3/2021
dak.de

# fit!

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

**LONG COVID**
Neue DAK-Hotline berät Betroffene

**ERNÄHRUNG**
Power für die Abwehrkräfte

# FÜR EINE GESUNDE ERDE

**Wie geht es unserem Planeten – und was hat dies mit unserer Gesundheit zu tun? Ein Gespräch mit Dr. Eckart von Hirschhausen über Kinder, Klimaschutz, Prävention und die Folgen der Pandemie.**

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

# INHALT


6 **Kurz & knapp**
Neue Leistung für Schwangere – Online-Hilfe bei Zahnersatz – AU-Fallzahlen zurückgegangen – Gesichter 2021 gesucht

10 **Lachen ist gesund**
Dr. Eckart von Hirschhausen vermittelt medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise. Ein Gespräch über Gesundheit und Klimaschutz.

14 **Positionspapier**
Verwaltungsrat richtet Forderungen an die künftige Bundesregierung.

16 **Die neue DAK App ist da**
Einfach, übersichtlich, barrierefrei: Im Mittelpunkt stehen Ihre Anliegen.

18 **Hilfe bei der Pflege**
Pflege ist ein komplexes Thema, das auch eine psychische Belastung sein kann. Nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote!

20 **Versorgung stärken**
Die DAK-Gesundheit ist an vielen Innovationsfonds-Projekten beteiligt.

22 **Gesunde Verdauung**
Wenig Bewegung und verarbeitete Lebensmittel können den Darm träge machen. Lesen Sie, was hilft.

24 **Stark in der Pandemie**
DAK-Selbstverwaltung setzt sich für beste Leistungen und gesunde Finanzen ein.

26 **Unser Service für Sie**
DAK-Gesundheit bildet auch 2022 aus – Wir bitten um Ihr Einverständnis – So erreicht uns Ihre Post am schnellsten – Impressum

28 **Long-COVID-Hotline**
Gesundheitsberaterin lotst Betroffene durch den Dschungel der Hilfsangebote.

30 **Infektion am Arbeitsplatz**
Wann gilt eine Ansteckung mit dem SARS-CoV-2-Virus als Arbeitsunfall oder Berufskrankheit?

44 **fit4kids**
Tim Schwär engagiert sich bei der DLRG-Jugend für andere – und fürs Klima. Max der DAKs bereitet Obstnaschereien zu.

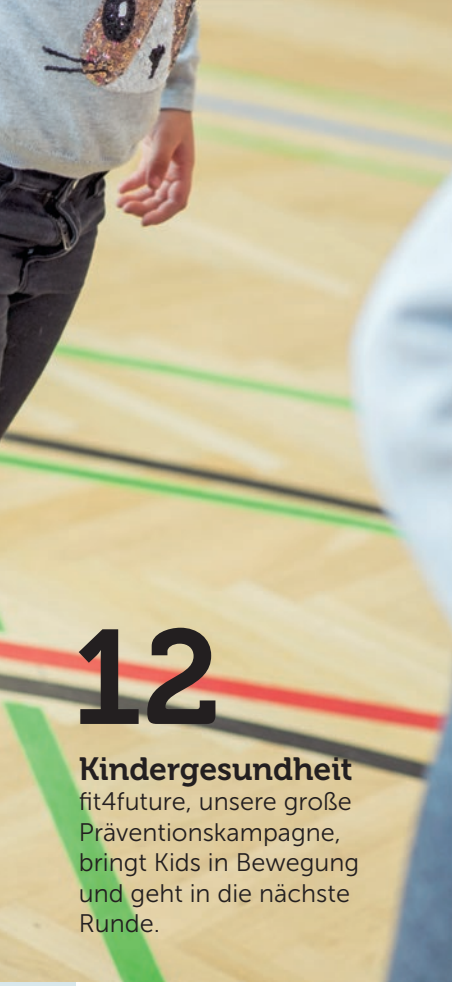
46 **Zu guter Letzt**
Wann haben Sie das letzte Mal einen Glücks-Cent aufgehoben? Eine Anregung für Groß und Klein.


38

**Gesund durch den Herbst**
Ein starkes Immunsystem ist ein wirkungsvoller Schutz gegen Infektionskrankheiten. Was Sie tun können, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

32

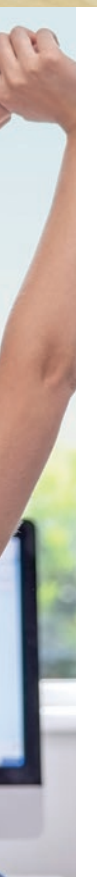
**Aus Mangel an Bewegung**
Unser sitzender Lebensstil sorgt für körperliche Probleme. Mit unseren Tipps für mehr Bewegung kommen Sie raus aus der Komfortzone.



**12**

**Kindergesundheit**
fit4future, unsere große Präventionskampagne, bringt Kids in Bewegung und geht in die nächste Runde.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | Tanja Ristic | Daisy-Daisy; Dominik Butzmann



## Zu dieser Ausgabe

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

## Liebe Leserin, lieber Leser,

seit eineinhalb Jahren begleitet uns die Corona-Pandemie. Unser fit!-Magazin thematisiert die Folgen und den Umgang mit COVID-19 – auch in dieser Ausgabe. Die Situation in Deutschland hat sich in den Sommermonaten entspannt. Ein Grund dafür sind die Impfungen, die wirksam vor schweren Infektionen schützen. Dass es sie gibt, zählt zu den großen medizinischen Errungenschaften der Geschichte, die Leben retten und viele gefährliche Krankheiten ausrotten konnten. Nie zuvor wurden so viele Impfstoffe in so kurzer Zeit entwickelt und zugelassen wie jetzt.

Seit Monaten wird intensiv über das Impfen diskutiert – weltweit, in Deutschland und in fast jeder Familie. Ich persönlich finde Impfen wichtig und freue mich, so den Alltag schrittweise zurückzugewinnen. Für mich ist Impfen auch eine Frage der Solidarität mit meinen Mitmenschen. Ob Sie und Ihre Familie sich impfen lassen, ist und bleibt allein Ihre Entscheidung. Als Ihre Krankenkasse wollen wir Sie bei der Entscheidungsfindung mit Sachinformationen unterstützen und stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Seit Ausbruch der Pandemie tragen Abstands- und Hygieneregeln im Zusammenspiel mit unserer körpereigenen Abwehr viel dazu bei, dass wir uns nicht so häufig erkälten. Mit der richtigen Lebensweise können wir unserem Körper die nötige Kraft gegen Viren und Co. geben. Ab Seite 38 haben wir Tipps, wie Sie gesund durch den Herbst kommen.

Mein spezieller Lesetipp ist das Interview mit Dr. Eckart von Hirschhausen. Der bekannte Mediziner und Moderator begleitet als Botschafter unsere Gesundheitsinitiative „fit4future" an Schulen. In fit! erklärt er, warum er sich für gesunde Kinder einsetzt und Gesundheitsschutz für ihn auch Klimaschutz bedeutet.

Erlauben Sie mir zum Schluss einen Blick auf die Bundestagswahl. Die DAK-Gesundheit fordert von der nächsten Bundesregierung eine umfassende und nachhaltige Reform des Gesundheitswesens – zum Wohle unserer Versicherten. Auf Seite 14 haben wir die wichtigsten Forderungen des DAK-Verwaltungsrates zusammengefasst.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Bleiben Sie gesund!

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER

## Gesunde Menschen brauchen eine gesunde Umwelt

Die Gesundheit der Menschen ist eng mit der Natur, in der wir leben, verknüpft. Verändern sich Klima und Lebensraum, hat das direkte Folgen – auch für unsere Gesundheit. Das hat uns zuletzt nicht nur die Corona-Pandemie gezeigt. Höchste Zeit, etwas zu verändern – das findet auch fit4future-Botschafter Dr. Eckart von Hirschhausen. Ein großes Interview mit ihm lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Wir alle können im Alltag etwas bewegen und versuchen, nachhaltiger zu leben. Mit kleinen Veränderungen können wir Ressourcen sparen und uns und der Umwelt etwas Gutes tun:

***magazin.dak.de/tipps-nachhaltigkeit***

Bild: iStockphoto.de | Instamatics

# NEUES ANGEBOT: LONG-COVID-HOTLINE

Seit Juni bietet die DAK-Gesundheit als erste Krankenkasse in Deutschland eine kostenlose Telefon-Hotline rund um das Thema „Long COVID" an. Kassenunabhängig können sich Anrufende hier beraten lassen. Unsere geschulten Gesundheitsberaterinnen und -berater zeigen Möglichkeiten für nächste Schritte auf und vermitteln an die richtigen Adressen und Fachleute innerhalb ihres großen Netzwerks, um eine schnelle Versorgung einzuleiten. Mehr dazu lesen Sie im Interview auf Seite 28. Sie erreichen uns montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr. Rufen Sie an unter:

***DAK-Long-COVID-Hotline 040 325 325 922****

* (Sie zahlen lediglich den Anruf zum Ortstarif.)

# BREXIT – URLAUB IM VEREINIGTEN KÖNIGREICH

Seit dem 1. Februar 2020 ist das Vereinigte Königreich nicht länger Mitglied der Europäischen Union (EU). Benötigen Sie dort während Ihres Urlaubs ärztliche Hilfe, besteht jedoch kein Grund zur Sorge. Die Kosten für medizinisch notwendige Behandlungen werden weiterhin übernommen. Dazu kann die Europäische Krankenversichertenkarte (EHIC) vorgelegt werden. Diese befindet sich auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte. Weitere Informationen rund um Ihren Krankenversicherungsschutz im Ausland finden Sie unter: ***dak.de/ausland***

# VORSORGE FÜR SCHWANGERE MIT RHESUSFAKTOR D-NEGATIV

Seit dem 1. Juli 2021 können Schwangere mit negativem Rhesusfaktor D ihr Blut auf den Faktor des ungeborenen Kindes testen lassen, um gezielt eine gegebenenfalls erforderliche Anti-D-Prophylaxe zu erhalten. Bisher bekommen alle betroffenen Schwangeren eine entsprechende Prophylaxe. Eine medizinische Behandlung im Rahmen der Schwangerschaft ist jedoch nur dann erforderlich, wenn die Schwangere ein Rhesus D-positives Kind erwartet. Die medizinisch unnötige Gabe von Blutprodukten, wenn ein Rhesus D-negatives Kind erwartet wird, kann somit vermieden werden. Etwa 17 Prozent der Schwangeren sind Rhesus-negativ und können damit dieses Angebot in Anspruch nehmen. Für die erforderliche fachgebundene genetische Beratung und die Laboruntersuchung ist die Vorlage der elektronischen Gesundheitskarte ausreichend.

Weitere Infos über zusätzliche Vorsorgeleistungen der DAK-Gesundheit während der Schwangerschaft finden Sie auf: ***dak.de/mamaplus***

## ZAHNERSATZ ONLINE

Vor einer Zahnersatz-Behandlung erhalten Sie von Ihrer Praxis einen Heil- und Kostenplan, den Sie zusammen mit Ihrem Bonusheft bei uns einreichen. Ein Deckblatt dafür können Sie auf unserer Website ausfüllen und ausdrucken. Gleichzeitig finden Sie mit dem Online-Kostenrechner heraus, wie viel Sie voraussichtlich für Ihren Zahnersatz bezahlen müssen. Sie können errechnen, ob Sie unter die Härtefallregelung für Zahnersatz fallen, und einen Härtefallantrag abschicken. Zudem gibt es die Möglichkeit, Ihre Rechnung hochzuladen und zur Erstattung einzureichen. Alle neuen Online-Services finden Sie unter: ***dak.de/zaehne***

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Daniela Barreto; iStockphoto.de | Peter Berglund | VectorStory

# KURZ & KNAPP

## Kennen Sie eigentlich schon ...

### ... UNSER FIT!-ONLINE-MAGAZIN?

Spannende Hintergründe, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos: In unserem digitalen Gesundheitsmagazin haben neben zeitlosen Geschichten auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz. So können wir besonders schnell auf Neuigkeiten reagieren, die Sie gerade besonders bewegen. Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie doch einmal rein: ***magazin.dak.de***

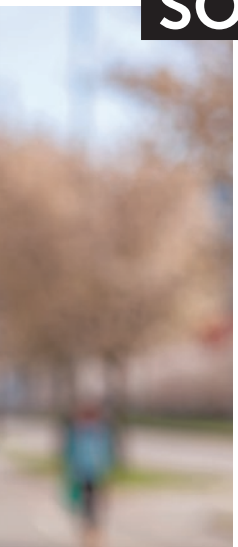
### ... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

Newsletter-Abonnentinnen und -Abonnenten informieren wir regelmäßig über Wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit, aber auch Tipps und Infos zu aktuellen oder saisonalen Themen. Gibt es übrigens auch für Selbstständige und Unternehmen. Bestellen Sie Ihren Newsletter hier: ***dak.de/newsletter***

### ... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

Sie möchten Ihr fit!-Magazin gern weiterhin lesen, jedoch aus Gründen der Ressourcenschonung nicht in Papierform? Abonnieren Sie doch einfach die Online-Ausgabe unseres Magazins. Sie erhalten dann jeweils zum Erscheinen per E-Mail einen Link zu Ihrer digitalen fit! im PDF-Format und können darin fast wie gewohnt blättern – an Ihrem Bildschirm oder auf dem Tablet. Hier geht's zum Abo: ***dak.de/abo***

# SO PURZELN IHRE KILOS



Sie wollen endlich abnehmen und Ihr Gewicht gesund und dauerhaft verringern? Unser Spezialisten-Netzwerk mit der Bodymed AG bietet Ihnen genau das – eine langfristige Gewichtsreduktion bis zum Wohlfühlgewicht. Kern des zwölfmonatigen Programms: In der Gewichtsreduktionsphase ersetzen Sie für eine begrenzte Zeit einzelne Mahlzeiten durch sättigende Eiweiß-Shakes. Parallel lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen und einen gesunden Lebensstil aufbauen. In der Stabilisierungsphase wird Ihnen zusätzlich ein Online-Coaching angeboten. Die DAK-Gesundheit übernimmt alle Schulungs- sowie Beratungs- und Laborkosten, Sie bezahlen nur die Mahlzeit-Ersatzprodukte. Teilnehmen können alle Versicherten, bei denen ein behandlungsbedürftiges Übergewicht mit einem BMI über 30 sowie eine der Diagnosen Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Gelenkbeschwerden vorliegen. Mehr Infos dazu auf: ***dak.de/bodymed***

# FEHLZEITEN MASSIV ZURÜCKGEGANGEN

Im ersten Halbjahr 2021 gab es in Deutschland ungewöhnlich wenig krankheitsbedingten Arbeitsausfall. Beschäftigte hatten von Januar bis Juni pro Kopf durchschnittlich 6,7 Fehltage und damit 22 Prozent weniger als im Vorjahreszeitraum. Das geht aus der Krankenstands-Analyse der DAK-Gesundheit hervor. Ein Plus bei den psychischen Erkrankungen wurde statistisch durch ein sehr großes Minus bei den Atemwegserkrankungen mehr als ausgeglichen. Insgesamt sinkt der Krankenstand bei den DAK-versicherten Beschäftigten auf 3,7 Prozent. „Die Erkältungssaison 2021 ist nahezu komplett ausgefallen", kommentiert DAK-Chef Andreas Storm die Studienergebnisse. „Die wegen der Pandemie eingeführten Abstands- und Hygienemaßnahmen haben sich als wirkungsvoller Infektionsschutz erwiesen. Wir haben in der Arbeitswelt einen neuen Standard erreicht, den wir nicht mehr aufgeben sollten", so Andreas Storm. „Viele Menschen werden sich zudem an Asien ein Beispiel nehmen und in Zukunft während der Erkältungszeit in der Öffentlichkeit konsequent eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Die Maske ist im Kampf gegen Krankheitserreger so einfach wie wirkungsvoll."

