Dance Contest steckt. Es ist jedes Mal eine besondere Atmosphäre mit den Familien, die zum Anfeuern da sind, Plakate hochhalten und mitfiebern. Es gibt viele kleine Begegnungen am Rande und Gänsehautmomente.

DER DANCE CONTEST RICHTET SICH GEGEN BEWEGUNGSMANGEL BEI JUGENDLICHEN. WAS DENKEN SIE DARÜBER?

Ich glaube, in meiner Kindheit haben wir uns tatsächlich noch mehr bewegt, wir haben nicht die ganze Zeit auf Displays geguckt. Es war normaler, rauszugehen und dort was zu erleben. Heute stürzen sich viele Leute auf Handys und Games und vergessen, sich zu bewegen. Sollte ich Leute vom Sofa runterholen und motivieren können, würde mich das sehr freuen. Bewegung bringt das ganze Leben in Schwung.

Interview: Stefanie Maeck

FÜR EINEN STARKEN BECKENBODEN

Eine starke Mitte ist wichtig für die Körperhaltung und kann beckenbodenbedingte Beschwerden, wie zum Beispiel Blasenschwäche, vorbeugen. Wir möchten Ihnen deswegen helfen, Ihren Beckenboden zu stärken: mit der pelvina-App, dem Beckenbodenkurs für Frauen, den wir Ihnen vollständig erstatten. In dem Kurs lernen Sie, wie Ihr Beckenboden funktioniert, wie Sie ihn wahrnehmen, stärken und schonen können. Das von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Kursprogramm wurde von Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt und beinhaltet kurze Workouts, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen. Über ein interaktives Forum und die Chatfunktion können Sie sich mit Ihrer Kursleiterin austauschen. Außerdem steht Ihnen jederzeit ein freundlicher und motivierender Support zur Seite. Nach Kursabschluss erstatten wir Ihnen die volle Kursgebühr von 74,99 Euro zurück. Die App „pelvina" können Sie sich im Apple App Store oder im Google Play Store herunterladen. Weitere Infos unter: ***dak.de/pelvina***

Wir suchen noch Azubis!

Wer zuverlässig ist und Köpfchen hat, findet sein berufliches Glück möglicherweise bei der DAK-Gesundheit. Gehören Sie vielleicht dazu? Wir suchen Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufleute im Gesundheitswesen. Darüber hinaus bieten wir ein duales Studium an. Interessierte finden alle Infos, Angebote zu den freien Ausbildungsplätzen unter: ***dak.de/ausbildung***

GRUNDPAUSCHALE 2020

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2020 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 274,7111 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesversicherungsamt ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen in der Sozialversicherung für 2020 finden Sie bei uns im Internet auf: ***dak.de/beitrag***

KOCH DICH FIT!

Unsere beliebte Koch-Show „Koch dich fit!" geht 2020 in die nächste Runde: Sportprofessor Ingo Froböse und Promi-Koch Helmut Gote zeigen Ihnen live, wie gesunde, ausgewogene und vor allem genussvolle Ernährung auch im hektischen Alltag möglich ist. Alle Termine finden Sie unter: *dak.de/kochdichfit*

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihre Zuzahlungen in Höhe der Belastungsgrenze im Voraus zu bezahlen? Wenn Sie regelmäßig gesetzliche Zuzahlungen leisten und somit Ihre Belastungsgrenze überschreiten, ist die Vorauszahlung für Sie sinnvoll. So ersparen Sie sich das Sammeln von Originalnachweisen und Einzelbelegen. Möchten Sie dieses Angebot nutzen? Dann haben Sie zwei Möglichkeiten:

ONLINE

Den Antrag finden Sie auf ***dak.de/zuzahlungen***. Über den Button „Vorauszahlung zur Zuzahlungsbefreiung" können Sie bis zum 31.01.2020 den Antrag online ausfüllen und erforderliche Anlagen (zum Beispiel Rentenbescheide oder die Bescheinigung über eine chronische Erkrankung) hochladen. Ihre Daten werden mit Ihrem Einverständnis direkt an die DAK-Gesundheit zur Weiterverarbeitung übermittelt.

TELEFONISCH

Rufen Sie uns an und wir senden Ihnen den Antrag auf Vorauszahlung zu:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Bilder: DAK-Gesundheit; MKP

RESILIENZ IST AUCH FÜR KINDER WICHTIG

Emily war immer schon gerne allein. Doch seit einigen Monaten verlässt sie kaum ihr Zimmer. Ihre Mutter Daniela sorgt sich. Die 15-Jährige isst auch weniger. Selbst ihr Lieblingsessen lässt sie stehen. Ihr Vater Andreas meint, dass das alles mit der Pubertät zusammenhänge. Daniela ist sich da nicht so sicher. Was soll sie tun?

smart4me: zur Stärkung der seelischen Gesundheit

„smart4me" wurde von einem Expertenteam zusammen mit Jugendlichen entwickelt und hilft jungen Menschen, schwierige Herausforderungen im Leben zu bewältigen, sich weiterzuentwickeln und die Resilienz zu stärken. Die Software bietet Jugendlichen einen virtuellen Gesprächspartner, mit dem sie sich anonym austauschen können – also eine virtuelle Vertrauensperson. Diese Person stellt den Jugendlichen Fragen und gibt Tipps zur Problembewältigung. Das Angebot richtet sich speziell an Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren und kann auf jedem internetfähigen Gerät genutzt werden.
Weitere Informationen:
dak.de/smart4me

veo: für Kinder und Jugendliche mit Depression

Eine Depression bringt viele Kinder und Jugendliche in die Klinik. Im Anschluss daran geht es oft nicht nahtlos weiter, obwohl das für die langfristige Behandlung von großer Bedeutung ist. Im Rahmen des Versorgungskonzepts „veo" sind wir an Ihrer Seite und an der Seite Ihrer Kinder. Das Konzept beinhaltet die Vernetzung aller Experten, die am Behandlungsprozess beteiligt sind, und bindet wichtige altersgruppenspezifische Unterstützungsangebote wie Beratungsstellen, Schulpsychologen und Jugendämter ein. „veo" ist kind- und jugendgerecht gestaltet und für DAK-Versicherte kostenfrei.
Weitere Informationen:
dak.de/veo

27 % ALLER KINDER, DIE BEI DER DAK-GESUNDHEIT VERSICHERT SIND, HABEN EINE PSYCHISCHE STÖRUNG ODER ZEIGEN EINE VERHALTENSAUFFÄLLIGKEIT.

1,9 % ALLER SCHULKINDER (10-17 JAHRE) HABEN DEPRESSIONEN. DAS ENTSPRICHT ZIRKA 131.000 SCHULKINDERN BUNDESWEIT.

Mädchen (2,7 %) SIND STÄRKER BETROFFEN ALS Jungen (1,2 %).

7,7 % ALLER DEPRESSIVEN SCHULKINDER MÜSSEN INNERHALB EINES JAHRES DESWEGEN INS KRANKENHAUS, VIELE MEHRFACH.

2,2 % ALLER SCHULKINDER, DIE BEI DER DAK-GESUNDHEIT VERSICHERT SIND, HABEN ANGST- UND ZWANGSSTÖRUNGEN. HOCHGERECHNET SIND DIES RUND 136.000 SCHULKINDER BUNDESWEIT.

Risikofaktoren:

- CHRONISCHE KÖRPERLICHE SCHMERZEN
- ELTERNTEIL MIT DEPRESSIONEN
- ADIPOSITAS
- SCHMERZEN
- ELTERNTEIL MIT SUCHTERKRANKUNG

Es gibt viele Situationen, in denen Eltern Entscheidungen treffen müssen. Bei kleinen und bei großen Kindern. Doch oft ist es nicht so einfach, sich richtig zu verhalten. Eines ist aber auf jeden Fall wichtig: Eltern sollten die Resilienz ihrer Kinder stärken. Mit diesem Begriff umschreibt die Wissenschaft die psychische Widerstandskraft von Menschen. Vereinfacht gesagt sind resiliente Personen weniger anfällig für Stressfaktoren und können besser mit Lebenskrisen umgehen. Sie lassen sich nicht so leicht entmutigen und haben ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen. Und hier können Eltern viel für ihre Kinder tun.

Die Zahlen unseres aktuellen Kinder- und Jugendreports zeigen: Es ist wichtig, dass Eltern ihren Kindern Verhaltensmuster zeigen und vorleben, die sie stark gegen Stress und Schicksalsschläge, wie zum Beispiel eigene chronische Erkrankungen, machen. Denn wenn man die Zahlen hochrechnet, sind knapp 131.000 Schulkinder im Alter von zehn bis 17 Jahren in Deutschland mit einer Depression in ärztlicher Behandlung. Im Falle von Angststörungen sind es mit rund 136.000 Schülerinnen und Schülern sogar noch mehr.

Für den Report haben wir in Kooperation mit der Universität Bielefeld die Abrechnungsdaten im Zeitfenster 2016 bis 2017 von jeweils knapp 800.000 DAK-versicherten Jungen und Mädchen im Alter bis 17 Jahre ausgewertet. Der Report ist damit die größte systematische Analyse von Krankenkassendaten zur Kindesgesundheit. Das alles machen wir, damit wir die psychische Gesundheit von jungen Menschen besser verstehen und ihre Versorgung optimieren können. Und wie Sie als Eltern in diesem Zusammenhang kompetent zu Hause agieren können, darüber haben wir mit der Psychotherapeutin Dr. Gitta Jacob gesprochen.

Stefan Suhr

Zu den Tipps von Dr. Gitta Jacob

EXPERTEN-TIPPS VON PSYCHOTHERAPEUTIN DR. GITTA JACOB

DARAN ERKENNE ICH ALS ELTERNTEIL, DASS MIT MEINEM KIND ETWAS NICHT STIMMT.

- Das Kind **zieht sich zurück,** zum Beispiel in sein Zimmer. Eltern bekommen nicht mehr so viel mit wie früher.
- Es hat **keinen Spaß mehr an Hobbys,** die ihm sonst eigentlich Spaß machen.
- Das Kind ist **reizbarer oder aggressiver**, als Eltern es von ihm gewohnt sind.
- Die **Schulleistungen des Kindes fallen plötzlich ab.** Der Leistungsrückgang ist nicht erklärbar, zum Beispiel durch neue Fächer oder einen Wechsel auf eine schwierigere Schule.
- Es **isst sehr viel weniger oder mehr** als gewöhnlich.

Allerdings: Gewisse Schwankungen und Veränderungen sind normal, gerade mit Beginn der Pubertät. Jedes Kind ändert auch mal seine Prioritäten und Interessen. Sorgen sollten Sie sich erst machen, wenn solche Veränderungen über mehrere Wochen andauern und Sie darüber nicht gut mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen können.

DAS KÖNNEN ELTERN PRÄVENTIV TUN, UM DIE RESILIENZ IHRES KINDES ZU STÄRKEN.

- Regelmäßige schöne **gemeinsame Familienaktivitäten**, zum Beispiel Ausflüge, Sport, Bummeln gehen, Kochen und Backen …
- Eltern sollten ihre Kinder darin **bestärken, regelmäßigen Hobbys nachzugehen.** Das gilt auch und gerade dann, wenn sich mal kleinere Widerstände auftun, zum Beispiel vorübergehend keine Lust auf Klavier üben oder Training.
- Eltern sollten gleichzeitig Kinder **nicht zwingen,** partout an etwas dranzubleiben, das ihnen nicht wirklich Freude bringt.
- **Kommunikation ist sehr wichtig:** Eltern sollten mit ihren Kindern gleichermaßen über schöne und schwierige Themen (auch Tabuthemen) offen sprechen oder zumindest Gespräche darüber anbieten.
- Eltern sollten ihre Kinder **in den eigenen Zielen bestärken,** die sie gerne erreichen möchten. Was ist dem Kind wichtig, und wie können Eltern ihre Kinder darin unterstützen? Eigene Ziele sind etwas Wunderbares und die beste Motivation für ein gelungenes und gesundes Leben!

HIER FINDEN ELTERN UND IHRE KINDER HILFE.

- Erziehungsberatungsstellen, wenn Sie sich vor allem als Eltern unsicher fühlen.
- Jugendamt, wenn Sie gerne unterstützende staatliche Hilfemaßnahmen in Anspruch nehmen möchten, zum Beispiel sozialpädagogische Familienhilfe oder Erziehungsbeistand.
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, wenn vor allem das Kind im Fokus der Behandlung stehen soll.
- Kinder- und Jugendpsychiater insbesondere auch für eine niedrigschwellige Ersteinschätzung der Situation.
- Schulpsychologen oder -sozialarbeiter/-pädagogen, wenn die Probleme vor allem in der Schule auftauchen.
- Angebote Ihrer DAK-Gesundheit, wie „smart4me“ zur Prävention oder „veo“ zur Unterstützung der Behandlung bei Depressionen (siehe Seite 22)

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | tatyana_tomsickova

EIN KURZER **MOMENT,** DER ALLES **VERÄNDERT**

Es ist der 8. Juni 2019, als sich das Leben von Pauline Radke abrupt ändert: Die 33-Jährige schlägt nach einem Kreislaufzusammenbruch mit dem Hinterkopf auf Steinboden auf. Es ist nicht die erste Gehirnerschütterung, die sich die ehemalige Handball-Bundesligatorhüterin zuzieht: In ihrer Karriere kassierte Radke mehrere Kopftreffer. Die Symptome, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Panikattacken und Konzentrationsstörungen, werden diesmal jedoch nicht besser. Nach einer Ärzte-Odyssee erhält sie schließlich die Diagnose: postkommotionelles Syndrom, ausgelöst durch die wiederholten Gehirnerschütterungen.

Hilfe findet die 33-Jährige schließlich bei der Hannelore Kohl Stiftung, die sich für Menschen mit Schädelhirnverletzungen einsetzt. Jetzt kämpft Radke sich zurück in ihren Alltag – und wirbt für eine Sensibilisierung im Umgang mit Gehirnerschütterungen.

Insgesamt erleiden jährlich 270.000 Menschen in Deutschland ein Schädel-Hirn-Trauma, alleine im Sport werden jedes Jahr rund 44.000 Gehirnerschütterungen diagnostiziert. Nach Schätzungen der Hannelore Kohl Stiftung liegt die Dunkelziffer rund dreimal so hoch. Grund hierfür ist neben der Unkenntnis bei Sportlern und Trainern vor allem der Wunsch der Sportler, schnell wieder aktiv zu werden.

Lesen, Fernsehen, Einkaufen: Einfache Tätigkeiten wie diese sind für Radke aktuell große Herausforderungen. „Man muss akzeptieren, dass es gute und schlechte Tage gibt", sagt sie. Die Heilung vom postkommotionellen Syndrom kann bis zu einem Dreivierteljahr dauern, aber Radke weiß: „Auch danach können immer mal wieder Symptome auftauchen." Für die Zukunft wünscht sich Radke – außer „so schnell wie möglich wieder fitter zu werden" – einen sensibleren Umgang mit Schädelhirnverletzungen. „Ich war bei so vielen Ärzten, die das Syndrom nicht kannten und mir nicht helfen konnten", erklärt Radke. „Daher ist es aus meiner Sicht sehr wichtig, Aufklärungsarbeit zu leisten."

Andrea Mährle

DIE EHEMALIGE HANDBALL-BUNDESLIGATORHÜTERIN PAULINE RADKE ENGAGIERT SICH FÜR EINEN SENSIBLEN UMGANG MIT GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN.

Bilder: Hannelore Kohl Stiftung; Shutterstock | Jolygon

INITIATIVE „SCHÜTZ DEINEN KOPF"

Mit Plakaten, einer App sowie Informationsmaterial für Sportler, Trainer, Physiotherapeuten, Lehrer und Eltern klärt die Initiative „Schütz deinen Kopf" über die Folgen von Gehirnerschütterungen im Sport auf. Schirmherrin ist die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung, die Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfangreichen Beratungs-, Informations- und Veranstaltungsangebot hilft. Neben individueller Beratung bietet sie im Rahmen der ZNS Akademie spezielle Seminare zum Thema an. Dank der Förderung durch den Verband der Ersatzkassen, dem auch die DAK-Gesundheit angehört, ist die Teilnahme an den Seminaren größtenteils kostenfrei.

Weitere Informationen …

… finden Sie unter:

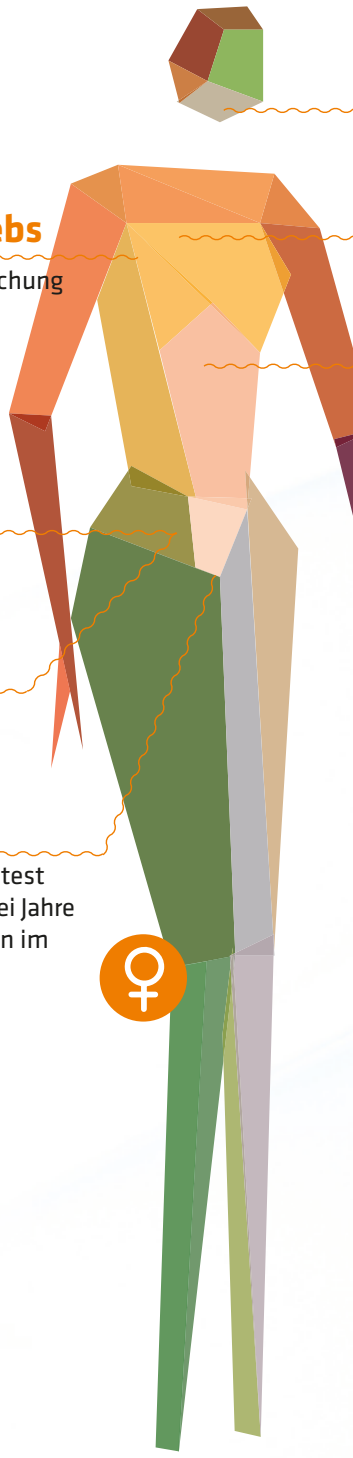
schuetzdeinenkopf.de

zns-akademie.de

Vorsorge:

WENN NICHT **JETZT,**
WANN DANN?

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Als Krankenkasse übernehmen wir die Kosten zahlreicher Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten. Einen Überblick, welche Untersuchungen für Frauen, Männer und Kinder zu welchem Zeitpunkt sinnvoll sind, finden Sie auf dieser Seite.



Früherkennung Brustkrebs

Alter: ab 30 Jahren | jährliche Untersuchung
Alter: ab 50 Jahren | alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres Anspruch auf Mammografie

Test auf Chlamydieninfektion
(Schutz vor Unfruchtbarkeit)

Alter: bis 25 Jahre | einmal jährlich

Gebärmutterhalskrebsvorsorge

Alter: ab 20 Jahren | jährlich

Früherkennung Darmkrebs

Alter: 50 bis 54 Jahre | jährlicher Stuhltest
Alter: ab 55 Jahren | wahlweise alle zwei Jahre Stuhltest oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren

Unsere Empfehlung:

Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Früherkennung, die sich Ihnen bieten. Denn wird eine mögliche Krankheit früh erkannt, bleibt mehr Zeit für Behandlungsmaßnahmen. Und wenn Ihre Vorsorgeuntersuchung keine negativen Ergebnisse enthält, haben Sie das gute Gefühl, gesund zu sein. Werden Sie aktiv und tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Wir sind an Ihrer Seite.

Ausführliche Informationen …

… zu unseren Leistungen finden Sie auf unserer Website:

dak.de/vorsorge

Zahnvorsorge

Alter: lebenslang | jährlich

Hautkrebsvorsorge

Alter: ab 35 Jahren | alle zwei Jahre

Gesundheits-Check

Alter: 18 bis 34 Jahre | einmalig
Alter: ab 35 Jahren | alle drei Jahre

Augenscreening

für Kleinkinder jeweils einmalig | zwischen dem fünften und 13. Lebensmonat | zwischen dem 20. und dem 27. Monat