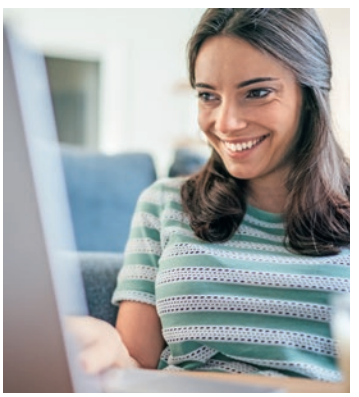
## FORDERUNG NACH MEHR ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die DAK-Gesundheit fordert eine grundlegende Pflegereform. In der gerade verabschiedeten „kleinen Pflegereform" habe die Bundesregierung die geplanten finanziellen Entlastungen für zwei Millionen pflegende Angehörige wieder gestrichen, kritisiert DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Er fordert eine Erhöhung des Pflegegeldes um fünf Prozent. Die notwendigen Kosten von rund 650 Millionen Euro müssten als Steuerzuschuss aus dem Bundeshaushalt finanziert werden. Mehr als die Hälfte aller 4,1 Millionen Pflegebedürftigen (51,3 Prozent) werden allein durch Angehörige zu Hause versorgt, wie Erhebungen des Statistischen Bundesamtes bestätigen.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | M. Schuppich; iStockphoto.de | filadendron

# DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ STÄRKEN

Seit der Corona-Krise nutzen die Deutschen in Gesundheitsfragen digitale Möglichkeiten umfangreicher als in der Zeit davor. Doch die digitalen Gesundheitskompetenzen sind unterschiedlich ausgeprägt: Während die einen Gesundheitsinformationen aus dem Netz gut beurteilen und für sich umsetzen können, sind andere noch verunsichert, wenn es um die Nutzung der vielfältigen digitalen Angebote geht. Vor allem Ältere fragen sich oft, was sich etwa hinter der elektronischen Patientenakte, dem E-Rezept und den Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs) verbirgt. Die DAK-Gesundheit wird ihre Versicherten in Zukunft Schritt für Schritt zu diesen Themen begleiten. DAK-Kundinnen und -Kunden können sich auf zahlreiche Einstiegsangebote freuen, die ihnen demnächst zur Verfügung stehen werden. **Weitere Infos dazu finden Sie jeweils aktuell auf: *dak.de***



# GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER GESUCHT

**Zahlreiche Projekte haben sich 2020 an unserem Wettbewerb beteiligt. Ihnen allen sind soziales Engagement, Gemeinschaft, gegenseitiger Respekt und ein gesundes Miteinander wichtig. Jetzt hat die Bundesjury die Besten geehrt.**

Unter dem Motto „Gesichter für ein gesundes Miteinander" haben bundesweit rund 400 Projekte und Einzelpersonen am Wettbewerb der DAK-Gesundheit für besonderes Engagement in Corona-Zeiten teilgenommen. Bei einer virtuellen Siegerehrung wurden die Gewinnerinnen und Gewinner 2020 ausgezeichnet.

Der erste Platz in der Kategorie „Gesichter für ein gesundes Leben" ging an den Verein Herzschläger e. V. mit dem Projekt „Training für Menschen in wirtschaftlicher Not und ohne Obdach" (Foto oben). Herzschläger e. V. hilft benachteiligten Menschen ohne Obdach mit Sportprojekten. Durch die Bewegung werden Körper, Muskeln und Abwehrkräfte trainiert.

Den Bundessieg in der Kategorie „Gesichter für ein gesundes Netz" errang Nick Gruber aus Erlangen mit seinem Filmprojekt „Conflict – Sirae". In der Kategorie „Gesichter für eine gesunde Gesellschaft" siegte Walter Exner aus Luckau mit seinem Projekt „Fahrdienst für Flüchtlingskinder".

**Der Verein „Herzschläger e. V." aus Hannover erreichte den ersten Platz in der Kategorie „Gesundes Leben".**

Der Sonderpreis ging an Laura Mench mit ihrer Patientinnen-Initiative „Projekt Leben". Als Betroffene einer fortschreitenden Muskelerkrankung startete sie einen Selbsthilfe-Blog.

Seit 1. September geht es nun in eine neue Runde. Gesucht werden innovative Ideen und Projekte, die durch gemeinsames Handeln die körperliche oder seelische Gesundheit von einzelnen Personen oder Gruppen präventiv stärken. Das ist im Alltag oder im Berufsleben möglich. Bewerbungen können aus unterschiedlichen Bereichen wie Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Entspannung und Sucht kommen. Denkbar sind zudem Projekte, bei denen es um Schulung, den Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen oder eine Vernetzung mit anderen geht. Auch digitale Ansätze können eine Rolle spielen. Die Teilnehmenden sollten durch die Kombination von Gesundheit UND Miteinander überzeugen.

Die Teilnahme ist bis zum 15. Januar 2022 unter ***dak.de/gesichter*** möglich. Neben 16 Landessiegerinnen und -siegern wird die Jury drei Projekte auf Bundesebene auszeichnen. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Frühjahr gekürt.

# LACHEN IST DIE SCHÖNSTE ANSTECKUNG

Er ist Arzt, Wissenschaftsjournalist und Bestseller-Autor: Dr. Eckart von Hirschhausen vermittelt medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise und verbindet sie mit nachhaltigen Botschaften. Wir trafen den Entertainer zu einem virtuellen Gespräch über Gesundheit, Prävention und Klimaschutz.

**Wie haben Sie die Corona-Zeit erlebt? Hatte die Pandemie für Sie auch positive Aspekte?**

Es fällt mir schwer, bei all dem Leid, das in Deutschland, aber auch weltweit durch die Pandemie verursacht wurde, eine einfache Antwort zu finden. Drei Aspekte sind für mich zentral. Wir haben unterschätzt, wie verletzlich wir sind und wie unsere Gesundheit in Deutschland mit der globalen Gesundheit zusammenhängt. Früher hatte mit exotischen Impfungen und Erkrankungen nur zu tun, wer in ferne Länder reiste. Heute, in einer vernetzten Welt, reisen die Erreger von alleine, sind selbst Vielflieger geworden, und deshalb ist es in unserem ureigensten Interesse, Gesundheit auch weltweit zu fördern. Zum Zweiten die neue Wertschätzung für öffentliches Gesundheitswesen und die Wirkung von einfachen Dingen für alle. Händewaschen war ja schon vor Corona sinnvoll, aber jetzt weiß es hoffentlich wirklich jeder. Und drittens: Nicht nur Beatmungsgeräte entscheiden, sondern Menschen, die mit den Erkrankten und den Geräten etwas anfangen können! Wir brauchen endlich Arbeitsbedingungen für Pflegefachkräfte, die zukunftstauglich und menschlich sind. Zuletzt: Als Bühnenkünstler habe ich natürlich mein Publikum vermisst, nicht irgendein Shopping-Erlebnis ist wichtig, sondern positive Gemeinschaftserlebnisse, denn die schönste Ansteckung ist doch das Lachen!

**Sie sind Botschafter für fit4future, die große Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung. Was hat Sie dazu bewogen?**

Wie das oft im Leben so ist, braucht es dafür menschliche Begegnungen, die einen überzeugen. Ich habe vor zwei Jahren Dieter Cleven kennengelernt, der mit seiner Stiftung schon lange die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Österreich und der Schweiz voranbringt. Die Hingabe an dieses dicke Brett, seine Vision, das Thema Nachhaltigkeit zu integrieren, und auch die Professionalität der Mitarbeitenden haben mich mitgerissen. Im Herzen bin ich ja immer Arzt geblieben. Meine Zeit in der Kinderheilkunde ist zwar schon viele Jahre her, aber der Grundgedanke, der mich

damals bewogen hat, nach dem Medizinstudium noch Wissenschaftsjournalismus zu studieren und mich der Vermittlung von gesundem Wissen zu widmen, gilt ja immer noch: Die weitreichendste ärztliche Aufgabe ist, Krankheiten zu verhindern und Menschen die Freude an einem gesunden Leben erfahrbar zu machen.

**Dabei heißt es doch immer, mit Prävention könne man keinen Blumentopf gewinnen …?**
Da ist etwas dran. Zum Glück bin ich mit 53 Jahren in dem Alter, wo man nicht mehr nach Blumentöpfen schielt, sondern sich überlegt, was man mit seinen Fähigkeiten, Netzwerken und der Prominenz eigentlich am sinnvollsten bewegen kann. Und was man irgendwann auch an Wirkung hinterlässt. Deshalb habe ich selber zwei Stiftungen gegründet: Mit „Humor hilft heilen" ermöglichen wir Clownsvisiten für Kinderstationen, Musiktherapeuten für Frühgeborene und Projekte in der Palliativmedizin. Die zweite Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen" widmet sich dem engen Zusammenhang von Klimawandel und Gesundheit.

„Die Seele sieht man nicht, aber sie leidet mit. Durch die Coronazeit wurden Kindern viele Entwicklungsmöglichkeiten vorenthalten, es fand kein richtiger Unterricht statt, viele Eltern waren überfordert, es häuften sich häusliche Gewalt, Abhängigkeitserkrankungen und Vernachlässigung."

Denn die größte Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert ist leider, dass wir Menschen uns selber die Lebensgrundlagen auf dieser einzigartigen Erde zerstören. So betrachtet auch eine Präventionsaufgabe!

**Ernste Themen humorvoll vermitteln – wie passt das zusammen?**
Sehr gut, wie ich finde. Humor ist nicht das Gegenteil von Ernsthaftigkeit, im Humor steckt ein großes JA zu den Widersprüchen in uns und um uns. Diese Widersprüchlichkeit beginnt ja schon beim eigenen Gesundheitsverhalten. Wir wüssten alle, was für uns gesund wäre, wir tun es aber trotzdem nicht automatisch. Ich müsste mich auch mehr bewegen und mich ab und zu an meine eigenen Ratschläge halten. Aber vielleicht macht einen das auch mitfühlender mit anderen, die ebenfalls immer wieder an ihren guten Vorsätzen straucheln. Das ist schließlich menschlich.

**Was möchten und können Sie von sich als Mensch bei fit4future einbringen?**
In meiner Zeit als Arzt habe ich in der Kinderneurologie und -psychiatrie gearbeitet. Das Thema seelische Gesundheit ist mir deshalb immer wichtig geblieben, und das bringe ich sehr gerne als neuen Schwerpunkt mit ein. Die Seele sieht man nicht, aber sie leidet mit. Durch die Coronazeit wurden Kindern viele Entwicklungsmöglichkeiten vorenthalten, es fand kein richtiger Unterricht statt, viele Eltern waren überfordert, es häuften sich häusliche Gewalt, Abhängigkeitserkrankungen und Vernachlässigung. Der Wert von Programmen wie fit4future ist ja gerade, auch Kinder zu erreichen, die von zu Hause nicht optimal gefördert werden können. Sie haben am

Beim fit4future-Feriencamp erlebten Familien eine virtuelle Weltreise und konnten neue Sportarten entdecken.

Bilder: Brauer Photos; Dominik Butzmann; Imgorthand | iStockphoto

fit4future bringt Kinder in Bewegung und hilft gesunde Lebensgewohnheiten zu etablieren.

„Die aktuelle Pandemie, das Artensterben und die Klimakrise können nur im Zusammenhang verstanden und angegangen werden. Die Erde kann gut ohne Menschen, wir aber nicht ohne die Erde. Deshalb müssen wir ihre Spielregeln und Grenzen kennen und respektieren."

meisten davon, wenn sie spielerisch erfahren, was sie für ihr körperliches und geistiges Wohlergehen konkret tun können. Im besten Fall lernen sie etwas fürs ganze Leben.

**Was haben Sie neben der seelischen Gesundheit noch für Schwerpunkte bei fit4future?**
Es geht auch um neue Darstellungsformen, neue digitale Wege, originelle Ansätze, die ganze Familie zu erreichen, inklusive der Lehrerinnen und Lehrer, der Erzieherinnen und Erzieher. Das fit4future-Team hat zum Beispiel ein digitales Feriencamp veranstaltet, damit auch in den Ferien für die Familien zu Hause jeden Tag ein neuer Impuls kommt. Tolle Idee, schnell umgesetzt, so was mag ich. Von Karl Valentin gibt es die schöne Einsicht „Kinder kann man nicht erziehen – sie machen einem eh alles nach". Deshalb braucht es auch einen Blick auf die Strukturen. Nur weil ich in einem Video sage: „Iss lieber Obst und Gemüse!", passiert das ja nicht, wenn das Essen in der Ganztagsschule aus Billigfleisch besteht. Da ist für mich Kopenhagen ein Vorbild, wo in öffentlichen Einrichtungen konsequent 80 Prozent Bioprodukte vorgeschrieben sind. Da schleichen sich automatisch neue Gewohnheiten ein – gute Gewohnheiten. Die gesunde Entscheidung muss die einfachere Entscheidung sein, und sie darf auch Spaß machen! Und deshalb ist Prävention nicht nur eine Frage von persönlichem Wissen, sondern ganz stark auch von dem Rahmen, den wir politisch setzen.

**Die DAK-Gesundheit hat in einer Studie die pandemiebedingte Zunahme der Mediennutzung bis hin zur Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen untersucht. Wie ernst sehen Sie das Thema?**
Die Zahlen der DAK-Studie in Zusammenarbeit mit dem UKE Hamburg haben mich erschüttert: Hochgerechnet haben 700.000 Jugendliche einen grenzwertigen bis krankhaften Gebrauch von Spielekonsolen und Onlinezeiten! Das ist ziemliches Gift für unser Hirn, weil die Algorithmen hinter den Spielen und Social-Media-Plattformen sich ja extrem präzise auf das Können und die Aufmerksamkeitsschnipsel der jungen Leute abstimmen. Eine Analogie dazu aus dem Bereich Ernährung: Was ist am Salat gesund? Die Vitamine bekommt man auch woanders her. Aber wer viel Salat isst, hat den Magen voll und isst deshalb weniger Unsinn drum herum. Übertragen auf die Mediensucht: Wir müssen nicht nur die Nutzungszeiten betrachten, sondern auch die Nebenwirkungen, dass für viele andere Dinge keine Zeit mehr überbleibt, wenn wir das Hirn ständig mit Reizen überfluten. Früher war es eine Strafe, „aufs Zimmer" geschickt zu werden, heute empfinden es Jugendliche bisweilen als Zumutung, das Zimmer überhaupt zu verlassen (lacht). Deshalb finde ich es wichtig für besorgte Eltern, dass sie erstens wissen, was gespielt wird,

Bilder: DAK-Gesundheit; Dominik Butzmann;

und die Jugendlichen in ihrem Wunsch dazuzugehören ernst nehmen. Dass sie aber gleichzeitig auch klare Grenzen setzen und vor allem auch selber Offline-Zeiten einhalten, sei es bei den gemeinsamen Mahlzeiten, beim analogen Spielen, beim Musikmachen oder Naturerleben.

**Für Ihre ARD-Sendung „Hirschhausens Quiz des Menschen" haben Sie unter anderem den Medienpreis der Lebenshilfe erhalten. Was hat Ihnen das bedeutet?**

Sehr viel. Mit dem Team begeben wir uns filmisch ganz gezielt in die Lebenswelten von Menschen mit Behinderung. Ich machte Tanzstunden bei der gehörlosen Kassandra, die den Beat über ihren Körper wahrnimmt. Ich war mit Raul unterwegs, der mir erklärte, dass er nicht „an den Rollstuhl gefesselt" sei - sondern dieser ihn befreit. Wir haben gezeigt, wie Kinder oft völlig unbefangen auf Menschen mit Prothesen zugehen. Rund jedes zehnte Kind ist chronisch krank, von den Klassikern wie Allergien, Asthma, Übergewicht bis hin zu all den seltenen Erkrankungen, die in der Summe eben gar nicht so selten sind. Menschen sind unterschiedlich, was dem oder der einen leichtfällt, ist für jemand anderen eine große Herausforderung. Je früher wir Diversität erleben, desto selbstverständlicher wird sie.

**Inwieweit spielt für Sie Prävention eine Rolle in Bezug auf die Klimakrise mit all ihren Konsequenzen für die menschliche Gesundheit?**

Auf meinem neuen Buch „Mensch Erde! Wir könnten es so schön haben" prangt ein Aufkleber: „3 Krisen zum Preis von 2!". Was wie ein Marketinggag aussieht, bedeutet für mich, dass die aktuelle Pandemie, das Artensterben und die Klimakrise nur im Zusammenhang verstanden und angegangen werden können. Die Erde kann gut ohne Menschen, wir aber nicht ohne die Erde. Deshalb müssen wir ihre Spielregeln und Grenzen kennen und respektieren.

**Haben Sie dafür Beispiele?**

Ja. Jede Menge! Warum werden immer häufiger und heftiger Viren aus dem Tierreich auf den Menschen übertragen? Weil wir den Lebensraum der Tiere zerstören, sie krank machen und sie dann wiederum uns krank machen. Deshalb ist Tierschutz auch Menschenschutz. Oder nehmen wir ganz konkret die Auswirkung der Hitzewellen durch den menschengemachten Klimawandel. Wie sollen Kinder denn etwas lernen, wenn es in den Klassenräumen unerträglich heiß ist? Schulen, Kitas und Altenheime sowie die meisten Krankenhäuser sind nicht klimatisiert oder hitzeabweisend gebaut. Es braucht Verschattung, begrünte Dächer, die kühlen, und auch Klimaanlagen, damit Kinder und Erwachsene einen kühlen Kopf bewahren können, denn nur dann funktioniert unser kostbarstes Organ – das Gehirn.

**Wären Sie gerne Gesundheitsminister?**

Nein, ich fühle mich in der Vielfalt meiner Aktivitäten sehr wohl und bin lieber Hofnarr als Minister, auch wenn ich an vielen Stellen mit den Ministerien zusammenarbeite: bei der Impfaufklärung, bei der globalen Gesundheit und auch beim Schutz der Artenvielfalt. So kann ich Vernetzungen stiften, die einer Behörde oder Institution schwerfallen. Unser ganzes Gesundheitswesen beruht auf Reparatur, nicht auf Vorbeugung. Das ganze? Nein, zum Glück nicht. Es gibt ja das Präventionsgesetz, nach dem in den verschiedenen Lebenswelten nach Ansätzen gesucht werden kann, Gesundheit, Lebensfreude und ein gelingendes Miteinander zu fördern. Und wenn das so ist, dann muss unser Motto doch lauten: „Mehr Blumentöpfe für die Prävention!" ***Das Gespräch führten Gaby Wehrmann und Rüdiger Scharf***

## Was ist fit4future?

Mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung, eine stressfreie, positive Lernatmosphäre und die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule – das sind die vier großen Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future von DAK-Gesundheit und der Cleven-Stiftung. Das wissenschaftlich evaluierte, ganzheitliche Programm will die Lebensgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 19 Jahren nachhaltig positiv beeinflussen. Mehr Infos dazu erhalten Sie auf: ***dak.de/fit4future***

## Gesunde Erde, gesunde Menschen

Gewinnen Sie eines von zehn Büchern von Dr. Eckart von Hirschhausen. Schnell mitmachen:

***magazin.dak.de/gesunde_erde***

# GESUNDHEITS-POLITISCHER KOMPASS

**Angesichts der bevorstehenden Bundestagswahl fordert die DAK-Gesundheit ein umfassendes und nachhaltiges Reformkonzept für die nächste Legislaturperiode. Der DAK-Verwaltungsrat plädiert in einem Positionspapier unter anderem für die Stärkung der Selbstverwaltung, eine Neuausrichtung der Pflege und mehr Qualität in der Gesundheitsversorgung.**

Die Corona-Pandemie hat zwei Dinge deutlich gemacht: Das deutsche Gesundheitswesen hat sich als stabil genug erwiesen, um Krisen zu meistern. Andererseits sind durch die Pandemie schonungslos bestehende strukturelle und qualitative Mängel der Versorgung zutage gefördert worden, heißt es im Vorwort zum „Gesundheitspolitischen Kompass" des DAK-Verwaltungsrates. Die von der Krise und ihrer Bewältigung ausgehenden Impulse für die Weiterentwicklung des Gesundheitswesens und der Pflege dürfen nicht ungenutzt bleiben. Hier ein Überblick über die wichtigsten Forderungen des Verwaltungsrates:

### NEUAUSRICHTUNG DER PFLEGE

Die Eigenanteile von Pflegebedürftigen bei einer Heimunterbringung müssen gedeckelt werden. Außerdem sollte es eine verbindliche Beteiligung der Bundesländer an den Investitionskosten für stationäre Einrichtungen geben. Zur solidarischen Finanzierung der Pflegeversicherung muss ein pauschaler Bundeszuschuss aus Steuermitteln eingeführt werden.

### STÄRKUNG DER PATIENTENRECHTE

Die Patientenbeauftragte soll künftig vom Bundestag gewählt und nicht mehr wie bisher von der Bundesregierung ernannt werden. Eine direkte Wahl der Patientenbeauftragten – analog der Wehrbeauftragten – könnte ihre Legitimation deutlich stärken und würde ihr erweiterte Rechte einräumen.

### DIGITALISIERUNG BESSER NUTZBAR MACHEN

Der Nutzen von digitalen Anwendungen, wie der elektronischen Patientenakte, muss in der Gesundheitsversorgung besser greifbar gemacht werden. Der Staat sollte sich dabei auf die Organisation der Rahmenbedingungen konzentrieren und die aktive Steuerungsrolle künftig der gemeinsamen Selbstverwaltung überlassen.

### NEUORDNUNG DER KRANKENHAUSPLANUNG

Im Krankenhausbereich werden eine qualitätsorientierte Strukturbereinigung sowie ein verstärkter Aufbau ambulanter medizinischer Versorgungszentren

Arzneimittel können bei Frauen anders als bei Männern wirken. Deswegen fordert die DAK-Gesundheit mehr Gendergerechtigkeit in der gesundheitlichen Versorgung.

gefordert. Auch über die duale Finanzierung der Krankenhäuser durch Krankenkassen und Länder muss neu nachgedacht werden.

**ARZNEIMITTEL ZU FAIREN PREISEN**
Mit dem Arzneimittelmarktneuordnungsgesetz (AMNOG) wurde ein anerkanntes Verfahren für die Preisfindung innovativer Therapieoptionen eingeführt. Dieses Verfahren soll weiterentwickelt werden. Insbesondere bei hochpreisigen Arzneimitteln zur Behandlung seltener Erkrankungen sind neue Erstattungsmodelle notwendig.

**MEHR GENDERGERECHTIGKEIT**
Die geschlechterbedingten Unterschiede müssen in der Gesundheitsversorgung eine stärkere Berücksichtigung finden. Es ist wichtig, Forschung und Lehre zur Gendermedizin zu fördern, etwa durch Gründung weiterer Institute und Lehrstühle. Bereits in der Ausbildung künftiger Ärztinnen und Ärzte müsste das Thema Gendergerechtigkeit verankert werden.

**MEHR TRANSPARENZ IM WETTBEWERB**
Es sollen faire Wettbewerbsbedingungen unter den gesetzlichen Krankenkassen hergestellt und bewahrt werden. Dazu sind eine einheitliche Aufsicht über die Krankenkassen in Bund und Ländern sowie standardisierte Qualitätsindikatoren wichtig, anhand derer Angebote objektiv verglichen werden können. Die Ergebnisse sollten regelmäßig zentral und unabhängig ausgewertet und veröffentlicht werden.

**Das gesamte Positionspapier finden Sie zum Download unter:**

***dak.de/verwaltungsrat***

# AUF EIN WORT

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Frauen und Männer sind verschieden. Das klingt banal, mögen Sie denken. Aber Geschlechterunterschiede machen sich auch bei Krankheiten und Therapien bemerkbar. Gesundheitsprobleme können sich – je nach Geschlecht – unterscheiden. Auch dieselbe Erkrankung kann sich verschieden darstellen. Erst nach und nach spielen jedoch diese Geschlechterunterschiede in der Versorgung, der Forschung und der Gesundheitsbildung eine Rolle. Dabei sind sie so wichtig!

Gerne nenne ich Ihnen ein paar Beispiele: Manche Medikamente wirken bei Frauen anders als bei Männern. Auch bei der Diagnose von Krankheiten sind Frauen häufig benachteiligt. In der Praxis wird bisweilen übersehen, dass sich der Herzinfarkt bei Frauen anders ankündigt als bei Männern; als Folge wird er entweder fehlerhaft oder gar nicht diagnostiziert.

Uns als Krankenkasse ist es wichtig, dass das Geschlecht in der Gesundheitsversorgung berücksichtigt wird. Bereits in der medizinischen Ausbildung sollten gesundheitliche Unterschiede festgelegt werden. Gendermedizin muss einen wichtigeren Stellenwert in Deutschland bekommen – für eine bessere Versorgung. Dafür setzen wir uns ein.

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrates

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Mladen Zivkovic; iStockphoto.de | pakorn sungkapukdee

# DIE NEUE DAK APP IST DA!

**Einfacher, übersichtlicher, barrierefrei: Im Mittelpunkt der neuen DAK App stehen Ihre Anliegen. Nutzen Sie Ihr Servicezentrum für die Hosentasche! Ihre Fragen werden jederzeit an jedem Ort beantwortet.**

Mit der neuen DAK App gehen wir mit Ihnen in den Dialog. Wie Sie es bereits von unserer Website kennen, leiten wir Sie Schritt für Schritt durch Ihre Anliegen. Häufig genutzte Informationen und Serviceleistungen wie Krankmeldungen und Kostenerstattungen sind nun noch schneller aufrufbar. Die Nutzung haben wir für Sie stark vereinfacht. So ist nun auch der Log-in mit Gesichtserkennung oder Fingerabdruck möglich.

### EINE APP FÜR ALLES

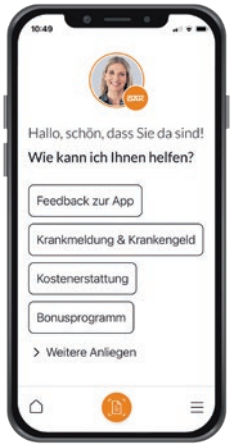
Mit der DAK App sparen Sie sich den Weg zum Briefkasten oder eine weitere App. Denn wir haben die Scan-Funktion der DAK Scan-App nun integriert. So wird das Einreichen von Rechnungen, Bescheinigungen und Co. noch leichter. Sie erhalten Handlungshinweise beim Scannen Ihrer Dokumente und können nachträglich Ihre eingereichten Belege prüfen.

### IHR DIREKTER DRAHT ZU UNS

In der neuen App-Version stehen Ihnen auch die Dokumente und Nachrichten Ihres DAK-Online-Postfachs zur Verfügung. Sie brauchen nicht mehr auf die Website zu wechseln. Zusätzlich haben Sie alle Kommunikationsoptionen wie den Berater-Chat, unseren Rückrufservice oder die Nachrichten-Funktion in einer App und bleiben so immer mit uns in Kontakt.

### BARRIEREFREI – NA KLAR!

Wir möchten möglichst allen Versicherten den Zugang zu unserer neuen App so angenehm wie möglich machen. Deshalb kann die DAK App auch im kontrastreicheren Dunkel-Modus genutzt werden, die Schriftgröße lässt sich individuell über die Geräteeinstellungen anpassen und ein Screenreader kann einzelne Seiten vorlesen. Diese und weitere Funktionen werden laufend ausgebaut und optimiert.




**WIR HABEN SIE NEUGIERIG GEMACHT? WEITERE INFORMATIONEN SOWIE VIDEOS ZUR NEUEN DAK APP FINDEN SIE AUCH ONLINE BEI UNS AUF:**
*dak.de/dak-app*

### INNOVATIVE FUNKTIONEN

Die neue DAK App ist der Knotenpunkt unserer digitalen Angebote. Da ist es für uns selbstverständlich, dass in der App auch zukunftsweisende Funktionen wie das E-Rezept und andere digitale Services zu finden sind.

### IHR WEG ZUR NEUEN DAK APP

Wenn Sie die bisherige DAK App bereits nutzen, müssen Sie diese lediglich auf Ihrem Smartphone aktualisieren und den Hinweisen in der neuen App folgen. So bestätigen Sie Ihre biometrische Anmeldung. Für Versicherte, die die App noch nicht verwenden, ist sie in den Stores von Google und Apple verfügbar.

### DAK Scan-App wird eingestellt – Scannen weiterhin möglich!

Bislang haben unsere Kundinnen und Kunden die DAK Scan-App genutzt, um Dokumente, wie etwa eine ärztliche Bescheinigung oder eine Rechnung für die professionelle Zahnreinigung, einzuscannen und an uns zu schicken. Mit der neuen DAK App ist das Geschichte, denn mit ihr können jetzt auch Dokumente gescannt und eingereicht werden. Steigen Sie am besten gleich um und nutzen ab sofort die bequeme Scan-Funktion der neuen DAK App!

Bild: iStockphoto.de | Vetvector

# WANN IMMER SIE NACH ANTWORTEN SUCHEN

WIR SIND FÜR SIE DA!

**Sie brauchen nur Empfang!**

## DIE NEUE DAK APP!

Wichtige Fragen können jederzeit und überall auftauchen. **Mit der neuen DAK App haben Sie Ihre Antworten jetzt immer direkt dabei.** Ohne Wartezeit, ohne große Recherche. Ein weiterer Vorteil: Dank der dialogbasierten Darstellung müssen Sie auch in der App nicht mehr lange suchen, sondern bekommen auf direktem Weg Ihre Antwort. Probieren Sie es doch gleich mal aus!