Karies-Früherkennung

Alter: ab 2,5 Jahren | drei Untersuchungen

Individualprophylaxe beim Zahnarzt

Alter: ab 6 bis 17 Jahren | halbjährlich

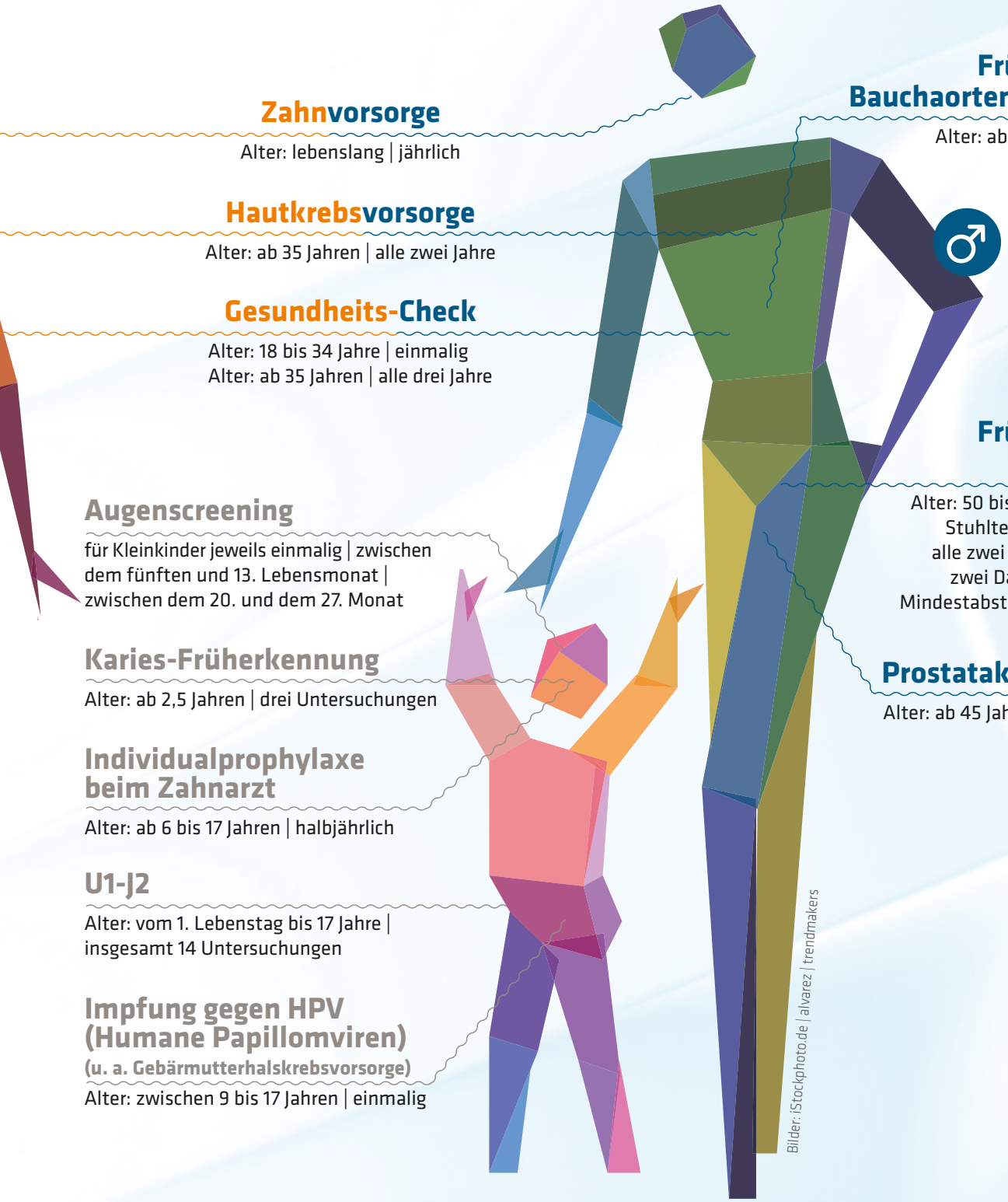
U1-J2

Alter: vom 1. Lebenstag bis 17 Jahre | insgesamt 14 Untersuchungen

Impfung gegen HPV (Humane Papillomviren)

(u. a. Gebärmutterhalskrebsvorsorge)

Alter: zwischen 9 bis 17 Jahren | einmalig



Früherkennung Bauchaortenaneurysmen

Alter: ab 65 Jahren | einmalig

Früherkennung Darmkrebs

Alter: 50 bis 54 Jahre | jährlicher Stuhltest bzw. ab 50 Jahren alle zwei Jahre Stuhltest oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren

Prostatakrebsvorsorge

Alter: ab 45 Jahren | einmal jährlich

Bilder: iStockphoto.de | alvarez | trendmakers

Stand: 30.11.2019

ENGAGIERT FÜR BESTEN SCHUTZ

Was bringt das Jahr 2020? Sechs Mitglieder der sozialen Selbstverwaltung der DAK-Gesundheit zeigen, wofür sie sich ehrenamtlich einsetzen und was gesundheitspolitisch im neuen Jahr wichtig wird.

Sie sind bei der Sozialwahl 2017 für ihren Einsatz bei der DAK-Gesundheit gewählt: Die Frauen und Männer der sozialen Selbstverwaltung. Als Mitglieder oder stellvertretende Mitglieder im Parlament der DAK-Gesundheit bestimmen sie die Grundsätze der Kassenpolitik. Durch ihr Ehrenamt haben sie einen guten Überblick über das gesundheitspolitische Geschehen in Deutschland. In fit! geben sechs von ihnen Antworten, was 2020 wichtig wird. Sie kommen aus allen Fraktionen des Parlaments, das bei der DAK-Gesundheit Verwaltungsrat heißt. Ihre politischen Forderungen leiten sie ab von den Bedürfnissen der Versicherten und ihrer Arbeitgeber, die sich ihnen in vielen Gesprächen mitteilen.

STARK FÜR FAMILIEN

Die ehrenamtlich aktiven Frauen und Männer haben ein gemeinsames Ziel: Sie engagieren sich für bestmöglichen Schutz der 5,7 Millionen Versicherten. Im Verwaltungsrat entscheiden sie über einen Teil der Leistungen unserer Krankenkasse mit: Sie legen die freiwilligen Leistungen in der Satzung der DAK-Gesundheit fest. Im vergangenen Jahr war das unter anderem DAK MamaPLUS. Ein Versorgungspaket für Schwangere mit Leistungen, die weit über den gesetzlichen Standard hinausgehen. Ganz nach dem Motto der Ehrenamtlichen: stark für Familien!

PATIENTENVERSORGUNG ABSICHERN

MARIANNE FÖRSTER

für die DAK Mitgliedergemeinschaft

Ohne lange Wartezeiten einen Termin beim Facharzt oder Psychotherapeuten finden: Den Wunsch haben viele Versicherte. Der Gesetzgeber hat daher vergangenes Jahr beschlossen, dass künftig bundesweit unter der Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes 116117 Servicestellen für ambulante Versorgung und Notfälle rund um die Uhr erreichbar sein sollen. Noch ist das vielerorts Zukunftsmusik. Gerade im ländlichen Raum müssen Patienten nicht selten stundenlang auf eine ambulante Notfallversorgung warten. Auch in Großstädten kommt es vor, dass es für bestimmte Fachärzte innerhalb von vier Wochen keine Termine gibt. Uns als DAK Mitgliedergemeinschaft ist das Thema einer gesicherten Patientenversorgung sehr wichtig und darum fordern wir eine konsequente Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben und setzen uns als Ihre Versichertenvertreter dafür ein.

STEUERZUSCHUSS ZUR PFLEGE

SEBASTIAN ROLOFF

für die IG Metall

Wir haben mehr als 3,5 Millionen Pflegebedürftige in Deutschland. Pflege geht auch Arbeitnehmer etwas an, schließlich dürfen sie bei ihren Beitragszahlungen nicht überfordert werden. Laut DAK-Pflegereport rechnet fast jeder zweite Befragte für die Zukunft mit deutlich steigenden Pflegebeiträgen. Aus unserer Sicht ist eine Reform der Finanzierung dringend notwendig. Wir unterstützen die Forderung nach einem Steuerzuschuss für die Pflegeversicherung. Im Jahr 2021 könnte mit der schrittweisen Einführung eines Zuschusses begonnen werden, wenn die Politik 2020 die Weichen dafür stellt.

Info der Redaktion

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

ARZNEIMITTELRESERVE ANLEGEN

ELKE HOLZ UND BERND VALLENTIN

für die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Im vergangenen Jahr waren Lieferengpässe bei verschiedenen Arzneimitteln in den Medien ein großes Thema. Wir beobachten schon seit Jahren, dass viele Pharmaunternehmen aus Kostengründen die Produktion verschiedener Wirkstoffe ins Ausland verlagern. So sind globale Lieferketten mit einer Konzentration auf wenige Herstellungsstätten entstanden, die zu Lieferengpässen führen können. Dagegen müssen wir künftig etwas tun. Deshalb unterstützen wir als DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung die Forderung nach einer nationalen Arzneimittelreserve für wichtige Medikamente. Welche Arzneimittel versorgungsrelevant sind und in die Reserve aufgenommen werden müssen, sollten Krankenkassen, Ärzteschaft, Politiker und Pharmafirmen gemeinsam entscheiden.

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
✆ 02156 1279 ✉ hz3005@t-online.de

IG Metall
Ansprechpartner: Sebastian Roloff
c/o MAN Truck & Bus SE
Dachauer Str. 667, 80995 München
✆ 0173 1930533 ✉ info@ra-roloff.de

FINANZSYSTEM AUF KIPPE

HELMUT SCHNEIDER

für die BfA DRV-Gemeinschaft

Das deutsche Gesundheitssystem ist momentan nach Ansicht von Ärzten und Bevölkerung gut aufgestellt. „Noch!", muss man sagen. Denn das Gesamtsystem der gesetzlichen Krankenversicherung hatte im vergangenen Jahr ein fettes Minus. Das System ist in eine Defizitlage gekommen, und die wird sich 2020 noch massiv verschärfen. Das liegt vor allem an den Ausgabensteigerungen durch die gesundheitspolitische Gesetzgebung. Es kommt 2020 noch ein zusätzlicher Ausgabendruck von mehreren Milliarden Euro auf das System durch in Kraft tretende Gesetze wie das Terminservicegesetz oder das MDK-Reformgesetz zu. Gesundheitsminister Jens Spahn hat sich einen Ruf als Macher erarbeitet mit immer neuen Vorschlägen und Gesetzesvorhaben. Ob sich das Gesundheitswesen unter ihm am Ende wirklich verbessert und wie viel seine Reformen die Kassenpatienten kosten, das wird sich erst in ein paar Jahren zeigen.

SOLIDARISCHER WETTBEWERB

HANS-WILHELM SCHMOOR

für den Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland – HDE

Bundesgesundheitsminister Spahn will, dass Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse in Zukunft leichter wechseln können. Nach seinen Plänen soll eine Kündigung der Mitgliedschaft bereits nach zwölf statt 18 Monaten möglich sein. Er will damit mehr Wettbewerb erreichen. Wir als Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat befürworten Wettbewerb unter den Kassen um eine bestmögliche Versorgung. Verkürzte Bleibefristen könnten aber zu einem verstärkten Wettbewerb um gesunde Versicherte führen: Fitte werden abgeworben, Kranke herausgedrängt. So eine Risikoselektion wäre inakzeptabel!

Weitere Informationen …

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

dak.de/verwaltungsrat

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | Geber86; Shutterstock | Photographee.eu | Dean Drobot

BEITRAGSSATZ BLEIBT STABIL

Die DAK-Gesundheit ist für das Jahr 2020 gut aufgestellt und hält ihren Beitragssatz im kommenden Jahr trotz des steigenden durchschnittlichen Zusatzbeitrages stabil. Diese Entscheidung hat der dafür zuständige Verwaltungsrat in seiner Sitzung vom 12. Dezember 2019 getroffen. Auch in der Pflege- und Rentenversicherung geht es mit stabilen Beitragssätzen ins neue Jahr, während der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung sinkt. Hier die wichtigsten Beiträge und Rechengrößen im Überblick:

KRANKENVERSICHERUNG (KV)

16,1 %	Allgemeiner Beitragssatz der DAK-Gesundheit[1]
15,5 %	Ermäßigter Beitragssatz der DAK-Gesundheit[1] (ohne Krankengeldanspruch)

PFLEGEVERSICHERUNG (PV)

3,05 %	Allgemeiner Beitragssatz
3,30 %	Inkl. Zuschlag für Kinderlose

RENTENVERSICHERUNG (RV)

18,60 %

ARBEITSLOSENVERSICHERUNG (ALV)

2,40 %

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze	5.212,50 €	62.550 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	4.687,50 €	56.250 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	6.900,00 €	82.800 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	6.450,00 €	77.400 €
Geringfügigkeitsgrenze	450 €	
Familienversicherung		
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder	455 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2020 – insbesondere auch die Beiträge für freiwillig Versicherte – finden Sie in der kompletten Übersicht auf unserer Internetseite. Dort informieren wir Sie auch aktuell, sollten sich nach Redaktionsschluss aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen ergeben: ***dak.de/beitrag***

[1] Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen kassenindividuellen Gesamtbeitragssatz. Der allgemeine Beitragssatz zur Krankenversicherung wurde auch für 2020 von der Bundesregierung auf 14,6 Prozent festgelegt, der durchschnittliche Zusatzbeitrag auf 1,1 Prozent.