**Jetzt im Apple App Store oder Google Play Store herunterladen:**

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

*So unterstützen wir Sie*

# HILFE ZUR PFLEGE

**Pflege ist ein komplexes Thema, das weit über Waschen und Anziehen hinausgeht. Und auch eine psychische Belastung sein kann. Ein kurzer Überblick über unsere Angebote zur Hilfe und Unterstützung.**

## PFLEGEKURSE

Richtige Pflege will gelernt sein. Ein Pflegekurs vermittelt Grundwissen zur häuslichen Pflege und hilft bei der Vorbereitung der Aufgaben. Zudem können Sie sich hier mit Pflegefachkräften und Kursteilnehmenden austauschen. Die Kosten werden von Ihrer Pflegekasse übernommen: ***dak.de/pflegekurse***

## DER DAK-PFLEGECOACH

Angehörige zu pflegen ist fordernd. Oft fehlt die Zeit, an einem Pflegekurs teilzunehmen. Der kostenlose DAK-Pflegecoach ist jederzeit online nutzbar und beantwortet Fragen zur häuslichen Pflege, zu Demenz sowie zum Wohnen und Leben im Alter: ***dak-pflegecoach.de***

## INDIVIDUELLE PFLEGEBERATUNG

Wer Pflegeleistungen beantragt hat oder erhält, hat Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung. Speziell ausgebildete DAK-Pflegeberaterinnen und -berater gehen im Gespräch problembezogen auf Ihre Situation ein – telefonisch, persönlich oder in der häuslichen Umgebung: ***dak.de/pflegeberatung***

## PSYCHOLOGISCHE ONLINE-HILFE

Manchmal ist es gerade die mentale Belastung, die Pflegende an die eigenen Grenzen bringt. Damit Sie mit Ihren Sorgen nicht alleine sind, stehen Ihnen die Psychologinnen und Psychologen unserer Online-Beratung zur Seite. Das Angebot kann komplett anonym genutzt werden. Weitere Infos: ***dak.de/veovita***

## PFLEGELOTSE

Sie suchen einen ambulanten Pflegedienst oder eine stationäre Pflegeeinrichtung? Und brauchen Informationen zur Qualität, zur Lage und zu den Kosten? Unser Internetportal hält diese Infos für Sie bereit und bietet die Möglichkeit, verschiedene Pflegeeinrichtungen miteinander zu vergleichen: ***pflegelotse.de***

## PFLEGELEICHT

Die Moderatorin Sophie Rosentreter hat aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen als Pflegende zusammen mit der DAK-Gesundheit „Pflegeleicht" entwickelt. Ein Videoangebot, das in kurzen Filmen viele hilfreiche und anschauliche Tipps zum Pflegealltag, insbesondere zum Thema Demenz, bereithält: ***dak.de/pflegeleicht***

## ERINNERUNGSCOACH

Bei demenziell veränderten Menschen gehört die Aktivierung von Erinnerungen aus ihrem Langzeitgedächtnis mit zur Pflege. Daher haben wir einen Alexa-Skill entwickelt, der Sprichwörter ergänzen, Geräusche erkennen oder Märchen erraten lässt. Infos unter: ***dak.de/erinnerungs-coach***

*Unser Tipp:*

## DAK Zusatzschutz

Wer pflegt, erkennt die Leistungsfähigkeit der Pflegeversicherung. Und die Momente, wo diese an ihre Grenzen stößt, da die tatsächlichen Kosten oftmals höher sind. In Kooperation mit der HanseMerkur haben wir Pflege-Zusatzversicherungen entwickelt, die Sie zusätzlich finanziell absichern: ***dak.de/zusatzschutz***

Bild: iStockphoto.de | prezent

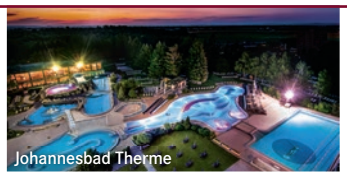
Jetzt gratis anrufen und Ostsee-Urlaub 2021 buchen:
**038377 7000** (täglich 8–22 Uhr)

Sofort online buchen unter:
**www.baltichotel.de**
Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünenstr. 2, 17454 Zinnowitz

**Sorgenfreie Vorfreude – mit Baltic-Flexi bis 7 Tage vor Anreise umbuchen oder stornieren!**

BALTIC FLEXI

Mehr Sicherheit im Urlaubsland MV-gegen-Corona.de



# WUNSCHURLAUB IN BAD FÜSSING: 3 HOTELS – 1 PREIS

**BUCHEN OHNE RISIKO:**
**Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vor Anreise bis 22.12.2021** (letzte Abreise)

Die **Johannesbad Hotels** stehen für Gesundheit, Lebensqualität und vereinen wohltuende Entspannung und anregende Aktivangebote. Wählen Sie Ihr Wunschhotel und genießen Sie erholsame Tage in einem der Johannesbad Hotels. Entspannen Sie in der Therme, genießen Sie eine Massage und lassen Sie sich die kulinarischen Leckereien schmecken.

Ihr **Johannesbad Hotel Füssinger Hof** empfängt Sie im Herzen von Bad Füssing. Das Traditionshaus für Freigeister: unkompliziert und persönlich.

Ihr **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** befindet sich mitten im Grünen im Stadtteil Kirchham. Perfekt für Naturliebhaber, Yoga-Freunde und Ruhesuchende.

Ihr **Johannesbad Hotel Phönix** bietet Wellness pur für Allein-Reisende. Kein Einzelzimmerzuschlag!

**IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN PRO PERSON:**
- 3/5/7x Übernachtungen
- täglich entspanntes Frühstück
- täglich leckeres Abendessen
- 2/4/4x Eintritt in die Johannesbad Therme (nicht am Abreisetag) **
- 1x Massage (ca. 20 Minuten)
- Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs (Jagdhof und Phönix)
- Johannesbad Hotels Wohlfühlleistungen (z.B. kuscheliger Leihbademantel uvm.)
- Kostenloser Shuttleservice zwischen Hotels und Johannesbad Therme in Bad Füssing

Ihr Wunschurlaub schon ab **174,- €*** pro Person/DZ

**3 NÄCHTE ab € 174,-* | 5 NÄCHTE ab € 284,-* | 7 NÄCHTE ab € 384,-***

*Reisezeitraum bis 31.03.2022 (ausgenommen Weihnachten & Silvester). Preis pro Person im Standard-Doppelzimmer. Preise abhängig von Saison und Kategorie. **Zusatzkosten/Tag (vor Ort):** Tischgetränkepauschale 6,50 € p.P. (auf Wunsch); Kurtaxe, ca. 2,90 €; Parkplatz nach Verfügbarkeit ca. 3,- €. **Angebot vorbehaltlich behördlich bedingter Einschränkungen. Aktuelle Infos zu Regelungen unter: www.johannesbad-hotels.com/corona

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:
**08531 – 23 29 09** (Ortstarif) täglich 8 – 20 Uhr
Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): DAK-06-09

Direkt online buchen unter:
**www.johannesbad-hotels.com/wunschurlaub**
Johannesbad Hotels Bad Füssing GmbH | Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing

JOHANNESBAD HOTELS

Innovationsfonds:

# PROJEKTE STÄRKEN VERSORGUNGSQUALITÄT

**Für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung wurde der Innovationsfonds ins Leben gerufen. Die DAK-Gesundheit ist an zahlreichen Projekten für jeden Lebenszyklus beteiligt.**

Ziel der Förderung durch den 2016 eingerichteten Innovationsfonds ist eine langfristige Verbesserung des Gesundheitssystems. Geförderte Projekte müssen deswegen dafür geeignet sein, dauerhaft in die Versorgung aufgenommen zu werden. Eine wichtige Anforderung des Innovationsfonds ist es daher, neue Versorgungskonzepte in den bestehenden Rahmenbedingungen des Gesundheitswesens zu erproben. Die Projekte werden wissenschaftlich begleitet und müssen so ihre Wirksamkeit unter Beweis stellen.

Aktuell arbeitet die DAK-Gesundheit an 52 aus dem Innovationsfonds geförderten Projekten mit. 18 davon sind aus dem Bereich Versorgungsforschung, die anderen 34 aus dem Bereich neuer Versorgungsformen. „Wir beteiligen uns im besonderen Maße an geförderten Projekten, da uns die Weiterentwicklung der Versorgungsqualität in Deutschland sehr am Herzen liegt“, sagt Tanja Obst, Geschäftsbereichsleiterin Leistung bei der DAK-Gesundheit. Die Projekte decken einen breiten Indikationsbereich ab: Sie reichen vom Glaukom über seltene Erkrankungen bei Kindern bis hin zu Diagnosen wie Diabetes und Herzinsuffizienz oder beschäftigen sich mit Verbesserungen im Bereich der Pflege. Einige davon stellen wir Ihnen hier vor.

*Nina Alpers*

## Neo-CamCare

Im Rahmen des Projektes wird der Einsatz von Webcams auf Frühgeborenen-Intensivstationen (NICUs) untersucht. Im Anschluss sollen Empfehlungen abgeleitet werden, die die Bedürfnisse von Eltern und Klinikmitarbeitenden für einen potenziell langfristigen Einsatz der Webcams auf den NICUs berücksichtigen.
***neocamcare.uni-koeln.de***

## Res@t

Drei bis fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfüllen die Kriterien für eine medienbezogene Störung (MBS) und etwa 15 Prozent die einer riskanten Nutzung. Das Online-Interventionsprogramm Res@t stellt eine neue Versorgungsform zur Behandlung einer MBS weitgehend unabhängig von lokalen Versorgungsstrukturen zur Verfügung. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen mit MBS und deren Familien die bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen.
***innovationsfonds.g-ba.de***

## Was ist der Innovationsfonds?

Der Innovationsfonds soll die Gesundheitsversorgung in Deutschland verbessern und fördert innovative, insbesondere sektorenübergreifende Versorgungsformen und die Erforschung der patientennahen Versorgung. Der Innovationsfonds finanziert sich aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).

## Regionales Pflege-Kompetenzzentrum

Das Projekt ReKo ist eine unabhängige Case-Management-Organisation und begleitet pflegebedürftige Menschen und ihre Familien durch die medizinische und pflegerische Versorgung. Durch die Anbindung an Pflegestützpunkte und Sozialdienste bündelt es Akteure, nutzt vorhandene Ressourcen und schließt Versorgungslücken. Digitale Anwendungen unterstützen hierbei.
***dak.de/reko***

## „QT-Life" in Schleswig-Holstein

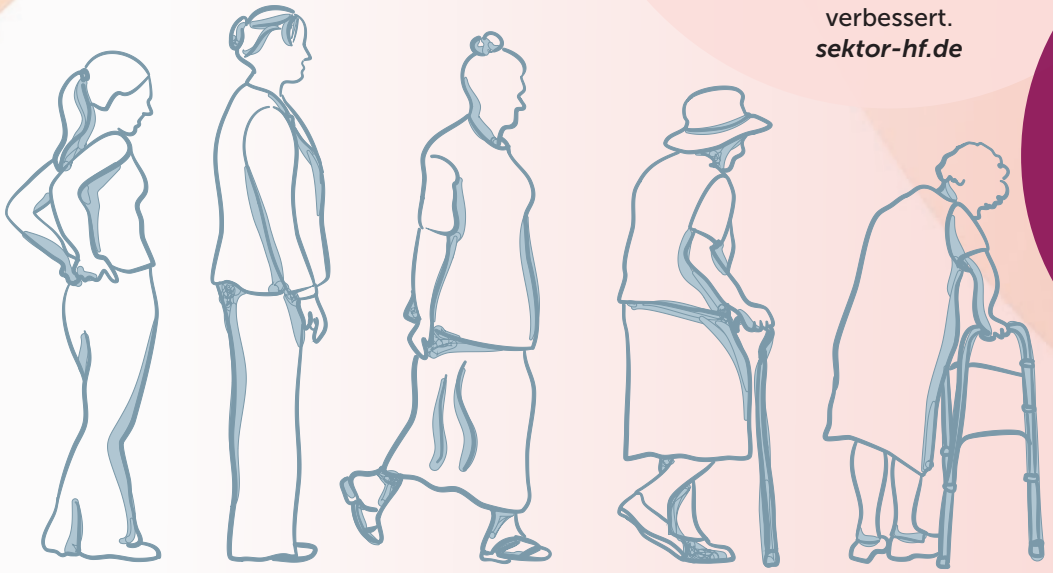
Zahlreiche Medikamente verursachen Nebenwirkungen in Form von Herzrhythmusstörungen. Durch eine Arzneimittelanamnese in der Apotheke, ein sich anschließendes 24-Stunden-EKG sowie eine zeitnahe kardiologische Befundung und Aufklärung wird dies rechtzeitig erkannt und vermieden. Teilnehmen können seit dem 6. April alle DAK-Versicherten, die in einer beteiligten Apotheke eine relevante Verordnung vorlegen.
***qt-life.de***

## sekTOR-HF

Herzinsuffizienz (HF) ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Für eine optimierte Versorgung setzt das Projekt sekTOR-HF auf eine neue Kommunikations- und Koordinierungsstrategie. Eine fachärztlich geleitete Netzwerkstelle überwacht kontinuierlich HF-Patientinnen und -Patienten aller Schweregrade und übernimmt die Steuerung der Ressourcen. Es wird geprüft, inwieweit sich unnötige Krankenhausaufenthalte reduzieren lassen und sich die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessert.
***sektor-hf.de***

## InSEMaP

Es bestehen Wechselwirkungen zwischen der Mundgesundheit und systemischen Erkrankungen. Das Projekt InSEMaP zielt dabei auf die Verbesserung der zahnärztlichen Versorgung ambulant gepflegter Menschen ab. Dies kann sich wiederum positiv auf den gesamten Gesundheitszustand und die Lebensqualität auswirken.
***innovationsfonds.g-ba.de***



Bilder: iStockphoto.de | A-Digit; Shutterstock | Montol Kawjang

# SO HALTEN SIE IHREN DARM IN SCHWUNG

**Unser moderner Lebensstil beeinflusst die Gesundheit unseres Darms. Wenig Bewegung und verarbeitete Lebensmittel können ihn träge machen. Wir erklären, wie Sie Ihre Verdauung in Schwung bringen.**

Über die Jahrzehnte haben sich unsere Essgewohnheiten drastisch geändert. Viele Lebensmittel werden industriell hergestellt und entsprechen nicht mehr einer natürlichen Ernährung. Auch müssen wir uns kaum bewegen, um an unsere Nahrung zu kommen. Das alles begünstigt Verdauungsprobleme.

### WELCHE LEBENSMITTEL REGEN DIE VERDAUUNG AN?

Wenn der Darm träge ist, werden viele Menschen von Völlegefühl und Antriebslosigkeit geplagt. Mit veränderten Ernährungsgewohnheiten können wir dem entgegenwirken. So helfen zum Beispiel Ballaststoffe, die die Verdauung ankurbeln. Sie quellen im Darm auf, das gesteigerte Volumen übt einen Reiz auf die Darmwand aus und die Darmmuskulatur wird angeregt zu arbeiten. Damit die Ballaststoffe quellen können und es nicht zu Verstopfung oder hartem Stuhl kommt, ist zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme wichtig.

Unser Bauch freut sich auch über unverdauliche Pflanzenfasern aus Hülsenfrüchten. Sie liefern dem Körper lebensnotwendige Vitamine, Mineralien und pflanzliches Eiweiß. Auch gegartes Gemüse tut empfindlichen Bäuchen gut, weil

es im Darm den Verdauungsbrei schön locker macht. Fein geschrotetes, gekochtes Getreide regt die Verdauung ebenso an wie Kräuter und Gewürze, zum Beispiel Koriander, Anis, Fenchel und Kümmel. Die in Joghurt, Kefir und Sauerkraut enthaltenen Milchsäurebakterien fördern zudem eine ausgeglichene Darmflora.

### NICHT ABLENKEN LASSEN

Schaffen Sie beim Essen eine ruhige Atmosphäre. Schon beim Zubereiten des Essens werden Verdauungsenzyme freigesetzt, die den Darm anregen. Auch der Speichel enthält solche Enzyme, die bereits die Stärke der Lebensmittel spalten. Daher ist es wichtig, kleine Bissen zu nehmen und die Nahrung gut zu kauen, damit der Speichel alles einweicht. Lassen Sie sich beim Essen nicht durch Ihr Handy, den Fernseher oder andere Dinge ablenken. Bewusstes Essen hilft dem Darm beim Verdauen, daher unser Tipp: Essen Sie langsam.