GELD ZURÜCK FÜR RENTNER MIT JOB

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2019 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragserstattung nicht berührt. Für 2019 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 54.450 Euro beziehungsweise monatlich 4.537,50 Euro. Weitere Informationen mit Rechenbeispielen finden Sie unter ***dak.de/rentnerjob***

NEU FÜR STUDIERENDE

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt **87,20 Euro monatlich**. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des 2. Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studenten ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet **im Monat 22,69 Euro** (24,55 Euro für kinderlose Studierende, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 84 Euro für die Kranken- und 25 Euro für die Pflegeversicherung. **Neu ab Januar 2020:** Versicherungspflicht besteht für Studierende, die die Voraussetzungen dafür erfüllen, längstens bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres, unabhängig vom Fachsemester, in dem sie studieren. Auch Studierende, die sich bereits für Prüfungen eingeschrieben haben oder berufspraktischen Tätigkeiten, zum Beispiel einem Praktikum, nachgehen, dürfen nicht älter als 30 Jahre sein. Alle Infos dazu sowie Anträge für Zuschüsse zu den Beiträgen finden Sie unter: ***dak.de/beitrag***

BEITRÄGE FÜR RENTNER

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz von 16,1 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2020 ein Beitragssatz von 8,05 Prozent.

Ab 2020 sollen aufgrund einer gesetzlichen Neuregelung alle versicherungspflichtigen Rentner finanziell entlastet werden, die einen Versorgungsbezug aus einer betrieblichen Altersversorgung erhalten. Geplant ist, dass bei der Berechnung des Krankenversicherungsbeitrages ein neuer Freibetrag i.H.v. mtl. 159,25 Euro berücksichtigt wird. Der Freibetrag soll nicht für die Berechnung des Pflegeversicherungsbeitrages gelten und ist ausdrücklich begrenzt auf die Versorgungsbezüge der betrieblichen Altersvorsorge. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter ***dak.de***

Immer mehr Patienten entscheiden sich nach einer Operation für eine ambulante Reha. Morgens Therapie, abends eigenes Sofa – mit dieser Kombination werden sie schnell wieder fit.

REHABILITATION MIT **HEIMVORTEIL**

Martha Ganslmeier ist wieder mobil. Die 73-Jährige bewegt sich mit ihrem neuen Kniegelenk flott und sicher. Dass die Genesung nach der Operation so schnell gehen würde, hätte die Rentnerin aus der Nähe von Regensburg selbst nicht gedacht. „Die ambulante Reha hat mir wieder auf die Beine geholfen", erzählt Ganslmeier. Bewusst hatte sie sich gegen eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme entschieden und würde es jederzeit wieder tun. Die Vorteile liegen für sie klar auf der Hand: „Ich hatte den Tag über die beste medizinische Betreuung und bin abends wieder zu Hause bei meiner Familie und in den gewohnten vier Wänden gewesen", sagt sie.

Weitere Informationen ...

... zur Beantragung und zum Ablauf einer ambulanten Reha finden Sie auf:

dak.de/ambulante-reha

MARTHA GANSLMEIER HAT IN DER AMBULANTEN REHA SCHNELL FORTSCHRITTE GEMACHT.

IMMER MEHR AMBULANTE REHAS

Mit ihrer Entscheidung liegt Martha Ganslmeier im Trend. Der Reha-Atlas 2019 belegt, dass die Zahl der Reha-Leistungen im ambulanten Bereich stetig wächst. Insgesamt finanzierte die Rentenversicherung knapp 158.000 Leistungen für Männer und Frauen. Das waren etwa 5.600 oder 3,7 Prozent mehr als 2017 und 23 Prozent mehr als 2012. Der Schwerpunkt der Behandlungen liegt hierbei im orthopädischen Bereich. Auch bei der DAK-Gesundheit steigt die Zahl der Patienten, die sich für eine ambulante Reha entscheiden, stetig.

EINZELBETREUUNG STATT GRUPPE

Dr. Ralph Paloncy, Ärztlicher Direktor am Zentrum für ambulante Rehabilitation Regensburg (ZAR), führt als Vorteile einer wohnortnahen Behandlung weitere Punkte an: beispielsweise

den engen Kontakt des Reha-Teams zu den Operateuren und dem behandelnden Hausarzt sowie die Möglichkeit, die Familie des Patienten eng mit in den Genesungsprozess einbeziehen zu können. „Zudem bieten wir eine individuelle Betreuung mit einer hohen Therapiedichte mit täglichen Einzelübungen in den Bereichen Ergotherapie, Physiotherapie, Massage oder Lymphdrainage", so Dr. Paloncy. Das Ziel: intensive Einzelbetreuung zusätzlich zur Gruppentherapie.

Ob eine ambulante Reha geeignet ist, müsse im Einzelfall entschieden werden. Dabei ist nicht das Alter des Patienten ausschlaggebend, sondern unter anderem die Frage, ob er zu Hause die nötige Unterstützung erhält. Zu einer stationären Reha würde der Chefarzt raten, wenn der Betroffene aufgrund von noch bestehenden Verletzungs- oder Operationsfolgen und neurologischer oder internistischer Nebenerkrankungen engmaschig ärztlich überwacht werden muss.

Für viele Patienten ist die Reha eine Auszeit, in der sie auch Kraft für den Alltag schöpfen. Genau wie bei einer stationären Reha kommt dem Austausch mit anderen hierbei eine große Bedeutung zu. Der Vorteil bei einer ambulanten Therapie: „Viele, die sich bei uns kennengelernt haben, treffen sich später privat, gehen zusammen spazieren und machen Sport. Sie wohnen ja alle in derselben Region", freut sich Dr. Paloncy. *Susanne Holz*

Experten-Interview

Dr. Ralph Paloncy, Ärztlicher Direktor am Zentrum für ambulante Rehabilitation Regensburg, im ausführlichen Interview:

magazin.dak.de/ambulante-reha

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Leonardo da

4 Fragen an …

PROF. DR. DR. JOACHIM GRIFKA

Professor Dr. Dr. Joachim Grifka ist Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg am Asklepios Klinikum Bad Abbach.

1 Professor Grifka, Sie vertreten die These, dass künstliche Gelenke nach Möglichkeit vermieden werden sollten. Warum?

In Deutschland werden pro Jahr fast 400.000 Knie- und Hüftgelenke durch Implantate ersetzt, damit ist Deutschland im internationalen Vergleich Spitzenreiter. Das Problem: Mehr als jede zehnte Prothese muss später wieder ausgewechselt werden, weil sie Probleme macht. Es gibt viele Möglichkeiten der konservativen Therapie, die zunächst auszuschöpfen sind.

2 Sie und Ihr Team haben genau dafür spezielle Verfahren entwickelt, beispielsweise die sogenannte „Umformung" bei Hüftverschleiß. Wie funktioniert diese Methode?

Dies ist eine gelenkerhaltende Modellierungsoperation der Hüfte. Viele Menschen haben Hüftschmerzen, weil die Hüftgelenkpfanne und der Schenkelhals nicht mehr richtig zueinander passen. Durch knöcherne Wulstbildungen am Hüftkopf verschleißt der Gelenkknorpel frühzeitig. Die Umformung ist eine Methode, bei der wir in einem minimalinvasiven Eingriff die Form so verändern, dass Hüftpfanne und Hüftgelenk wieder zusammenpassen. Diese Operation ist sehr segensreich. Wir haben viele Patienten, die noch zehn Jahre später komplett beschwerdefrei sind.

3 Viele Patienten versuchen es mit Spritzen, entzündungshemmenden oder schmerzstillenden Medikamenten, Akupunktur oder Physiotherapie. Wann weiß man als Patient, aber auch als Arzt: Es bringt nichts mehr! Nun muss doch ein künstliches Gelenk eingesetzt werden?

Viele Patienten nehmen dauerhaft Medikamente, mit Folgen für das Herz, die Nieren und andere Organe. Viele warten zu lange mit einem Arztbesuch, man gewöhnt sich nämlich an die Einschränkung. Ein Alarmsignal ist es, wenn die Nachtruhe gestört ist und man vor Schmerzen aufwacht. Wenn die Lebensqualität stark eingeschränkt ist, man wegen einer fortgeschrittenen Arthrose nicht längere Strecken gehen kann oder ständig Schmerzmedikamente benötigt. Dann ist ein künstliches Gelenk die richtige Entscheidung.

4 Sie plädieren dafür, vor einem Prothesen-Eingriff immer eine Zweitmeinung einzuholen. Besonders von niedergelassenen Ärzten gab es dafür Gegenwind.

Dies war eine Anregung der Hausärzte. Für mich ist der niedergelassene Hausarzt der wichtige Entscheider. Er kennt den Patienten und seine Krankengeschichte seit langem, weiß genau, wo er ihn zur Operation hinschicken muss. Wir haben in unserer Sprechstunde festgestellt, dass es bei der Hälfte der Patienten, die zur Zweitmeinung zu uns kommen, keinen Grund für ein künstliches Hüftgelenk gab, dies aber empfohlen worden war. Deshalb plädieren wir dafür, das Recht auf eine Zweitmeinung auch wahrzunehmen. Ein künstliches Gelenk ist ein Segen, wenn es notwendig ist. Aber es sollte immer nur die letzte Maßnahme sein, wenn alles andere nicht mehr hilft.

SO BLEIBEN SIE IM JOB MOBIL

Ob im Stehen oder Sitzen – ein Arbeitstag kann für Rücken, Nacken und Beine ganz schön anstrengend sein. Dagegen hilft: immer in Bewegung bleiben und sich im Feierabend locker machen.

Rund 80 Prozent seiner Arbeitszeit verbringt ein Büromensch durchschnittlich im Sitzen. Mobil macht ihn höchstens der Gang zum Drucker oder in die Kaffeeküche. Und im Feierabend erscheint vielen die gemütliche Couch verlockender als das Fitnessstudio. Das Problem: Der Bewegungsmangel wirkt sich massiv auf die Gesundheit aus. Über Rückenschmerzen klagen viele. Kaum einer ahnt jedoch, dass sich mit der Zeit auch der Stoffwechsel verlangsamt und das Risiko für Diabetes, für Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Doch auch Menschen, die beruflich viel stehen müssen, tun ihrer Gesundheit damit oft keinen Gefallen. Langes Stehen geht aufs Kreuz und in die Beine. Die einen sitzen zu viel, die anderen stehen zu lange – wie kann es trotzdem gelingen, bei der Arbeit gesund zu bleiben?