### RICHTIG TRINKEN, WÄRME UND BEWEGUNG

Trinken Sie nur wenig zu den Mahlzeiten, damit die Verdauungsenzyme wirken können. Zwischen den Mahlzeiten hilft warmes Wasser oder Tee. Das führt dem Körper Wärmeenergie zu, wovon die Verdauung profitiert. Generell hilft Wärme, beispielsweise durch eine Wärmflasche auf dem Bauch oder im Rücken, die Verdauung anzuregen. Bei Getränken sollten Sie auf süße Limo, Cola, Nektare und Fruchtsaftgetränke verzichten. Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, denn auch das kurbelt Ihre Darmtätigkeit an. Gönnen Sie Ihrem Körper außerdem längere Ess-Pausen, um den Darm zu entlasten. Mit festen Essenszeiten gewöhnen Sie ihn an eine regelmäßige Verdauung.

*Nina Alpers*

**Mehr Informationen …**

… und alles Wissenswerte rund um die Darmgesundheit finden Sie unter:

***dak.de/darm***

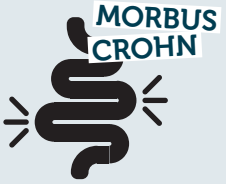
Bilder: Shutterstock | POLIGOONE | Arcady | Alexander Lysenko | asnstudio

# DREI DER HÄUFIGSTEN DARMERKRANKUNGEN

**Darmerkrankungen verursachen eine Vielzahl von Beschwerden, die sich nicht nur auf die Verdauung auswirken. Oft sind sie entzündlicher Natur und müssen ärztlich behandelt werden.**

Colitis ulcerosa ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, bei der ausschließlich der Dickdarm betroffen ist. Typisch für diese Erkrankung ist, dass sich beschwerdereiche und beschwerdefreie Phasen abwechseln. Zu den Symptomen zählen schwere Durchfälle, schmerzhafter Stuhldrang (Tenesmen), das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung und krampfartige Bauchschmerzen. Beschwerden außerhalb des Darms können schmerzende Gelenke, Hautentzündungen oder entzündete Augen sein. Betroffene haben zudem ein erhöhtes Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken. Die genaue Ursache der Colitis ulcerosa ist bisher nicht geklärt.

Bei Divertikulose bildet die Darmschleimhaut Ausstülpungen, die Divertikel genannt werden. Die Erkrankung verläuft häufig lange Zeit beschwerdefrei und bleibt unerkannt. Entzünden sich die Divertikel, kommt es zum Krankheitsbild der Divertikulitis. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein und hängen vor allem von Anzahl, Größe und Lage der Divertikel ab. Sie kann sich unter anderem mit anhaltenden oder wiederkehrenden Bauchschmerzen bemerkbar machen.




Morbus Crohn gehört wie Colitis ulcerosa zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Sie verläuft meist in Schüben und kann jeden Abschnitt des Magen-Darm-Traktes von der Speiseröhre bis zum After befallen. Am häufigsten aber sind der untere Dünn- und obere Dickdarm betroffen. Zu den Symptomen gehören schmerzhafte, wässrige Durchfälle, Schmerzen vor allem im rechten Unterbauch und nach dem Essen sowie Gewichtsverlust. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen kommt es im Verlauf auch zu Entzündungen anderer Organsysteme, insbesondere der Gelenke, der Haut und der Augen. Der Krankheitsverlauf von Morbus Crohn ist sehr individuell, oft ist eine Operation erforderlich.

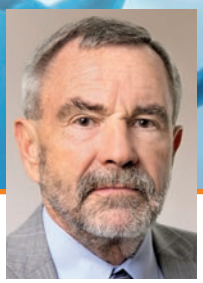
# LEISTUNGSSTARK DURCH DIE PANDEMIE

Professionell und umsichtig hat die DAK-Gesundheit auf die Herausforderungen der Pandemie reagiert: Zum Schutz von Versicherten und Mitarbeitenden haben wir unsere Servicezentren für den Publikumsverkehr geschlossen und im gleichen Zuge den Online-Service ausgebaut. Unser jährlicher Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ wurde extra verlängert und bekam in der Pandemie eine besondere Relevanz. Aus 400 beeindruckenden Projekten wurden bei einer digitalen Preisverleihung die Besten geehrt. Der Verwaltungsrat hat auch in der Pandemie digital weiter zusammengearbeitet und alle wichtigen Entscheidungen der DAK-Gesundheit begleitet – zum Wohle der Versicherten und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

*Tanja Kotlorz*

## Forderung nach mehr Steuerzuschuss für versicherungsfremde Leistungen

Die DAK-Gesundheit ist gut durch die Krise gekommen und schließt auch 2020 mit einem Überschuss von 241,1 Millionen Euro ab. Das wird aber auf Dauer nicht so bleiben. Die Ausgaben für alle gesetzlichen Krankenkassen steigen – wie unsere neue Finanzstudie belegt – weiter an. Ursachen sind die Corona-Pandemie, aber auch die preistreibenden Gesetze der Bundesregierung der vergangenen Jahre, der medizinisch-technische Fortschritt und die demografische Entwicklung. „Deshalb schlagen wir vor, dass der Steuerzuschuss für versicherungsfremde Leistungen deutlich steigen sollte“, sagt Wilhelm Breher.



## Viel Einsatz im Ehrenamt

Im Verwaltungsrat engagieren sich gewählte Vertreterinnen und Vertreter für beste Leistungen und gesunde Finanzen. Im Juni stand die Bilanz 2020 im Mittelpunkt. „Die Abnahme der Jahresrechnung wird vom entsprechenden Fachausschuss Finanzen inhaltlich vorbereitet“, sagt Gerhard Hippel (Foto links). Er hat im Finanzausschuss den Vorsitz inne. Wilhelm Breher (Foto rechts) ist in dem Ausschuss der stellvertretende Vorsitzende.

## Mehr Informationen ...

... zur Arbeit der Ehrenamtlichen im Verwaltungsrat finden Sie unter:

***dak.de/verwaltungsrat***

## Mehrausgaben bei Klinikversorgung trotz „Corona-Delle“

Der Finanzausschuss beschäftigte sich vor allem mit den Finanzen der DAK-Gesundheit. Obgleich ab März 2020 wegen der Pandemie viele Operationen verschoben wurden, fand trotzdem eine Ausgabensteigerung bei der Versorgung in Krankenhäusern statt. „Im Krankenhaussektor sind die Ausgaben um zwei Prozent je DAK-Versicherten gestiegen“, sagt Gerhard Hippel, Vorsitzender des Finanzausschusses. Die DAK-Gesundheit hat im Jahr 2020 statistisch 1.369 Euro je versicherte Person für Klinikaufenthalte ausgegeben.

## Steigerung um sieben Prozent beim Krankengeld

Die Ausgaben für Krankengeld sind im vergangenen Jahr um sieben Prozent gestiegen auf statistisch 203,86 Euro pro Kopf. „Eine Ursache dafür ist der Anstieg psychischer Erkrankungen, die durchschnittlich länger dauern als somatische Erkrankungen“, sagt Gerhard Hippel, Vorsitzender des Finanzausschusses. Die DAK-Krankenstands-Analyse von 2020 hat gezeigt, dass psychische Erkrankungen einen neuen Höchststand erreicht haben. Mit 264 Fehltagen insgesamt waren Seelenleiden der zweitwichtigste Grund für eine Krankschreibung. Für die Krankenstands-Analyse hatte das Berliner IGES Institut die Daten von mehr als 2,4 Millionen erwerbstätig Versicherten der DAK-Gesundheit ausgewertet.

## Viel Geld für Kliniken und Arzneimittel

Die DAK-Gesundheit finanziert jährlich Leistungen im Wert von 22,1 Milliarden Euro. Laut Jahresrechnung 2020 war nach der Versorgung in Kliniken der zweitgrößte Kostenblock der Bereich Arzneimittel mit umgerechnet 741,61 Euro je versicherte Person und Jahr. Fazit von Wilhelm Breher: „Trotz schwieriger Bedingungen in der Pandemie hat die DAK-Gesundheit ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt. Wir sind zufrieden mit der Bilanz. Für die Handlungsfähigkeit der gesetzlichen Krankenversicherung sind aber dringend Reformen nötig.“

**Leistungsausgaben pro Kopf in Euro**

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | eis.tatianazaets

# FÜR SIE AKTIV IM VERWALTUNGSRAT

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

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

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

**ver.di – Vereinte Dienstleistungs-gewerkschaft**
**Ansprechpartnerin: Luise Klemens**
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern
Schwanthaler Straße 64, 80336 München
✆ 089 59977-2100 🖷 089 59977-2222
✉ lbz.bayern@verdi.de

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

**Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland – HDE**
**Ansprechpartner: Horst Zöller**
Kehnerstraße 12, 47877 Willich
✆ 0151 61666345 ✉ horst.zoeller.vwr@dak.de

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

# KRANKMELDUNG BALD PAPIERLOS

Ab dem 1. Oktober wird die ärztliche Krankschreibung digital ausgestellt und auf elektronischem Weg an die DAK-Gesundheit übermittelt. Sie erhalten dann nur noch einen Ausdruck für Ihre Unterlagen sowie bis Mitte nächsten Jahres auch die Bescheinigung zur Weiterleitung an Ihren Arbeitgeber. Das hat für Sie als Versicherte viele Vorteile: Einerseits erspart Ihnen das neue Verfahren Portokosten oder den Weg zur Krankenkasse. Andererseits kann die AU-Bescheinigung nicht mehr zu spät bei der Krankenkasse eingereicht werden, was bisher im schlimmsten Fall den Verlust von Krankengeld bedeutete. Arztpraxen, die zum 1. Oktober nicht über die aktuelle Arzt-Software verfügen, können für eine Übergangsfrist bis zum Jahresende noch den normalen „gelben Schein" in Papierform ausstellen, den Sie dann selbst an Ihre Krankenkasse schicken. Voraussichtlich ab Juli 2022 entfällt auch die Weiterleitungspflicht der Krankschreibung an Ihren Arbeitgeber – dieser ruft die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung dann direkt bei uns ab, sobald Sie sich krankmelden. Weitere Infos dazu finden Sie jederzeit aktuell auf: ***dak.de***

# DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Anträge, Bescheinigungen und andere Unterlagen für die DAK-Gesundheit immer an das Postzentrum Ihres Bundeslandes. Dort erfassen wir Ihre Dokumente elektronisch und können sie so umgehend bearbeiten, damit Sie schnell eine Antwort bekommen.

Sie suchen die richtige Postanschrift, um uns Ihre Unterlagen zuzusenden? Hier finden Sie die Adressen der DAK-Gesundheit je nach Bundesland:

| **Bundesland** | **Zentrale Postanschrift** |
|---|---|
| Baden-Württemberg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein | DAK-Gesundheit<br>Postzentrum<br>**22788 Hamburg** |
| Bayern, Berlin, Brandenburg, Sachsen, Thüringen | DAK-Gesundheit<br>Postzentrum<br>**22778 Hamburg** |
| Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland | DAK-Gesundheit<br>Postzentrum<br>**22777 Hamburg** |

Sie erreichen uns übrigens auch bundesweit per Fax über die Nummer: ***040 33470-123456***

# AUSBILDUNGSPLÄTZE 2022

Den Nachwuchs selbst ausbilden, fördern und entwickeln – das ist das Erfolgskonzept der DAK-Gesundheit. Wer zum 1. August 2022 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns genau richtig und sollte sich schnell entscheiden. Wir bieten Ausbildungsplätze für Kaufleute im Gesundheitswesen mit verschiedenen Schwerpunkten, für Sozialversicherungsfachangestellte und für das duale Studium BWL-Gesundheitsmanagement. Wer sich noch nicht ganz sicher ist, welcher Beruf zu ihm passt, kann dies mit unserem Ausbildungs-Navi selbst testen auf ***dak.de/ausbildung***. Als bester Ausbildungsbetrieb bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit. Profitieren Sie außerdem von bundesweiten Standorten und flexiblen Arbeitszeiten, positiver Unternehmenskultur und fairer Vergütung sowie sicheren Arbeitsplätzen und Karriere-Perspektiven! Sind Sie bereit, mit uns aktiv Ihre Zukunft zu gestalten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter: ***dak.de/stellenangebote***

# WIR BITTEN UM IHR EINVERSTÄNDNIS

**Mehrleistungen, Prävention oder Wahltarife – es gibt viele Leistungen, über die wir Sie gern informieren. Doch nur mit Ihrem Einverständnis können wir mit besonderen Versorgungsangeboten und Serviceleistungen an Sie herantreten. Um dies für Sie einfach und transparent zu gestalten, gibt es EVE.**

Wir beraten Sie gern zu neuen Angeboten und Leistungen, die speziell auf Sie und Ihre Lebenssituation zugeschnitten sind und über die Standardleistungen von Krankenkassen hinausgehen. Das können Wahltarife, Bonusprogramme, Mehrleistungen wie Zusatzversicherungen, Änderungen im Service, allgemeine Infos zu medizinischen Versorgungsthemen von der Impfung bis zur neuen Behandlungsmethode, Präventionsangebote oder neue Online-Angebote wie die DAK App sein. Dafür brauchen wir zuerst Ihr Einverständnis.

EVE ist Ihre Einverständniserklärung für unsere Kontaktaufnahme. Sie wurde gerade komplett überarbeitet, um die Handhabung noch leichter zu machen. Wir tun dies alles, da wir sowohl den Datenschutz als auch Ihre Interessen sehr ernst nehmen. So können wir Sie auch zukünftig zielgerichtet, und nicht zu häufig, zu Ihren Interessen ansprechen. Wir entwickeln unsere Angebote ständig weiter und gleichzeitig ändert sich das eigene Leben – wir als Krankenkasse möchten unsere Versicherten deshalb immer passend zur Lebensphase begleiten und informieren. Daher benötigen wir neben Ihrem Einverständnis zur Kontaktaufnahme aktuelle Kontaktdaten wie E-Mail-Adresse und Telefonnummer. Liegt uns eine ältere Einverständniserklärung vor, fragen wir an, ob wir Sie weiterhin kontaktieren dürfen. Denn natürlich können Sie Ihre Einwilligung jederzeit ändern oder widerrufen. Unsere Beraterinnen und Berater zeigen Ihnen gern, wie Sie uns Ihr Einverständnis geben können. Sprechen Sie uns einfach an oder senden Sie uns eine Ihnen zugesandte EVE um fehlende Kontaktdaten ergänzt und unterschrieben zurück.

Bilder: DAK-Gesundheit; Stockphoto.de | PeopleImages

# IMPRESSUM

**Herausgeber:** DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, dak.de
**Verantwortlich:** Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation;
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

**Verantwortliche Redakteurin:**
Gabriela Wehrmann, Tel.: 040 2364 855 9411,
DAK-Magazine@dak.de
**Herstellung & Versand:**
Franziska Lau, Tel.: 040 2364 855 1461,
franziska.lau@dak.de

**Gestaltung & Bildredaktion:**
Straub & Straub GmbH;
Janina Brockholz, Felix Wandler
**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**
Nina Alpers, Thomas Corrinth, Janina Fortmann,
Tanja Kotlorz, Franziska Lau, Annemarie Lüning,
Frank Themer, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** Julian Engels
**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH
**Reproduktion:** LSL – Litho Service Lübeck
**Druckerei:** Evers Druck Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

**Verantwortlich für Anzeigen:**
Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg
**Head of Brand Print & Direct Sales:**
Jan-Eric Korte (V.i.S.d.P.), Tel.: 040 2866 864 057
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,
Infos unter: www.ad-alliance.de
Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH, außer Seite 47.

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 Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.

**Redaktionsschluss: 19. August 2021**

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Joseph Witt GmbH (Beilagen Witt und Sieh an!), K - Mail Order GmbH & Co. KG (Beilagen Klingel). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

# VOLLE AUFMERKSAMKEIT FÜR LONG-COVID-BETROFFENE

Seit Juni 2021 bietet die DAK-Gesundheit als erste Krankenkasse in Deutschland eine kostenlose Telefon-Hotline rund um das Thema „Long COVID“ an. Kassenunabhängig können sich Anrufende hier beraten lassen – von geschulten Gesundheitsberaterinnen und -beratern. Corinna Auers ist eine von ihnen und berichtet hier von ihren Erfahrungen.

**Was ist Long COVID genau?**
Unter Long COVID verstehen Medizinerinnen und Mediziner die Spätfolgen einer COVID-19-Erkrankung. Also Symptome, die noch mindestens drei Monate nach der eigentlichen Akuterkrankung auftauchen. Das reicht von verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche über Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen bis hin zu Herz-Rhythmus-Störungen und Angstzuständen. Welche Symptome auftreten, ist sehr individuell – manche Menschen haben nur ein Symptom, manche die gesamte Palette. Manche Symptome erscheinen in Intervallen, andere sind ständig da. Dabei kann es durchaus vorkommen, dass die eigentliche COVID-19-Erkrankung davor sehr mild verlaufen ist.

Hilfe im Dschungel der Angebote gibt DAK-Gesundheitsberaterin Corinna Auers am Telefon.

„Es schmerzte an verschiedenen Körperstellen, das Atmen fiel mir schwer, mein Kreislauf machte Probleme, ich hatte Wortfindungsstörungen und meine Konzentration ließ nach. Jetzt habe ich Achtsamkeit gelernt und setze meine Prioritäten anders.“

Daniela Kuge (46), Landtagsabgeordnete aus Sachsen

Ein ausführliches Interview mit unserer Versicherten lesen Sie auf: ***magazin.dak.de/longcovid***

**Was sind typische Themen und Fragen von Anrufenden?**
Das ist total unterschiedlich. Es gibt Menschen, die wollen sich einfach nur generell informieren, weil sie unsicher sind, was Long COVID ist und ob sie betroffen sind. Manche Anrufende haben Angst, dass sie das Thema nun womöglich ein Leben lang begleitet. Andere haben konkrete Fragen zum Thema Wiedereingliederung bei der Arbeit. Und wieder andere benötigen eine bestimmte Fachärztin oder einen bestimmten Facharzt. Um nur einige Beispiele zu nennen.

**Welche konkreten Hilfestellungen können Sie Betroffenen geben?**
Wir sind keine medizinischen Fachkräfte, aber wir haben eine wichtige Beratungs- und Lotsenfunktion beim Umgang mit Long COVID und können Möglichkeiten für nächste Schritte aufzeigen. Wenn wir von den Anrufenden erfahren haben, was der konkrete Bedarf ist, können wir an die richtigen Adressen und Fachleute innerhalb unseres großen Netzwerks vermitteln, um eine schnelle Versorgung einzuleiten. Zum Beispiel an die Rentenversicherung in Sachen Rehabilitation oder an bestimmte Fachärztinnen und Fachärzte aus den Bereichen Pneumologie, Neurologie oder Psychiatrie – je nach Symptomatik. Um schnellstmöglich einen Arzttermin zu bekommen, kann zum Beispiel die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung des jeweiligen Bundeslandes eingeschaltet werden. Außerdem können wir an lokale Ambulanzen von Unikliniken sowie Long-COVID-Selbsthilfegruppen verweisen. DAK-Versicherte haben zusätzlich die Möglichkeit, auch passende Leistungsangebote prüfen zu lassen.

**Können die Anrufenden auch anonym bleiben, wenn sie das wollen?**
Selbstverständlich können sie anonym bleiben, um eine Beratung zu bekommen. Wenn weitergehende Fragen bestehen, die die Versichertennummer erfordern würden, klären wir das mit den Anrufenden natürlich ab – aber das ist freiwillig.

**Was passiert nach dem Beratungsgespräch? Kann sich ein Anrufender wieder melden?**
Sollten noch weitere Fragen oder Unsicherheiten bestehen, können sich die Betroffenen jederzeit wieder bei uns melden. Da haben sie den absoluten Freiraum. Wir sind immer da, um weiterzuhelfen. Oder auch, um einfach zuzuhören.

**Mit Blick in die Zukunft: Was wünschen Sie sich für die Versorgung von Long-COVID-Erkrankten?**
Ich würde mir wünschen, dass insgesamt viel mehr über Long COVID aufgeklärt wird, denn es besteht noch sehr große Unwissenheit und Unsicherheit in der Bevölkerung. Toll wäre auch, wenn noch mehr Krankenkassen unserem Beispiel folgten und wir kassenübergreifend zusammenarbeiten könnten, um das große Thema Long COVID gemeinsam in den Griff zu kriegen.

*Das Gespräch führte Thomas Corrinth*

**Mehr Informationen ...**

... zu den gesundheitlichen Langzeitfolgen von COVID-19 finden Sie in den FAQs des Robert Koch-Instituts auf:

***rki.de***

## UNSER ANGEBOT:

# HOTLINE-HILFE BEI LONG COVID

Wer nach einer überstandenen COVID-19-Infektion noch Wochen oder Monate unter Husten oder Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Brust- oder Gelenkschmerzen bis hin zu Depressionen und Schlaflosigkeit leidet, gehört vielleicht zu den 10 bis 15 Prozent, die ein Long-COVID- oder auch Post-COVID-Syndrom (PCS) entwickelt haben.

Um eine gesicherte Diagnose zu stellen, ist Ihre Hausarztpraxis die richtige Anlaufstelle. Doch auch wir, Ihre Krankenkasse, können Ihnen kompetente Hilfen vermitteln und Sie durch den Dschungel der zahlreichen Beratungsangebote führen. Dafür haben wir eine spezielle Long-COVID-Hotline eingerichtet, über die unsere gut vernetzten Gesundheitsberaterinnen und -berater Sie schnell in die richtigen Hände vermitteln können – ob bei Fachärztinnen und -ärzten, Selbsthilfegruppen oder psychologischen Beratungsangeboten.

Die Hotline steht grundsätzlich allen Betroffenen offen. DAK-Versicherte haben zusätzlich die Möglichkeit, sich individuelle Beratung einzuholen und gleich auch passende Leistungsangebote prüfen zu lassen.

**Sie erreichen uns zu folgenden Zeiten:**
Montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr.

Rufen Sie an unter:
***DAK-Long-COVID-Hotline***
***040 325 325 922***
*(Sie zahlen lediglich den Anruf zum Ortstarif.)*

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | FocusStocker

# WAS GILT BEI EINER CORONA-INFEKTION AM ARBEITSPLATZ?

**Wer sich am Arbeitsplatz mit COVID-19 ansteckt, kann diese Infektion unter Umständen als Berufskrankheit oder Arbeitsunfall geltend machen – wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die sich infolge ihrer Tätigkeit im Gesundheitsdienst, in der Wohlfahrtspflege oder in einem Laboratorium mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizieren und deshalb an COVID-19 erkranken, können dies unter Umständen als Berufskrankheit geltend machen. Gleiches gilt für Personengruppen, die bei ihrer versicherten Tätigkeit der Infektionsgefahr in einem ähnlichen Maße ausgesetzt sind, zum Beispiel bei körpernahen Dienstleistungen. Bei Berufen im öffentlichen Nahverkehr oder im Supermarkt wird derzeit nicht davon ausgegangen, dass diese mit einem höheren Risiko verbunden sind.

Kommt es bei diesen oder anderen Tätigkeiten zu einer Corona-Infektion, kann die Erkrankung allerdings einen Arbeitsunfall darstellen – vorausgesetzt, es kann bewiesen werden, dass die Ansteckung am Arbeitsplatz erfolgte: „Mitarbeitende sollten deshalb Corona-Ausbrüche im Betrieb und Begegnungen mit Infizierten oder Erkrankten genau aufzeichnen", rät Anwältin Bettina Lederer. Es muss nachweislich ein intensiver Kontakt mit einer infektiösen Person („Indexperson") stattgefunden haben. Die Erkrankung muss spätestens innerhalb von zwei Wochen nach diesem Kontakt eintreten.

Lässt sich kein intensiver Kontakt feststellen, kann es im Einzelfall aber ausreichen, wenn es im unmittelbaren Tätigkeitsumfeld (zum Beispiel innerhalb eines Betriebs oder einer Schule) eine größere Anzahl von infektiösen Personen gab. Hat der Kontakt auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Heimweg stattgefunden, kann ebenfalls ein Arbeitsunfall vorliegen. Betroffene sollten aber auch im Blick behalten, ob zur betreffenden Zeit in nicht versicherten Lebensbereichen wie Familie, Freizeit oder Urlaub ein Kontakt zu infizierten Personen bestanden hat. Nur eine Infektion, die infolge der versicherten Tätigkeit eingetreten ist, erfüllt die gesetzlichen Voraussetzungen eines Arbeitsunfalles.

Die Hürden für eine Anerkennung als Arbeitsunfall liegen hoch, denn nicht immer ist der Zusammenhang zwischen Erkrankung und Arbeit eindeutig zu belegen. Dennoch lohnt es sich für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, dies genau zu prüfen und gegebenenfalls nachzuweisen. Denn im Falle eines Arbeitsunfalls sind die Leistungen umfangreicher als bei der gesetzlichen Krankenversicherung.

*Nina Alpers*

## Mehr Infos ...

... erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Berufsgenossenschaft oder auf der Website der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter dem Stichwort „COVID-19" auf:

**dguv.de**

Bilder: iStockphoto | Pascal Skwara

ANZEIGE

# DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:
scannen und mehr erfahren!

# Besser sehen. Weniger zahlen!

In der Regel müssen Sie die Kosten für Brillen, Kontaktlinsen und Augenoperationen selber tragen. Nicht mehr lange! Wir haben gute Nachrichten: Mit **DAK Plus Sehen** werden Ihnen 50 % Ihrer Kosten erstattet, bis zu 300 € alle 24 Monate. Das gilt für:

### Brillen
Neue Brillen, Brillengestelle und den Austausch von Gläsern.

### Kontaktlinsen
Tages-, Monats- oder Jahreslinsen.

### Augenoperationen
Bestimmte Laser- oder Linsen-Operationen bei Fehlsichtigkeit.

### DAK Plus Sehen – Vorteile auf einen Blick
- Deutliche Reduzierung Ihrer Eigenanteile
- Nur 8,90 € monatlich – egal, wie alt Sie sind
- Abschluss ohne Gesundheitsfragen
- Sofortige Leistungen – bei Abschluss bis 30.11.2021

### Sparen Sie bares Geld
Wenn Sie kurz nachrechnen, stellen Sie fest: Das rechnet sich! Sie erhalten bis zu 300 € in 2 Jahren und zahlen nur 213,60 €.

### Gut zu wissen
Bei Veränderung der Sehschärfe um mind. 0,5 Dioptrien stehen Ihnen die Leistungen auch jährlich zur Verfügung.

**Jetzt Unterlagen anfordern oder schnell online abschließen: www.dak.de/plussehen**

**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/plussehen

☑ **Ja,** ich möchte eine günstige Rundum-Absicherung meiner Sehkraft. Bitte senden Sie mir Informationen über DAK Plus Sehen zu.

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

470 fit III.21

# RAUS AUS DER KOMFORTZONE

In mehr als anderthalb Jahren Pandemie ist das Homeoffice für viele zur Normalität geworden. Und auch nach Corona möchte ein großer Teil der Menschen weiterhin zumindest teilweise von zu Hause aus arbeiten. Das hat viele Vorteile, birgt aber auch Gesundheitsrisiken.

Für viele Beschäftigte entstehen durch die dauerhafte Tätigkeit zu Hause gesundheitliche Probleme. Nach einer aktuellen Forsa-Umfrage für die DAK-Gesundheit bewegen sich im Homeoffice 44 Prozent der Befragten „deutlich weniger" als früher. Ein Drittel der Beschäftigten hat mindestens drei Kilogramm zugenommen – bei sieben Prozent waren es sogar mehr als fünf Kilogramm. Bewegungsmangel und Gewichtszunahme bleiben nicht folgenlos: 32 Prozent klagen über leichte oder sogar deutlich häufiger auftretende Rückenbeschwerden. Für die aktuelle DAK-Studie wurden im Februar 2021 rund 2.500 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vom Forsa-Institut befragt, die mehrmals pro Woche im Homeoffice arbeiten. „Die Arbeit zu Hause hat in der Pandemie viele Vorteile. Doch jetzt zeigt unsere Umfrage auch ernsthafte Gesundheitsrisiken für die Beschäftigten", sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Häufig verstärkt sich ein ungesunder Lebensstil. Das Homeoffice macht viele Menschen zum Bewegungsmuffel."

**„Der Spruch, dass Sitzen das neue Rauchen sei, ist nicht neu, aber es stimmt. Wir beobachten einen kollektiven Muskelschwund in der Gesellschaft."**

Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS).

### BEWEGUNGSMANGEL-PANDEMIE

Prof. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln, betont, dass sich bereits seit 10 bis 15 Jahren eine „Bewegungsmangel-Pandemie" beobachten lässt. „Der Spruch, dass Sitzen das neue Rauchen sei, ist nicht neu, aber es stimmt. Wir beobachten einen kollektiven Muskelschwund in der Gesellschaft", führt der Sportwissenschaftler aus. „Um unseren Körper gesund und leistungsfähig zu halten, müssen wir alle Systeme regelmäßig beanspruchen. Früher wurde das durch körperliche Arbeit oder den Weg zur Arbeit gewährleistet. Heutzutage fahren viele Menschen mit dem Auto ins Büro, nehmen den Fahrstuhl und sitzen dann den ganzen Tag. Und im Homeoffice wird diese Situation noch einmal verschärft, denn jetzt fallen auch noch die Wege in die Kantine oder zum Büro der Kolleginnen und Kollegen weg."

**32%**

**KLAGEN ÜBER LEICHTE ODER SOGAR DEUTLICH HÄUFIGER AUFTRETENDE RÜCKENBESCHWERDEN.**

**44%**

**DER BEFRAGTEN BEWEGEN SICH DEUTLICH WENIGER ALS FRÜHER.**

Das ist ein großes Problem, denn laut Froböse hängt unsere Gesundheit am Tropf der körperlichen Bewegung. „Der Grundsatz lautet: Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt ist, verkümmert. Beanspruchen wir unsere Körpersysteme nicht, verändern sich Stoffwechselprozesse negativ und das Risiko für viele chronische Erkrankungen steigt erheblich. Auch die Psyche leidet, da ihr ein Ausgleich zu den kognitiven Belastungen fehlt. Letztendlich ist körperliche Aktivität für den Geist wie eine Waschmaschine und für den Körper stellt sie notwendige Wachstumsprozesse sicher", fasst er zusammen.

### UMDENKEN UND ÜBERTRAGEN

Laut DAK-Studie möchten 46 Prozent aller Befragten in Zukunft auch nach der Corona-Pandemie mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit im Homeoffice arbeiten. Was also tun? Zwei bis dreimal pro Woche gezieltes Ausdauer- sowie Krafttraining bildet die Basis. Doch damit ist es nicht getan. „Wir müssen einen stärkeren Fokus auf die Gesundheit im Homeoffice legen", fordert Storm. „Wir brauchen eine kluge Aufklärung über die drohenden Risiken und passende Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung." Dieser Ansicht ist auch Prof. Froböse: „Die Prozesse des Gesundseins, die in vielen Unternehmen umgesetzt werden, müssen deutlich mehr ins Homeoffice übertragen werden. Denn wenn es seitens der Arbeitgebenden Angebote gibt und das Thema im Unternehmen einen hohen Stellenwert hat, entwickelt sich auch die Eigeninitiative der Mitarbeitenden."