Die Deutsche Sporthochschule Köln empfiehlt Viel-Sitzern das „bewegte Büro", in dem mindestens ein Viertel der Arbeitszeit im Stehen, im Gehen oder bei leichter körperlicher Arbeit absolviert wird. Selbst sich locker von links nach rechts zu drehen, die Schultern kreisen zu lassen, bringt schon was. Um Mitarbeiter in Bewegung zu bringen, hatten die Kölner Forscher für eine Studie sogar Fahrradergometer unter Schreibtische geschoben. Strampeln und gleichzeitig arbeiten – das funktionierte bei den meisten sehr gut. Die Vielnutzer der Geräte gaben an, sich insgesamt wohler zu fühlen – bei der Arbeit und im Privatleben.

IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Auch die Viel-Steher können einiges tun, um gesund durch den Tag zu kommen. „Um die negativen Auswirkungen eines langen Stehens auszugleichen, eignen sich besonders Sportarten, bei denen die Rumpfmuskulatur gestärkt wird, beispielsweise Gymnastik, Yoga oder Pilates", erklärt DAK-Experte Uwe Dresel. Der Sportwissenschaftler ist verantwortlich für Bewegungsprogramme zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Wer die meiste Zeit des Tages stehend arbeitet, sollte darauf achten, zugleich auch in Bewegung zu bleiben. Hin- und herlaufen, sich bücken, zwischendurch strecken – all das beugt einseitiger Belastung vor. Wenn es im Team Aufgaben gibt, die im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden, rät der Gesundheitsexperte, die Arbeitsplätze alle 90 bis 100 Minuten zu tauschen. „Diejenigen, die lange gestanden haben, erledigen dann im Sitzen beispielsweise Bestellungen, alle anderen gehen in die Kundenberatung", empfiehlt Dresel.

VENENPUMPE UND BEINE HOCH

Um Krampfadern durch zu langes Stehen zu vermeiden, sollten die Beinvenen trainiert werden. Damit das Blut ungehindert fließen kann, reicht es schon, zwischen zwei Kundengesprächen mit den Füßen von den Zehenspitzen auf die Fersen zu wippen. Flache Absätze und Schuhe, die den Füßen genug Platz lassen, sind Pflicht im gesunden Berufsalltag. Noch besser, wenn möglich: In einer stillen Minute die Beine kurz hochlegen oder in eine entlastende Schrittstellung gehen. Alternativ: Eine Runde um den Block laufen. Das lockert die Muskulatur und macht den Kopf frei.

Egal ob stehen oder sitzen: Für alle Arbeitnehmer gilt am Ende des Tages, sich einfach mal locker zu machen! *Susanne Holz*

Weitere Informationen

Fitness – das geht auch im Büro. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für ein Schreibtisch-Workout:

dak.de/fitnesspause

SO WERDEN SIE IN DER PAUSE MOBIL

Venen aktivieren
Bewegen Sie eine Minute lang die Fersen auf und ab, als würden Sie gehen.

Schultern dehnen
Arme hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen weit nach hinten führen.

Blutfluss anregen
Rollen Sie einige Male von den Fußspitzen auf die Fersen und zurück.

Oberkörper lockern
Oberkörper sanft von einer Seite zur anderen drehen, Hüften bleiben stabil.

Gleichgewicht
Stehen Sie 20 bis 30 Sekunden auf einem Bein.

Durchatmen
Hände auf die Hüften legen, Schultern und Arme weit nach hinten, ruhig atmen.

Diese Übungen sind auch als Poster für Ihren Arbeitsplatz in unseren Servicezentren erhältlich.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | supersizer

Auf ein Wort

**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

zahlreiche Faktoren haben Einfluss auf unsere Gesundheit. Können wir saubere Luft atmen? Sind unsere öffentlichen Verkehrsmittel sicher? Bewegen wir uns ausreichend? Wir können nicht alles beeinflussen, doch für einen gesunden Lebensstil eine Menge tun. Dazu gehört nicht nur mehr Bewegung, auch gesundes Essen, mehr Entspannung und weniger Alkohol sind wichtig. Ich weiß, dass ist alles leichter gesagt als getan. Deshalb gibt es bei der DAK-Gesundheit auch Hilfe! Ich bin stolz, dass unsere Krankenkasse für zwei Gesundheitskurse jährlich einen Zuschuss gibt, auch wenn beide Kurse zu einem Präventionsbereich gehören. Das war früher nicht so. Jetzt ist es eine Satzungsleistung, die der Verwaltungsrat beschlossen hat. Es macht doch auch Sinn, wenn sich etwa an einen Nichtraucherkurs gleich ein Kurs zum gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol anschließt. Ärzte empfehlen doch auch oft beides. Ein gesunder Lebensstil ist eben die beste Medizin!

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrats

ANZEIGE aktivshop Das Beste für Fitness, Wellness und Gesundheit vom Experten: www.aktivshop.de

1 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko-Mineralschaum für besonders erholsamen Schlaf!

Gönnen Sie sich jetzt einen erholsamen Schlaf in der Premiumklasse!

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.
- ✓ Studien[1)2)3)] bzw. viele Kunden[4)] berichten: Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.
- ✓ Entwickelt in der Weltraumforschung für besonders hohe Ansprüche der Astronauten
- ✓ Nach Studien[1)2)3)] sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf[2)]
- ✓ In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum nur bei uns so günstig!

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

Unser Tipp: Bestellen Sie jetzt die 7 cm Wendeauflage für ganz besonderen Schlafkomfort! Sie ist auf einer Seite extra härter. Das wird im Hochsommer und von schweren Menschen oft bevorzugt! Extra dick – so ersparen Sie sich eine neue Matratze!

Bekannt aus der TV Werbung

Antibakteriell aloe vera

OEKO-TEX® STANDARD 100

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

Sie sparen bis zu € 139,-

UVP ~~€ 198,95~~

nur bei uns ab € 59,95

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

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

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

Geschenk im Wert von € 49,95

Best.-Nr. **ML 20453**
Maße: B 60 × L 35 cm

Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken und Bandscheiben

Internet Gutscheincode: PP22L

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Ein hervorragendes Produkt, was sofort Wirkung zeigt. Meine Rückenschmerzen sind so gut wie verschwunden und es liegt sich herrlich.«
Ursula im Mai 2019

3 Jahre Garantie

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

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

Wahlweise 4 oder 7cm dick!

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

2 Schlafsessel Nimmerland

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Toll: Inklusive kuschelweichem Kopfkissen

Praktisch: Kinderleicht aus- & einklappbar

Funktional und modern

Besonders platzsparend – ideal für kleine Räume

Strapazierfähiger Bezug: graumeliert

Perfekt als Gästebett und für ein erholsames Nickerchen

Lehne 5-fach höhenverstellbar – bis in die Waagerechte

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

Praktisch: 360° drehbar

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

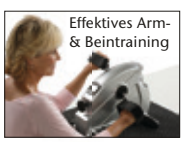
Dieser Sessel überzeugt, denn hier trifft modernes Design auf Funktionalität. Einfach vom Sessel zur komfortablen Liege umbaubar.

- ✓ 3in1: als Sessel, Liege und Gästebett nutzbar
- ✓ Stabiler Metallrahmen und Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Sesselmaße: H 80 × B 73 × T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche 65 × 187 cm
- ✓ Unser Raumwunder – auch für kleine Räume

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer



»Genau richtig für meine Mutter so kann sie wieder Muskeln aufbauen.«
Texi im Juni 2019

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

Sie sparen € 20,-
UVP ~~€ 69,99~~

Best.-Nr. **ML 11409**
nur € 49,99

4 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Ideal für Feinarbeiten & Lesen

»Sehr gut tragbar und für Feinarbeiten optimal.«
Rudolf im Mai 2019

160 % Vergrößerung

- ✓ Praktisch beim Nähen, Modellbau, präzisen Reparaturen und Lesen von Kleingedrucktem etc.
- ✓ Über einer normalen Brille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaserbrillenetui

Sie sparen € 30,-
UVP ~~€ 49,99~~

Best.-Nr. **ML 32627**
nur € 19,99

5 Rückenstabilisator

Verabschieden Sie sich von Rücken- und Nackenverspannungen

»Passt hervorragen und ist angenehm zu tragen, Haltung wird verbessert.«
Gerhard B. im Mai 2019

- ✓ Kann die Muskelelastizität steigern
- ✓ Angenehmer Tragekomfort: Bequem & leicht unter der Kleidung tragbar
- ✓ Kann Verspannungen im Wirbelsäulen-, Rücken-, Nacken- und Schulterbereich lockern

Sie sparen € 20,-
UVP ~~€ 49,90~~

Best.-Nr. **ML 5351**
nur € 29,90

Größen des Brustumfangs: S/M 60–95 cm, L/XL 96–130 cm

Gerade Haltung beim Stehen, Sitzen & Gehen

ANZEIGE

6 Wirksame Massagen für Ihre Gesundheit – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

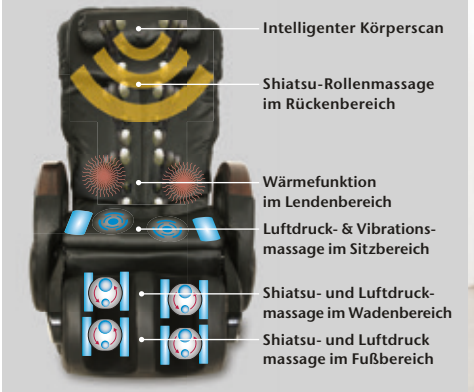
Genießen Sie individuelle Entspannung mit dem Massagesessel »Komfort Deluxe«

Entspannende Rückenmassage Tag für Tag!