**ERSTER SCHRITT: AUFSTEHEN!**
Ideal ist eine stündliche Unterbrechung der Arbeit von fünf bis zehn Minuten. Diese Zeit dient der Entspannung. Aufstehen und kleine Übungen am Arbeitsplatz helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren, und – am allerwichtigsten – alle Strukturen im Körper werden wieder versorgt. Das Gehirn bekommt wieder Sauerstoff, Vital- und Nährstoffe werden verteilt, die Durchblutung wird angeregt und Reize werden auf Muskulatur, Knorpel und Knochenstrukturen ausgeübt. „Das kann man sich vorstellen wie eine Schulstunde. Schülerinnen und Schüler sowie Studierende sitzen nicht ohne Grund ‚nur' 45 Minuten. Das ist die Belastungszeit, die wir unserem Körper maximal zumuten sollten", betont der Autor zahlreicher Ratgeber.

**ANGEBOTE FÜR ZU HAUSE**
Die DAK-Gesundheit hat den Bedarf an unterstützenden Gesundheitsangeboten auch in der Heimarbeit erkannt und bietet deshalb verschiedene Maßnahmen für zu Hause an. „Langes Sitzen und zu wenig Bewegung sind grundsätzlich große Risikofaktoren für den Rücken. In der Coronakrise kommt hinzu, dass uns alle ausgleichenden Sportmöglichkeiten im Club, im Verein oder mit Freundinnen und Freunden fehlen", sagt Uwe Dresel, Diplom-Sportlehrer und Experte für Prävention und Gesundheitsförderung der DAK-Gesundheit. „Als Vorreiter bei digitalen Gesundheitsangeboten reagiert die DAK-Gesundheit mit onlinebasierten BGM-Maßnahmen nun auf die veränderten Anforderungen."

*Janina Fortmann*

Eine Liste aller Angebote sowie weitere Informationen gibt es auf:
***dak.de/digitalesBGM***

Bilder: iStockphoto.de | Daisy-Daisy | AND-ONE; Freepik | Good Ware | Nikita Golubev

# DURCHHALTEN: SO KLAPPT'S

**„Der innere Schweinehund kann dressiert werden", ist sich Prof. Froböse sicher. Aber wie bei einem echten Hund dauert die Dressur etwas länger. „Wir gehen davon aus, dass man etwa 60 bis 70 Kontakte zu seiner neuen Tätigkeit haben muss, um sie zu einem positiven Erlebnis zu machen", erklärt er. Hier kommen die Durchhalte-Tipps des Sportwissenschaftlers:**

**LEGEN SIE KLARE ZEITFENSTER** für das Training fest und schließen eine Art Vertrag mit sich, diese einzuhalten.

**VERABREDEN SIE SICH MIT GLEICHGESINNTEN** – egal ob digital oder analog. So haben Sie Verantwortung jemand anderem gegenüber und das erhöht die Chance, dass Sie zum Training gehen.

**TRAINIEREN SIE SO, DASS SIE SICH LEICHT UNTERFORDERT FÜHLEN.** Das sorgt für ein positives Gefühl nach dem Motto: „Wow, das hat mir echt gutgetan, das mache ich morgen wieder."

Setzen Sie sich kleine **ZIELE,** die Sie innerhalb von sechs Wochen erreichen können. Denn nach dieser Zeit kommt häufig ein Motivationstief. Belohnen Sie sich für das bisher Erreichte und nehmen Sie sich das nächste Ziel vor.

**REDEN** Sie über Ihr Vorhaben. Denn die Fragen der Mitmenschen bauen sozialen Druck auf und motivieren, dranzubleiben.

ANZEIGE



## 1 Vibrationsplatte aktiv

**Effektives Ganzkörpertraining für Figur und Wohlbefinden**

- ✓ Massage, Muskeltraining und Stretching für maximale Erfolge in kurzer Zeit
- ✓ Für mehr Beweglichkeit & Kraft
- ✓ Spitzenmodell mit Oszillation
- ✓ 9 einstellbare Geschwindigkeiten
- ✓ Max. Belastbarkeit: 120 kg

**Vitalität und Fitness effektiv verbessern**

**Ideales Training für alle Muskelgruppen**

**inkl. Fernbedienung & Expanderbänder**

Best.-Nr. **MT 11470**
nur € **99,-**

## 2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

**Sicheres Laufen und einfache Bedienung**

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Geschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 36 × 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

**Stabiler, langer Handlauf, gut geeignet für Rehatraining & Physiotherapie**

**Ohne Handlauf** Best.-Nr. **MT 11466 nur € 249,-**
**Mit Handlauf** Best.-Nr. **MT 11467 nur € 299,-**

## 3 Mini Heimtrainer 2.0

**Ideal für Mobilität & Reha-Training**

**Mit Trainings-Computer**

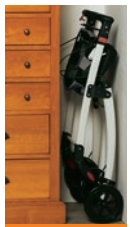
- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: B 40 × H 29 × L 41,5 cm
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Best.-Nr. **MT 11409**
nur € **59,99**

## 4 Wohnungsrollator »Premium«

**Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleinen Rädern!**

- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 17,8 cm
- ✓ Bremsart: Handbremse
- ✓ Max. Tablettzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbzuladung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 × H 83,5–94,9 × L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 × T 29 cm



**Praktisch klappbar**

**Inklusive Tablett & Stoffkorb**

**Anthrazit** € 139,-
Best.-Nr. **MT 22380**
**Weiß** € 139,-
Best.-Nr. **MT 22379**

**Besonders wendig dank kleiner Räder**

## 5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

**Training nach Puls- & Wattvorgabe für kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training**

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

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

**Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität**

Best.-Nr. **MT 11465**
nur € **279,-**

## 6 Vergrößerungs- und Lupenbrille

**Für Feinarbeiten & Lesen**

- ✓ Praktisch beim Nähen & Lesen von Kleingedrucktem
- ✓ Bequem freihändig arbeiten
- ✓ Als Überbrille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaseretui

**160 % Vergrößerung**

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

## 7 Schlafsessel »Nimmerland«

**Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen**

**Unser Raumwunder – auch für kleine Räume**

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

**Bezug: grau meliert**

Best.-Nr. **MT 22802**
nur € **299,-**

## 8 Heimtrainer X-Bike

**Aktionspreis!**

**Faltbar und platzsparend**

**Training auf kleinstem Raum**

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

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstand-verstellung
- ✓ Bequemer, breiter Sattel, höhen-verstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

**Praktisch klappbar**

Best.-Nr. **MT 11151**
nur € **129,-**

## 9 Rückenkissen mit Nackenrolle

**Entlastung für Nacken & Rücken**

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

# Gesundheit vom Experten: www.aktivshop.de

ANZEIGE

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

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

Studien[1)2)3)] bzw. viele Kunden[4)] berichten:
**Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**
Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum
**nur bei uns so günstig!**

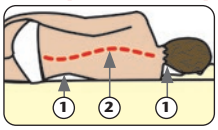
Bekannt aus der TV Werbung

Antibakteriell aloe vera

Bestschlaf – Schlafen wie auf Wolken

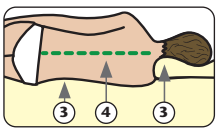
Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Viskose, 60 % Polyester)

**Unbequeme Schlafposition!**




**Falsch: Unnatürliche Schlafposition**
1 = Gefährliche Hohlräume
2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

**Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!**




**Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**
3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken u. an der Taille
4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

**Visko-Mineralschaum**
Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien[1)2)3)] sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf[1)]: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist[2)] und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen[3)], wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**In dieser Qualität**

**nur bei uns ab € 59,95**

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

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 7 cm dick!

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

## Gratis* für Sie!

**Das Best-Schlaf Nackenstützkissen erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.**

**Geschenk im Wert von € 39,95**

**Unser beliebtestes Kissen!**
- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholtes Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Waschbarer Aloe Vera-Bezug

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

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

Best.-Nr. **MT 20453**
Maße: B 50 × L 35 cm

Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

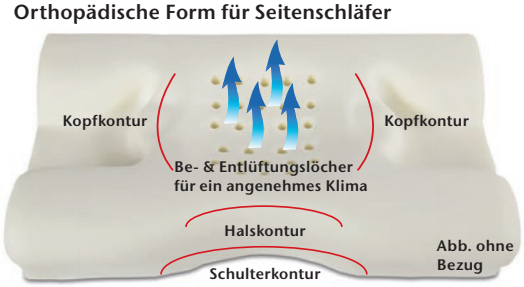
**Internet Gutscheincode: GA22B**

**Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de**

*»Endlich eine Auflage, die Wirbelsäulengeschädigten hilft und nachts wieder schlafen lässt.«* Annelise im Juni 2021

## 11 Seitenschläfer-Kopfkissen

Orthopädische Form für Seitenschläfer




- ✓ Fördert eine entspannte Schlafposition
- ✓ Unterstützt Kopf, Nacken und Wirbelsäule
- ✓ Reduziert die Schulterbelastung auch in der Rückenlage
- ✓ Material Kissen: 100 % Visko-Mineralschaum
- ✓ Material Bezug: 40 % Polypropylen, 60 % Polyester
- ✓ Maße: B 50 × H 13 × T 35 cm

**Optimale Stützfunktion**

**Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug**

Best.-Nr. **MT 23285**
**nur € 79,95**

**Passt sich optimal der Seitenlage an**

## 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 | Vibrationsplatte aktiv | | MT 11470 | 99,00 € | |
| 2 | Laufband aktiv | Ohne Handlauf | MT 11466 | 249,00 € | |
| | »Vital Komfort« | Mit Handlauf | MT 11467 | 299,00 € | |
| 3 | Mini-Heimtrainer 2.0 | | MT 11409 | 59,99 € | |
| 4 | Wohnungsrollator | Anthrazit | MT 22380 | 139,00 € | |
| | »Premium« | Weiß | MT 22379 | 139,00 € | |
| 5 | Ergometer aktiv »Pro 8.0« | | MT 11465 | 279,00 € | |
| 6 | Vergrößerungs- und Lupenbrille | | MT 32627 | 19,99 € | |
| 7 | Schlafsessel Nimmerland | | MT 22802 | 299,00 € | |
| 8 | Heimtrainer X-Bike | | MT 11151 | 129,00 € | |
| 9 | Rückenkissen mit Nackenrolle | | MT 23189 | 34,99 € | |
| 10 | Kopfkissen »Premium« | 50 × 35 cm | MT 20453 | Gratis* | |
| | | 60 × 35 cm | MT 21317 | 49,95 € | |
| | | 50 × 35 cm | MT 21316 | 39,95 € | |
| | Visko-Auflage 80 × 200 cm | 4 cm dick | MT 21303 | 69,95 € | |
| | | 7 cm dick | MT 21310 | 119,90 € | |
| | Visko-Auflage 90 × 200 cm | 4 cm dick | MT 21304 | 79,95 € | |
| | | 7 cm dick | MT 21311 | 129,95 € | |
| | Visko-Auflage 100 × 200 cm | 4 cm dick | MT 21305 | 89,95 € | |
| | | 7 cm dick | MT 21312 | 139,95 € | |
| | Visko-Auflage 120 × 200 cm | 4 cm dick | MT 21306 | 109,95 € | |
| | | 7 cm dick | MT 21313 | 169,95 € | |
| | Visko-Auflage 140 × 200 cm | 4 cm dick | MT 21307 | 139,95 € | |
| | | 7 cm dick | MT 21314 | 199,95 € | |
| | Visko- Auflage 180 × 200 cm | 4 cm dick | MT 22922 | 169,95 € | |
| | | 7 cm dick | MT 22923 | 249,95 € | |
| | Visko-Auflage 80 × 190 cm | 4 cm dick | MT 21301 | 59,95 € | |
| | Ideal für Liege, Sofa & Camping | 7 cm dick | MT 21308 | 99,95 € | |
| | Visko-Auflage 90 × 190 cm | 4 cm dick | MT 21302 | 69,95 € | |
| | Ideal für Liege, Sofa & Camping | 7 cm dick | MT 21309 | 109,95 € | |
| 11 | Seitenschläfer-Kopfkissen | | MT 23285 | 79,95 € | |

**Unser großer Katalog gratis!**
Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH, Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine**
Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)
E-Mail: **service@aktivshop.de**

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

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.

# GESUND DURCH HERBST UND WINTER

**Ein starkes Immunsystem ist ein wirkungsvoller Schutz gegen Infektionskrankheiten. Doch was hat es mit den sogenannten Abwehrkräften eigentlich auf sich und was können wir tun, um sie zu unterstützen?**

Für unser Immunsystem gibt es viele Bezeichnungen, oft ist auch von Abwehrsystem, körpereigener Abwehr, Immunabwehr oder „Körperpolizei" die Rede. Dieses Abwehrsystem dient dazu, unseren Organismus gegen äußere Eindringlinge zu verteidigen. Neben unserer körpereigenen Abwehr tragen seit Ausbruch der Corona-Pandemie Abstands- und Hygieneregeln viel dazu bei, dass wir nicht krank werden. Zusammen mit Homeoffice-Regelungen und geschlossenen Kitas und Schulen hat dies im letzten Herbst und Winter zu einem deutlichen Rückgang von Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Infekten geführt. Wie die Erkältungssaison in diesem Jahr verlaufen wird, ist schwer vorauszusagen. Doch mit der richtigen Lebensweise können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und so unserem Körper die nötige Kraft gegen Viren und Co. geben.

## IMMUNSYSTEM – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Unser Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Organen, Zellen und Molekülen, die verhindern, dass Erreger in den Körper eindringen oder sich im Körper ausbreiten und somit Schaden anrichten können. Eine entscheidende Rolle kommt dabei auch dem Darm zu, der ein wirkungsvolles Organ gegen Infekte ist. Ist unser Darm gesund, ist auch unser Immunsystem leistungsfähiger. Der Körper hat zudem vielfältige Strategien entwickelt, um Krankheitserreger wieder loszuwerden. Gelangt zum Beispiel beim Atmen ein Erreger in den Körper, produzieren die Abwehrzellen Schleim, um diesen aufzuhalten. Die feinen Flimmerhärchen sorgen dafür, dass Angreifer in den Rachen befördert werden, dann schnell in den Magen gelangen und dort vom Magensaft zersetzt werden. Zusätzlich wird das Immunsystem vom Husten unterstützt – ein natürlicher Schutzreflex, um Fremdkörper mit Wucht wieder loszuwerden.

## WIE WIR UNSERE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und wenig verarbeiteten Produkten ist eine gute Basis für ein starkes Immunsystem. Neben all dem, was, wann und wie wir essen und trinken, hat unser Lebensstil Einfluss auf das Immunsystem. Ein bewusster Umgang mit Stress und der gezielte Einsatz von Entspannungsmethoden können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Auch unsere Schlafqualität spielt eine große Rolle. Versuchen Sie einen festen Rhythmus zu etablieren und auf sechs bis acht Stunden Nachtruhe zu achten, damit sich Ihr Körper regenerieren kann. Ein weiterer Faktor ist das Sonnenlicht. Bei zu wenig Sonne ist Vitamin-D-Mangel möglich, was unsere Abwehr schwächen kann. Versuchen Sie deswegen auch im Herbst und Winter so oft wie möglich nach draußen zu gehen. Kranke und bettlägerige Menschen können mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt eine eventuelle Einnahme von Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel besprechen. Besonders wichtig für unser Immunsystem ist außerdem Bewegung, und das am besten an der frischen Luft. Wer Sport treibt, hat weniger entzündungsfördernde Botenstoffe im Körper, einen niedrigeren Blutzuckerspiegel und leidet seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. 150 bis 300 Minuten körperliche Aktivitäten in der Woche sind der ideale Fitmacher für unser Immunsystem.