Die Fuß- und Wadenmassage: Wirkungsvoll, entspannend und mobilitätsfördernd

Rückenlehne und Beinstütze elektrisch stufenlos verstellbar bis zur Liegeposition

Massagefunktionen

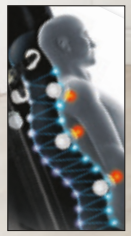


Von begeisterten Kunden empfohlen:

»...viele wirkungsvolle Massagefunktionen...«
»...hilft Beschwerden im Rücken zu lindern...«
»...hilft Verspannungen zu lösen...«

- ✓ Wohltuende Shiatsu-Rollenmassage zur Entspannung von Muskeln im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- ✓ Luftdruck- und Vibrationsmassage für angenehme Entspannung und sanfte Durchblutungsförderung
- ✓ 6 Voreingestellte Relax- & Massage- programme 10 Luftkissen, 3 Vibrationsmotoren, 8 Massageköpfe und Wärmefunktion
- ✓ Beinstütze elektrisch stufenlos höhenverstellbar und 180° drehbar

Praktisch: Aufklappbare Komfort-Fernbedienung



Erleben Sie intensive Massageprogramme zum Entspannen & Genießen!
Gehen Sie Schmerzen und Verspannungen an den Kragen! Mit dem Massagesessel kein Problem. Die sechs verschiedenen Massagezonen erlauben Ihnen die punktgenaue Anwahl des zu massierenden Areals. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

- Sesselmaße: B 75 × H 84–130 × L 110–180 cm
- Sitzmaße: B 55 × H 50 × T 50 cm
- Gewicht: 75 kg

Schwarz Best.-Nr. **ML 21600**
Creme Best.-Nr. **ML 21602**
Schilf Best.-Nr. **ML 22540**
Rot Best.-Nr. **ML 21601**
Braun Best.-Nr. **ML 22177**
Graumeliert Best.-Nr. **ML 23342**
Stoff creme Best.-Nr. **ML 23538**

Sie sparen 1200,- €
UVP ~~€ 2.199,-~~
nur **€ 999,-**
nur bei uns so günstig!

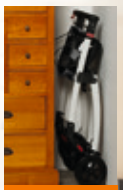
Nicht für Träger von Herzschrittmachern geeignet.

3 Jahre Garantie

7 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 × H 83,5–94,5 × L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 × T 29 cm
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 17,8 cm



Praktisch klappbar

Inklusive praktischem Tablett und Stoffkorb

Gewicht nur 7,5 kg

Sie sparen bis zu € 100,-
UVP ~~€ 199,-~~

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

Weiß € **99,-**
Best.-Nr. **ML 22379**

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

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

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

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht[7]

	Artikel		Best.-Nr.	Preise[5,6]	Bestell-Menge
1	Gratis-Kissen »Premium« 60 × 35 cm		ML 20453	Gratis*	
	Kissen »Premium«	60 × 35 cm	ML 21317	49,95 €	
	Kissen »Premium«	50 × 35 cm	ML 22150	39,95 €	
	Visko-Auflage 80 × 200 cm	4 cm dick	ML 21303	69,95 €	
		7 cm dick	ML 21310	119,95 €	
	Visko-Auflage 90 × 200 cm	4 cm dick	ML 21304	79,95 €	
		7 cm dick	ML 21311	129,95 €	
	Visko-Auflage 100 × 200 cm	4 cm dick	ML 21305	89,95 €	
		7 cm dick	ML 21312	139,95 €	
	Visko-Auflage 120 × 200 cm	4 cm dick	ML 21306	109,95 €	
		7 cm dick	ML 21313	169,95 €	
	Visko-Auflage 140 × 200 cm	4 cm dick	ML 21307	139,95 €	
		7 cm dick	ML 21314	199,95 €	
	Visko-Auflage 180 × 200 cm	4 cm dick	ML 22922	169,95 €	
		7 cm dick	ML 22923	249,95 €	
	Visko-Auflage 80 × 190 cm	4 cm dick	ML 21301	59,95 €	
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick	ML 21308	99,95 €	
	Visko-Auflage 90 × 190 cm	4 cm dick	ML 21302	69,95 €	
	Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick	ML 21309	109,95 €	
2	Schlafsessel Nimmerland		ML 22802	249,00 €	
3	Mini Heimtrainer 2.0		ML 11409	49,99 €	
4	Vergrößerungs- und Lupenbrille		ML 32627	19,99 €	
5	Rückenstabilisator in Größe		ML 5351	29,90 €	
6	Massagesessel »Komfort Deluxe«[8]	Schwarz	ML 21600	999,00 €	
		Creme	ML 21602	999,00 €	
		Schilf	ML 22540	999,00 €	
		Rot	ML 21601	999,00 €	
		Braun	ML 22177	999,00 €	
		Graumeliert	ML 23342	999,00 €	
		Stoff creme	ML 23538	999,00 €	
7	Wohnungsrollator »Premium«	Anthrazit	ML 22380	119,00 €	
		Weiß	ML 22379	99,00 €	

☑ 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 oder auf Wunsch auch gern telefonisch.
8) Art. Nr. 6 Massagesessel zzgl. 34,00 € Speditionskosten.

NEUES RUND UM EIN **GESUNDES MITEINANDER**

Mit unserer Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ engagieren wir uns in vielfältigen Bereichen. Denn wir sind der festen Überzeugung, dass Gesundheit nicht bei der medizinischen Versorgung aufhört. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen ein gesundes Miteinander, um gesund zu leben. Deswegen unterstützen wir unter anderem die „nebenan.de Stiftung“, haben die „niceones“ ins Leben gerufen und mit Moderator René Träder einen Podcast gestartet.

Schon mal reingehört?

Moderator René Träder spricht in unserem Podcast mit seinen Gästen über ihre persönlichen Erfolge und Misserfolge und fragt, was sie antreibt. So entstehen intensive Gespräche über Selbstmotivation, Achtsamkeit und die Fähigkeit, aus Niederlagen gestärkt hervorzugehen.

gesundes-miteinander.de/podcast

DNP DEUTSCHER NACHBARSCHAFTSPREIS

„Stinknormale Superhelden“

Herzlichen Glückwunsch! Die „Stinknormalen Superhelden“ holen den ersten Platz beim Deutschen Nachbarschaftspreis. Seit sieben Jahren engagiert sich die gemischte Truppe für Umwelt- und Tierschutz und ein gemeinsames Miteinander im brandenburgischen Rathenow. Bei ihren Aktionen tragen die jungen Menschen Superheldenkostüme – daher der Name. Gerne unterstützen wir die „nebenan.de Stiftung“, die den Deutschen Nachbarschaftspreis ins Leben gerufen hat. So war die DAK-Gesundheit beispielsweise auch in der Bundesjury vertreten. Platz zwei gewinnt das Mehrgenerationendorf Bietzerberg im Saarland. Der dritte Platz geht nach Berlin zu „Shalom Rollberg“, einem Konzept zur Prävention und Bekämpfung von Antisemitismus.

nachbarschaftspreis.de

niceones

#niceones

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

niceones.de

Was passiert beim BREXIT?

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

ANGST VOR KRANKHEITEN: JUNGE GENERATION BESONDERS BETROFFEN

Schwere Augenerkrankungen, Diabetes, Psyche – vor allem junge Menschen haben Angst, daran zu erkranken. Das zeigt eine aktuelle Studie der DAK-Gesundheit. Demnach befürchten 42 Prozent der 14- bis 29-Jährigen, eine psychische Erkrankung zu erleiden. Jeder Vierte von ihnen hat Angst, an Diabetes zu erkranken. Über alle Altersgruppen hinweg bleibt jedoch Krebs der größte Angstmacher: Mehr als zwei Drittel fürchten sich vor einer Tumorerkrankung. Besonders groß ist auch hier die Sorge bei den 14- bis 29-Jährigen mit 74 Prozent. Allerdings: Trotz Krebsangst gehen in Deutschland 42 Prozent der Menschen nicht zur Krebsvorsorge. Um Krankheiten vorzubeugen, treiben 83 Prozent regelmäßig Sport, 77 Prozent trinken nur wenig Alkohol, 75 Prozent achten auf die Ernährung. Die Studie zeigt auch: 88 Prozent der Befragten schätzen ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.

DIAKONISCHE STIFTUNG GEWANN PREIS FÜR GESUNDES ARBEITEN

DEUTSCHER | BGM | FÖRDERPREIS

Der BGM-Förderpreis ging im Oktober 2019 nach Bad Oeynhausen in Nordrhein-Westfalen. Mit ihrer Idee einer Verknüpfung von On- und Offline-Maßnahmen zur Suchtprävention in einer App gewann die Diakonische Stiftung Wittekindshof den Deutschen Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Über den zweiten Platz freute sich die Polizei Hessen. Platz drei belegte das Unternehmen Evonik in Darmstadt. Der Förderpreis wurde 2019 bereits zum fünften Mal von der DAK-Gesundheit und der Kommunikationsberatung MCC vergeben. Themenschwerpunkt war das Thema Sucht am Arbeitsplatz.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Ivan Marc; René Träder

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 2396 1409, DAK-Magazine@dak.de
Herstellung & Versand:
Marco Heitböhmer-Wünsch, Tel.: 040 2396 2318, marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion:
Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz
Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:
Nina Alpers, Karla Belser, Marlies Fürste, Susanne Holz, Annemarie Lüning, Dr. Stefanie Maeck, Andrea Mährle, Nina Osmers, Stefan Suhr, Dorothea Wiehe
Titelfoto: G2 Baraniak
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: 5. Dezember 2019

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

SUPER BOWLS:

BUNT, LECKER UND GESUND

Eine Schüssel voll köstlicher Vielfalt – so lässt sich dieser Food-Trend wohl am besten beschreiben. Denn das Besondere der Bowls ist das Anrichten vieler gesunder Lebensmittel in nur einer Schale. Das Ergebnis: ein Augen- und Gaumenschmaus!

Unser Service für Sie

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Aber worauf müssen Sie eigentlich dabei achten? Wir unterstützen Sie mit einem kostenfreien Online-Ernährungscoaching. Probieren Sie es doch einmal aus unter: ***dak.de/ernaehrungscoaching***

Bowls, Bowls, Bowls – an diesem Essenstrend kommt momentan kaum jemand vorbei. Überall werden die bunten Schüsseln gefüllt mit gesunden Leckereien angeboten. Mit viel Liebe zum Detail angerichtet, kommen sie zudem ziemlich fotogen daher. Egal ob süß oder herzhaft, zum Frühstück, Mittag oder Abendessen – Bowls sind vielseitig und für (fast) jede Gelegenheit geeignet. Vegetarisch, vegan, fischig oder fleischig: Die Komponenten können ganz dem eigenen Geschmack angepasst werden. In die Schüssel kommt, was schmeckt und in der Jahreszeit Saison hat.

FRISCH, VOLLWERTIG UND OHNE ZUSATZSTOFFE

Natürlich ist nicht alles, was aus einer Bowl gegessen wird, auch automatisch gesund. Doch wenn man bei der Zusammenstellung dem Grundgedanken folgt, frische, regionale und saisonale Zutaten zu verwenden und auf fettige Fertig-

produkte, Zusatzstoffe und Aromen zu verzichten, entsteht eine Mahlzeit, die Körper, Sinne und Seele versorgt und verwöhnt.

DER MIX MACHT'S

Als Basis für eine gesunde Bowl dient eine kohlenhydratreiche Stärkebeilage wie Vollkornreis, Kartoffeln, Couscous, Gerste oder Grünkern. Dazu gibt es möglichst viel buntes Gemüse – roh, gedünstet oder kurz angebraten. Echte Bowl-Klassiker sind Grünkohl, Avocado und geraspelte Karotten. Eine Eiweißkomponente sorgt für noch mehr Ausgewogenheit. Das können Rind, Schwein, Hähnchen, Fisch oder Tofu sein. Auch Kichererbsen und Linsen machen sich gut in jeder Bowl und liefern wertvolle Proteine. Als Verbindung der vielen Zutaten können ein Dip oder Dressing dienen. Guacamole, Hummus oder auch ein würziges Chutney verleihen der Bowl das gewisse Etwas. Wer mag, garniert seine Bowl noch mit einem knackigen Topping, zum Beispiel mit gerösteten Nüssen, frischen Sprossen oder einigen gewaschenen Rosinen oder Korinthen.

VORBEREITUNG IST ALLES

Bowls lassen sich gut vorbereiten und eignen sich prima als Mahlzeit für unterwegs oder die Mittagspause. Einfach eine Portion Vollkornreis oder Gerste vorkochen, Gemüse schnippeln und dünsten sowie einen Dip vorbereiten. Im Kühlschrank halten diese Zutaten mehrere Tage und lassen sich mit ein paar zusätzlichen frischen Komponenten schnell zu einer Bowl anrichten.

Nina Alpers

Bilder: iStockphoto | Lilechka75; Shutterstock | Nina Fisova

Rezeptideen

Mit unseren Rezepten möchten wir Ihnen etwas Inspiration geben, doch improvisieren ist bei diesem Food-Trend unbedingt erlaubt. Deswegen sind Bowls auch die perfekte Resteverwertung.

RAINBOW BOWL MIT GRÜNKOHL

Zutaten:

- 100 Gramm Bulgur
- 100 Gramm Grünkohl, gegart
- 1 Karotte
- ½ Apfel
- 1 kleine Stange Lauch, gedünstet
- 1 Stück Sellerie, gedünstet
- 3 EL Kichererbsen oder Bohnen aus der Dose, gewaschen
- ¼ Packung Feta-Käse
- 4 EL Tomatenmark
- etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung: Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Während der Bulgur kocht, das Gemüse waschen. Grünkohl, Karotte, Sellerie und Lauch nacheinander in Olivenöl gar dünsten. Den Apfel gründlich waschen und abreiben, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Sobald der Bulgur fertig gegart ist, mit Tomatenmark, Olivenöl und dem Lauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. In eine Schüssel geben und darauf das Gemüse und den Apfel, den zerbröckelten Feta und die Kichererbsen oder Bohnen anrichten. Dazu passt Naturjoghurt mit etwas Salz und Chili gewürzt.

Weitere Rezepte ...

... rund um schmackhafte Bowls finden Sie in unserem Online-Magazin unter:

magazin.dak.de/bowls-bunt-lecker-und-gesund

Jetzt neu: Extra-Leistungen für werdende Eltern

Mit dem neuen Vorsorgepaket MamaPLUS können werdende Mütter zusätzliche Leistungen von bis zu 500 Euro in Anspruch nehmen – von medizinischen Untersuchungen über eine frühzeitige Beratung bis hin zur Hebammenrufbereitschaft. Jede Schwangere wählt zusammen mit ihrem Arzt die Leistungen aus, die für sie wichtig sind.
dak.de/MamaPLUS

JEDE GEBURT IST EIN KLEINES WUNDER

Wenn ein Baby das Licht der Welt erblickt, sind selbst erfahrene Hebammen ergriffen. Glückliche Eltern, die ersten Momente als Familie – das geht zu Herzen. Im Krankenhaus St. Adolf-Stift in Reinbek kommen täglich kleine Wunder auf die Welt. Ein Besuch im Kreißsaal mit emotionalen Momenten.

Noch mehr Einblicke

Unsere Redakteurin war einen ganzen Tag im Krankenhaus zu Gast. Die vollständige Reportage lesen Sie unter:

magazin.dak.de/schwangerschaft

Christiane Schwarz hat schon einer ganzen Kleinstadt auf die Welt geholfen. An die 5.000 Babys haben mit ihrer Hilfe in den vergangenen 40 Jahren das Licht der Welt erblickt. Und doch sagt die 58-jährige Hebamme noch heute: „Jede Geburt ist ein Wunder." Ein weiteres kleines Wunder kündigt sich im Krankenhaus St. Adolf Stift in Reinbek gerade in Kreißsaal 1 an. Doch von Anspannung, Schmerz und Schufterei, die auch mit einer Geburt verbunden sind, noch keine Spur. Entspannt liegt Christina Erhardt auf dem großen Bett, streichelt beruhigend über ihren Babybauch und lächelt ihrem Mann aufmunternd zu. Maximilian Erhardt wird zum dritten Mal Vater und ist sichtlich nervös. „Als Mann kann man bei einer Geburt ja nichts machen, außer den Starken spielen", gibt er offen zu. Immer wieder sucht er den Blickkontakt mit seiner Frau und sagt: „Sie wird das wie immer ganz toll machen." Mit unkomplizierten Geburten kennen sich die beiden nämlich aus. Die ersten beiden Kinder hat die heute 34-Jährige quasi nebenbei bekommen.

ALLES AUF SICH ZUKOMMEN LASSEN

„Schnelle Geburten liegen in unserer Familie", erzählt Christina Erhardt. Auch sie und ihr Bruder machten es ihrer Mutter sehr leicht. Eine genaue Vorstellung von ihrer Zeit im Kreißsaal hat sie nicht. „Ich glaube, man sollte sich nichts vornehmen. Eins meiner Kinder habe ich im Stehen bekommen. Aber geplant hatte ich das vorher nicht."

All das kann Hebamme Christiane Schwarz nur unterschreiben. Seit 1981 bringt sie Babys auf die Welt und weiß: „Jede Geburt ist anders und verläuft meistens nicht so, wie gedacht." Viele Schwangere wünschen sich vorher beispielsweise eine Unterwassergeburt, doch die wenigsten gebären dann tatsächlich im warmen Wasser. Weil es sich plötzlich nicht mehr gut anfühlt oder die Geburt einen anderen Verlauf nimmt.

CHRISTINA UND MAXIMILIAN ERHARDT ERWARTEN IHR DRITTES KIND. ASSISTENZÄRZTIN CHARLOTTE LUTHS MACHT EINEN LETZTEN ULTRASCHALL VOR DER GEBURT.

HEBAMME CHRISTIANE SCHWARZ (OBEN LINKS) UND KINDERKRANKENPFLEGERIN SASKIA THIELK FREUEN SICH MIT IHRER KOLLEGIN XENIA NOSSOW (UNTEN) ÜBER DIE GEBURT IHRES SOHNES DAVID. DEN HAT SUSANN PAUL AUF DIE WELT GEHOLT.

Bilder: Susanne Holz; iStock | maryliflower

PAPA UND SOHN SCHON EIN TEAM

Während Maximilian Erhardt mittlerweile mit seiner Frau ums Krankenhaus läuft, um die Wehentätigkeit anzuregen, liegen Benjamin (32) und Jennifer (34) auf der Mutter-Kind-Station gemütlich im Familienzimmer. Die beiden genießen die ersten Stunden zu dritt. Denn bislang war der Reinbeker allein mit seinem Sohn. Die junge Mutter litt an einer Blutvergiftung und musste sich nach der Geburt auf der Intensivstation erholen. Ihr Mann kümmerte sich mit Unterstützung der Pflegekräfte allein um Söhnchen Philip. Fläschchen geben, Wickeln, in den Schlaf wiegen – das war von der ersten Sekunde an Papas Job.

HEBAMMEN-BABY UNTERWEGS

In Kreißsaal 2 kommt derweil ein weiteres kleines Wunder auf die Welt – das von Xenia Nossow und ihrem Mann. Die 33-Jährige ist selbst Hebamme im Reinbeker Krankenhaus, hilft dort Kindern auf die Welt, beruhigt Gebärende oder feuert sie bei den Presswehen an. In diesem Moment aber ist sie nichts anderes als eine Schwangere, die in den Wehen liegt. Während Kreißsaalleiterin Susann Paul direkt neben ihr an der Geburtswanne steht, sie aufmunternd anblickt, lauschen die anderen Hebammen vom Flur aus den Geräuschen aus dem Kreißsaal. Dass eine Kollegin von ihnen hier ein Kind bekommt, ist für alle ein magischer Moment. Auch Hebamme Christiane Schwarz, sonst Profi durch und durch, steht ergriffen vor der Tür. Um 13.30 Uhr ist es so weit. Xenia Nossow hält zärtlich ihren Sohn David im Arm, ihren dritten Sohn.

Auf ihren kleinen Justus müssen Christina und Maximilian Erhardt noch etwas warten. Ein weiteres kleines Wunder im Krankenhaus St. Adolf-Stift, bei dem Christiane Schwarz auch heute noch zuweilen weinen muss. Selbst nach 5.000 Geburten.

Susanne Holz

80 MILLIGRAMM
KOFFEIN PRO DOSE

JEDES FÜNFTE
SCHULKIND TRINKT REGELMÄSSIG ENERGYDRINKS

Warum sind Energydrinks ungesund?

Bunte Dose, süßer Geschmack und das Versprechen, neue Energie zu bekommen. Da greifen viele von uns gerne zu. Doch weißt du eigentlich, was in Energydrinks drin steckt und was mit deinem Körper nach dem Trinken passiert?

Sicher hast du die kleinen bunt bedruckten Dosen der Energydrinks schon mal im Supermarkt gesehen. Vielleicht hast du sie auch schon probiert und weißt, wie unglaublich süß sie schmecken und wie eigenartig wach sie machen. Und genau das ist das Problem. Der süße Geschmack kommt von sehr viel Zucker. Eine Dose mit 250 Milliliter Energydrink enthält bis zu 35 Gramm Zucker, das entspricht in etwa zwölf Stück Würfelzucker und ist viel mehr, als wir laut der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am Tag zu uns nehmen sollten. Denn zu viel Zucker kann krank machen, er ist schlecht für die Zähne, fördert Übergewicht und die Entstehung von Diabetes Typ 2, der sogenannten Zuckerkrankheit.

35 GRAMM
ZUCKER PRO DOSE

Das wache Gefühl entsteht durch das viele Koffein. Energydrinks enthalten fünfmal so viel Koffein wie Cola – etwa 80 Milligramm pro Dose. Das Koffein sorgt in unserem Körper dafür, dass wir für kurze Zeit mehr Energie haben. Das klingt erst mal ganz verlockend, doch es gibt ein großes Problem: Koffein lässt das Herz schneller schlagen. Das ist besonders bei Kindern gefährlich, denn ihr Herz schlägt ohnehin schon rascher als das von Erwachsenen. Schlägt das Herz durch das Koffein dann noch schneller, bekommen wir Herzrasen. Und das kann dann sehr unangenehme Folgen haben. Wir können uns nicht mehr richtig konzentrieren, liegen abends lange wach und können nicht einschlafen. Im schlimmsten Fall werden wir davon sogar richtig krank. Deswegen empfehlen Experten, dass Kinder gar keine Energydrinks trinken sollten und es beim Verkauf ein Mindestalter wie bei Alkohol geben sollte.

63 % DER SCHÜLER, DIE TÄGLICH ENERGYDRINKS TRINKEN, HABEN SCHLAFPROBLEME

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | HandmadePictures

Max und Maxi …

… MACHEN YOGA-ÜBUNGEN

Puh, das war ein aufregender Tag. Max und seine Freunde haben so viel erlebt. Sie sind um die Wette gerannt, erkundeten den Wald und haben Möhrenkuchen gebacken.

Jetzt ist es Zeit für etwas mehr Ruhe und Entspannung. Max dehnt sich zuerst und macht sich warm. Ganz weit streckt er den Arm nach oben. Dann versucht er, mit der Hand sein Knie von hinten zu berühren. Das ist ganz schön schwer.

Maxi macht vor, wie man das Gleichgewicht hält. Zuerst winkelt sie das Bein an und balanciert, bis sie sicher steht. Dann streckt sie die Hände über den Kopf und schafft es sogar, dass sich die Handflächen berühren.

Max ist ganz schön beweglich. Zuerst schwingt er die Beine über den Kopf und streckt sie dann. Die Hände berühren den Boden.

Maxi kann eine tolle Standwaage. Doch das ist ihr zu langweilig. Sie schafft es sogar, das ausgestreckte Bein anzuwinkeln und es mit einer Hand zu umfassen.

Schaffst du das auch? Mach es mit deinen Freunden, Geschwistern oder Eltern nach.

ANZEIGE

DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

Gut hören, gut sehen, gut vorsorgen!

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

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

Sie profitieren ganz konkret von folgenden Leistungen und erhalten bis zu

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

Top-Leistung zum kleinen Preis

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

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Reduzierung von Eigenanteilen
- Keine Gesundheitsfragen
- Kein Höchstaufnahmealter
- Ab 7,90 Euro im Monat

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

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

HanseMerkur Hotline
040 4119-2999
Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur

E-Mail **dakinfoline@hansemerkur.de**
Oder senden Sie den Coupon an:
Fax 040 4119-3001
Post DAK Zusatzschutz bei der HanseMerkur Krankenversicherung AG Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg
Online www.dak.de/plusvorsorge

☑ **Ja,** ich möchte weniger dazubezahlen.
Bitte senden Sie mir Informationen zu DAK Plus Vorsorge.

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

Postleitzahl | Ort

Geburtsdatum* | Telefon*

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

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

Ort, Datum/Unterschrift

408 fit I.20

ZU GUTER LETZT

27 %
aller Kinder, die bei der DAK-Gesundheit versichert sind, haben eine psychische Störung oder zeigen eine Verhaltensauffälligkeit.

Bis **2045** könnten die Eigenanteile im Rahmen der Pflegeversicherung gedeckelt werden – so unser Konzept zur langfristigen Entlastung der Pflegebedürftigen.

Die wichtigsten Zahlen aus diesem Heft

Fast **400.000** Knie- und Hüftgelenke werden in Deutschland jährlich durch Implantate ersetzt.

Eine Dose mit 250 Milliliter Energydrink enthält bis zu **35 Gramm** Zucker, das entspricht in etwa zwölf Stück Würfelzucker.

Bild: Shutterstock | lola1960

Ich bin ein Gänseblümchen …

Kennen Sie das? Ihr Alltag hat sie voll im Griff, ein Termin jagt den nächsten, alle wollen etwas von Ihnen. So ging es mir lange auch. Bis ich eines Tages auf der Arbeit saß, das Telefon klingelte, E-Mails ploppten auf, eine Kollegin stand vor meinem Schreibtisch und eigentlich musste ich diese Glosse schreiben. Ich atmete tief durch und erinnerte mich an ein Lied, das ich vor langer Zeit einmal gehört hatte: Es heißt „Gänseblümchen" und gesungen hat es seinerzeit die Band „Ganz Schön Feist", die ich Ihnen ganz nebenbei einmal ans Herz legen möchte. In dem Text geht es darum, dass das lyrische Ich (oh ja, ich liebe solche Termini) eben auch Stress hat. Aber der Erzähler findet eine Lösung – mit einem Augenzwinkern. Er versetzt sich in die Lage eines Gänseblümchens. Im Refrain heißt es: „Ich bin ein Gänseblümchen im Sonnenschein und durch meine Blüte fließt die Sonne in mich rein." Der Stress fällt von ihm ab. So mache ich das jetzt auch: Wenn meine Kollegin nun wieder vor mir steht, fühle ich den Wind in meinen Blütenblättern und die Sonne auf meinen Pollen. Ich bin ein Gänseblümchen. Und ich rege mich nicht mehr auf. Es sei denn, die blöde tAStaaaaTUR KLeeemmt, dannnnnn kkkööönntee ich AAAARRRGGG.

Stefan Suhr

Demnächst im Online-Magazin!

SO SCHÜTZEN SIE IHRE AUGEN IM WINTER

Eisige Temperaturen und trockene Heizungsluft machen unseren Augen zu schaffen. Wir zeigen, wie Sie Ihre Augen im Winter schützen.

VÖLLIG SCHWERELOS: WELLNESSTREND FLOATING

Floating verspricht Tiefenentspannung und ein Gefühl von völliger Schwerelosigkeit. Wir stellen Ihnen den Wellnesstrend vor.

FLEISCHERSATZ: SIEBEN ALTERNATIVEN

Auf Fleisch zu verzichten, fällt vielen von uns schwer. Dabei gibt es viele pflanzliche Alternativen. Wir haben sieben ausprobiert.

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

IN
Eine schöne Kanne Rooibos mit Karamell
Spaziergänge in der Natur
Eine alte Freundin anrufen

OUT
Dinge kaufen, die man eigentlich gar nicht braucht
Zu viel Make-up im Gesicht
Das Auto nehmen, wenn es Alternativen gibt (zum Beispiel das Fahrrad)

sonnenklar.TV
viel. mehr. urlaub.

TV-TIPP
Dieses Angebot LIVE auf sonnenklar.TV

„Schalten Sie ein: Ich präsentiere Ihnen dieses Angebot regelmäßig auf sonnenklar.TV"
Sandra Hengeler, Moderatorin

ANZEIGE

EXKLUSIV NUR BEI UNS

Flusskreuzfahrt auf der Donau

7 Nächte auf der MS Wolga mit All Inclusive Getränkepaket

GESCHENKT! ALL INCLUSIVE GETRÄNKE-PAKET

Passau

TV-Bestellnummer B 212 973

ab ~~599,-~~ [1)] **499,-*** p.P.

IHRE MS WOLGA:

HolidayCheck ●●●●●●
79% Weiterempfehlung
Stand: 18.11.2019

Ausstattung: Ihr Schiff verfügt über ein Panorama-Restaurant, Lounge-Bar, Außenbar am Heck, Bordshop, Leseraum und ein großes Sonnendeck mit beheizbarem Pool.

Ihre Kabinen: Die Hauptdeckkabinen befinden sich im unteren Deck und bieten Dusche/WC, Telefon und regulierbare Lüftung (Fenster nicht zu öffnen). Die Oberdeckkabinen haben die gleiche Ausstattung und liegen auf dem mittleren Deck mit zu öffnenden Fenstern. Die Stockbettkabinen verfügen über ein Unter- und Oberbett.

MS Wolga

Wien

IHR ROUTENVERLAUF:

1. Tag: **Passau** (Ab: 17:00 Uhr)
2. Tag: **Melk / Österreich** (An: 08:00 Uhr / Ab: 18:00 Uhr)
3. Tag: **Bratislava / Slowakei** (An: 08:00 Uhr / Ab: 23:00 Uhr)
4. Tag: **Wien / Österreich** (An: 08:00 Uhr)
5. Tag: **Wien / Österreich** (Ab: 23:00 Uhr)
6. Tag: **Krems / Österreich** (An: 09:00 Uhr / Ab: 18:00 Uhr)
7. Tag: **Linz / Österreich** (An: 08:00 Uhr / Ab: 22:00 Uhr)
8. Tag: **Passau** (An: 08:00 Uhr)

Ihre 2-Bett Außenkabine	16.10.	09.10.	08.05., 15.05., 22.05., 25.09., 02.10.	29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 04.09., 11.09., 18.09.	03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.
Stockbett Hauptdeck	€ 499,-	€ 549,-	€ 599,-	€ 629,-	€ 649,-
Hauptdeck	€ 549,-	€ 599,-	€ 649,-	€ 679,-	€ 699,-
Oberdeck	€ 669,-	€ 719,-	€ 769,-	€ 799,-	€ 819,-

INKLUSIVE

- **7 Nächte** an Bord Ihrer MS Wolga in Ihrer gebuchten Kabinenkategorie
- **Deutsch sprechende Reiseleitung**
- **Nutzung der Bordeinrichtungen**
- **Unterhaltungsprogramm**
- **Gepäcktransport** bei Ein- und Ausschiffung

VERPFLEGUNG: VOLLPENSION

- Frühstück in Buffetform
- Mittagessen in Menüform
- Nachmittags Kaffee/Tee und Kuchen/Gebäck
- Abendessen in Menüform

GESCHENKT!

- **All Inclusive Getränkepaket an Bord**
  - Alkoholfreie Getränke: Softdrinks, Kaffee, Tee
  - Alkoholische Getränke: Hausweine, Fassbier (09:00 - 24:00 Uhr)

Wert: € 294,- pro Doppelkabine

WUNSCHLEISTUNGEN PRO PERSON/AUFENTHALT:

- Transfers in Passau: Bahnhof - Anleger - Bahnhof € 14,-/Strecke
- Parkplatz in Passau: ab € 68,- pro Fahrzeug
- Einzelkabinen ab € 799,-
- Weitere Kabinenkategorien buchbar

DIESE UND WELTWEIT 1.000.000 WEITERE ANGEBOTE

JETZT BUCHEN:

ONLINE
www.sonnenklar.TV /dak

TELEFONISCH
089 - 710 459 800
täglich 08:00 bis 22:00 Uhr

oder in einem von über 280 sonnenklar.TV- Reisebüros

Im TV nicht gefunden? Starten Sie den Sendersuchlauf.

Dies ist ein Angebot der Euvia Travel GmbH (Landsberger Str. 88, 80339 München).* **Buchbar bis 31.01.2020** // [1)] **Regulärpreis ab 01.02.2020** // Reiseveranstalter ist die BigXtra Touristik GmbH (Landsberger Str. 88, 80339 München). Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen (einseh- und abrufbar unter www.bigxtra.de) des Reiseveranstalters. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung des Reiseveranstalters und Zugang des Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Sterneklassifizierung der Unterbringung nach Landeskategorie; veranstaltereigene Schiffsklassifizierung. Diese Reise ist im Allgemeinen nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. // **Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige:** Sie benötigen einen bei Reiseende noch min. 6 Monate gültigen Reisepass. Zudem ist der Nachweis einer Auslandskrankenversicherung empfehlenswert. // Nicht inklusive: freiwillige Trinkgelder an Bord (Empfehlung: € 7,- pro Person/Tag).

EVERS ReForest®

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

gesundes-miteinander.de

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.