*Nina Alpers*

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | Geber86

# 3 FRAGEN AN …

**Dr. Dirk Heinrich** ist Vorsitzender des Verbandes der niedergelassenen Ärzte (Virchowbund) und leitete das Hamburger Impfzentrum

**Der Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Facharzt für Allgemeinmedizin wagt einen Ausblick auf den kommenden Herbst und Winter und verrät, wie er sein Immunsystem unterstützt.**

**1 Wie steht es nach 1 ½ Jahren Corona-Pandemie um unser Immunsystem?**
Wer sich bereits hat impfen lassen, der hat damit sein Immunsystem gestärkt. Die Impfung gegen Corona ist die wichtigste Maßnahme für ein gutes Immunsystem in dieser Pandemie.

**2 Die letzte Grippewelle ist ausgeblieben – womit rechnen Sie in diesem Jahr?**
Das kommt darauf an, wie die Hygienemaßnahmen, an die wir uns in den letzten Monaten gemeinschaftlich gehalten haben, weiterhin eingehalten werden und wie sie sich als dauerhafte Veränderung unseres Umgangs mit Krankheitserregern etablieren. Wenn viele Menschen weiterhin Masken tragen, sobald sie in öffentlichen Verkehrsmitteln reisen oder sich in große Menschenansammlungen begeben, wenn wir alle regelmäßig unsere Hände desinfizieren und andere Begrüßungsformen als das Händeschütteln wählen, dann werden es auch die Grippeviren in Zukunft deutlich schwerer haben.

**3 Was machen Sie persönlich, um Ihr Immunsystem zu stärken?**
Ich achte vor allem auf gesunde Ernährung. Davon profitiert ja nicht nur das Immunsystem, sondern der Körper als Ganzes. Als niedergelassener Arzt gehören die Hygieneregeln für mich zum Arbeitsalltag.

# POWER FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

**Bei nasskaltem Wetter wird unser Immunsystem besonders strapaziert. Gut, wenn wir es dann mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung und natürlichen Hausmitteln unterstützen.**

Unsere Ernährung sollte im besten Fall pflanzlich, bunt und gesund sein. Setzen Sie auf frisches Gemüse und Obst und meiden Sie Fast Food, Fertiggerichte und andere verarbeitete Lebensmittel. Auch lohnt es sich, den Konsum von Fleisch, Zucker und Alkohol zu reduzieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine ausgewogene Kost mit mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag.

### FITMACHER GEMÜSE

Zu den Favoriten sollten im Herbst und Winter verschiedene Zwiebel- und Kohlsorten gehören. Diese können durch ihr Senföl auf natürliche Weise gegen krank machende Keime wirken. Rosenkohl, Rotkohl, Grünkohl – probieren Sie sich ruhig durchs ganze Gemüseregal! Großer Pluspunkt des Gemüses: Es stammt aus regionalem Anbau und ist auch im Winter noch frisch zu bekommen. Daneben liefern Rote Bete, Steckrüben und Kartoffeln jede Menge Mineralstoffe und Vitamine sowie Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe, die das Immunsystem stärken. Für die Mittagspause einfach vorkochen und mitnehmen. An vielen Salattheken gibt es jetzt Feldsalat. Bitte zugreifen: Ihr Körper kann die enthaltene Folsäure für die Produktion von Immunzellen gut gebrauchen.

### ENERGIE FÜR DEN TAG

Vollkornmüsli mit Nüssen und Obst, Porridge aus Haferflocken mit Apfelmus oder Banane – das gibt Energie am Morgen. Die Ballaststoffe bringen unsere Abwehr auf Zack. Sie wirken über den Darm nicht nur als Sattmacher, sondern auch als kraftvolle Unterstützung für die Darmflora und die Darmschleimhaut, die wiederum das Immunsystem stärken. Auch Trockenobst fördert unser Abwehrsystem: Datteln etwa mit Folsäure, Aprikosen mit Carotin. Nüsse sind durch ihren hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E ohnehin Gesundheitssnack Nummer eins und eignen sich prima als kleine Zwischenmahlzeit. So ersetzen Nüsse schon mal eine Portion Obst und Gemüse. Oder knabbern Sie Sonnenblumen- und Cashewkerne: Sie enthalten viel Zink.

Bilder: iStockphoto.de | Tanja Ristic | pixitive;; Shutterstock | Photoongraphy | StudioPhotoDFlorez | Lev Kropotov | Nataly Studio | Grigorii Mantsurov

## INGWER – DIE WUNDERKNOLLE

Ingwer zählt bereits seit Jahrhunderten zu den typischen Heilpflanzen der asiatischen Medizin. Die vielen wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Kalium und Natrium sowie gesunde ätherische Öle und Gingerol, ein wichtiger Scharfstoff, können die Abwehrkräfte stärken und den Körper widerstandsfähiger gegen krank machende Keime machen. Wer jedoch einen empfindlichen Magen hat, sollte bei Ingwer vorsichtig sein, denn er kann auch zu Sodbrennen sowie Blähungen und Durchfall führen.

Ingwer kann vielfältig verwendet werden. Als Gewürz in Suppen oder Fleischgerichten sorgt er für eine leichte Schärfe. Aufgebrüht mit Wasser ergeben schon wenige dünne Scheiben Ingwer einen wohltuenden Tee. Seit einigen Jahren erobern außerdem immer mehr kleine Fläschchen mit Ingwer-Shots die Supermarktregale. Oft zu stolzen Preisen. Dabei lässt sich der kleine Immunboost auch wunderbar selbst herstellen.

## INGWER-SHOT MIT ZITRONE

Zutaten für etwa 400 ml
(entspricht circa 10 Shots):

3 Zitronen
40 Gramm Ingwer
50 ml Agavendicksaft (alternativ auch Honig oder Dattelsüße)

Zubereitung: Die Zitronen halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen, grob würfeln und mit Zitronensaft und Agavendicksaft nach Möglichkeit in einen Hochleistungsmixer geben oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Wer einen Stabmixer verwendet, sollte die Flüssigkeit eventuell noch einmal durch ein feines Sieb gießen. Für einen Shot 30 bis 50 ml in ein Glas füllen und genießen. Wer es nicht so scharf mag, kann je nach Geschmack und Empfindlichkeit 20 bis 50 ml Shot mit 180 bis 200 ml trinkheißem Wasser verdünnen und in Ruhe genießen.

## KAROTTEN-INGWER-SHOT

Zutaten für etwa 400 ml:
80 Gramm Ingwer
2 Karotten
3 Orangen

Zubereitung: Den Ingwer und die Karotten schälen und fein würfeln. Beides mit dem Saft der Orangen im Mixer fein pürieren. In eine saubere Flasche füllen, gut verschließen und gekühlt aufbewahren.

**Mehr Informationen**

Antworten auf weitere Fragen gibt unsere Ernährungsexpertin im Interview auf:

*magazin.dak.de/interview_willms*

# FIT IM HERBST

**Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, machen wir es uns gerne zu Hause gemütlich. Dabei ist es gerade jetzt besonders wichtig, in Bewegung zu bleiben.**

Unbeständiges Wetter und weniger Tageslicht sorgen oft dafür, dass wir unser sportliches Engagement auf ein Minimum reduzieren und so wenig wie möglich das Haus verlassen. Nun gilt es, motiviert zu bleiben und möglichst oft an die frische Luft zu gehen, denn das hilft, fit und gesund durch Herbst und Winter zu kommen.

### GUTE GRÜNDE FÜR SPORT IM HERBST

Das wohl wichtigste Argument, auch im Herbst noch Sport an der frischen Luft zu treiben: Wir können auf diese Weise unser Immunsystem stärken. Wer sich viel draußen aufhält, wird meist weniger krank. Unsere Abwehrkräfte bekommen durch die Bewegung im Freien einen regelrechten Boost und wir sind bestens für die Erkältungszeit gerüstet. Während im Sommer heiße Temperaturen das Herz-Kreislauf-System belasten können, locken im Herbst mit moderaten Temperaturen die idealen Trainingsbedingungen – erst recht für Anfängerinnen und Anfänger. Wichtig ist dabei die richtige Kleidung. Der Körper sollte niemals auskühlen. Setzen Sie auf Funktionskleidung und den klassischen Zwiebellook. Wer in der Dunkelheit unterwegs ist, sollte leuchtende Farben und Reflektoren tragen.

## HERBST-IDEEN-LISTE:

**10 Tipps für eine abwechslungsreiche Zeit**

1. Drachen steigen lassen
2. Einen Kürbis schnitzen
3. Kastanien sammeln und damit basteln
4. Äpfel auf einem Apfelhof pflücken
5. In Pfützen springen
6. Einen Waldspaziergang machen
7. Suppen-Rezepte ausprobieren
8. Ein Maislabyrinth besuchen
9. Eine Laterne basteln
10. Hagebutten ernten und Tee daraus kochen

Bilder: Freepik, Shutterstock | barang

### GUTE-LAUNE-KICK

Sport im Freien hebt die Stimmung und ist ein gutes Mittel gegen den Herbstblues. Bei der Bewegung werden jede Menge Hormone ausgeschüttet – von Dopamin über Serotonin bis hin zu Endorphinen. Das sorgt für einen regelrechten Gute-Laune-Kick. Mal ganz abgesehen davon, dass ein erfolgreich absolviertes Training einfach zufrieden und glücklich macht.

### DIE HERBSTLANDSCHAFT GENIESSEN

Bunte Blätter, goldgelbe Felder, tief stehende Sonne – der Herbst hat viele schöne Seiten. Genießen Sie bei ausgiebigen Spaziergängen bewusst den Wandel der Jahreszeiten oder machen Sie Ihre Joggingrunde zum Naturerlebnis. Das tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut und ist wie ein kleiner Urlaub vom Alltag.

### VORFREUDE AUFS SOFA

Klar, es wäre einfacher, auf dem Sofa liegen zu bleiben, erst recht, wenn sich der Herbst von seiner schmuddeligen Seite zeigt. Doch mal ehrlich: Was gibt es Schöneres, als es sich ausgepowert auf dem Sofa gemütlich zu machen? Ein weiterer Vorteil: Die Bewegung kurbelt unseren Kreislauf an. Wer sich also wegen der Kälte draußen vor dem Training drücken will, liegt falsch. Denn durch die Bewegung werden alle Körperteile gut durchblutet und mit Wärmeenergie versorgt und wir fühlen uns wohlig warm. Ein Effekt, der beim Rumlümmeln auf dem Sofa nicht eintritt.

### FIT MACHEN FÜR DIE FESTTAGE

Nur noch wenige Wochen, dann beginnt wieder die Weihnachtszeit mit all ihren köstlichen Verlockungen und Festessen. Schlemmen sollte ausdrücklich erlaubt sein und damit Sie das auch nach Herzenslust genießen können, hilft ein regelmäßiges Training, die zusätzlichen Kalorien schnell wieder in den Griff zu bekommen. *Nina Alpers*

**Mehr Informationen …**

… und alles Wissenswerte rund um unsere Abwehrkräfte finden Sie unter:

*magazin.dak.de/immunsystem*

# ANDEREN ZU HELFEN IST EIN GROSSER GEWINN

Wasser ist sein Element. Und das war schon immer so. Vor seiner Zeit bei der DLRG-Jugend war Tim Schwär Leistungsschwimmer. Zur DLRG-Jugend fand er allerdings durch Zufall. „Ich war mit Freunden am See und kam mit den DLRG-Mädels und -Jungs ins Gespräch. Zwei Tage später war ich dann Mitglied und zwei Wochen später als Ausbilder tätig", erinnert sich der 19-Jährige.

Vier Jahre ist das nun her. Mittlerweile engagiert sich Tim nicht nur in seiner Heimatortsgruppe Titisee-Neustadt als angehender Bootsführer, Rettungsschwimmer und Ausbilder, sondern auch im Bundesverband der Jugend im Bereich Klima und Umwelt. „In unserem Leitbild steht, dass sich der Verband für Klima-, Umwelt- und Gewässerschutz einsetzt. Mit unserer Kampagne ‚Saving tomorrow – ACTion for earth' möchten wir niedrigschwellige Angebote machen, die jede Ortsgruppe umsetzen kann. Wir werden zum Beispiel ein Kochbuch für Zeltlager mit hauptsächlich vegetarischen und veganen Rezepten herausbringen. Außerdem haben wir Checklisten erarbeitet, worauf die Organisatorinnen und Organisatoren achten können, wenn sie ihre Events planen. Zudem fördern wir nachhaltige Veranstaltungen. Bei der Anreise zu Camps und Co. nehmen wir, wann immer möglich, die Bahn. Es sind Kleinigkeiten, die aber in der Summe einen Unterschied machen."

Etwa fünf bis sechs Stunden pro Woche investiert der Medizinstudent für die DLRG-Arbeit, in den Semesterferien deutlich mehr. Die soziale Ader zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben: „Seit ich denken kann, will ich helfen. Viele Menschen meinen, dass sie nichts davon haben, wenn sie mal etwas nicht für sich tun. Das sehe ich ganz anders. Wenn ich nur einem Menschen helfen oder ihn sogar retten kann, ist das ein großer Gewinn." An der DLRG-Jugend schätzt er vor allem die besondere Kameradschaft. „Man wird unterstützt, kann sein, wie man ist, hat Spaß zusammen und lernt immer Neues", erzählt Tim begeistert. Mitmachen können alle, unabhängig davon, ob sie bereits gut schwimmen. „Es gibt ganz unterschiedliche Bereiche, in denen man sich einbringen kann. Und alles, was nötig ist, lernt man bei uns." *Janina Fortmann*

**Lust, mitzumachen?**

Weitere Informationen gibt es hier:

***dlrg-jugend.de***

**Ob im Wasser oder an Land: Bei der DLRG-Jugend gibt es für alle die passende Aufgabe.**

Bilder: privat; DLRG-Jugend; iStockphoto.de | stevezmina1

*Einfach schlau*

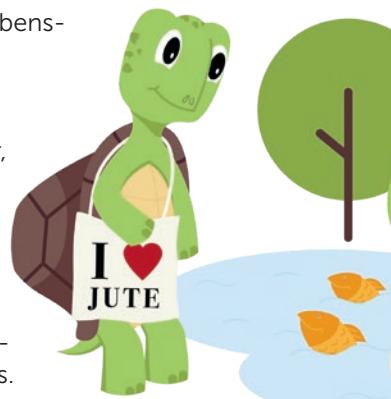
# WIE KANN ICH DIE UMWELT SCHÜTZEN?

Umweltverschmutzung erscheint uns manchmal weit weg. Doch bestimmt hast auch du schon einmal Müll am Strand, am See oder am Fluss liegen sehen oder dir ist aufgefallen, wie viel Müll wir produzieren, der nicht recycelt wird. Die Umweltprobleme und ihre Folgen betreffen jeden von uns und auch jeder und jede kann etwas dagegen tun. Zum Beispiel mit diesen drei kleinen Tipps:

**VERMEIDE PLASTIKTÜTEN UND UNNÖTIGE VERPACKUNGEN**
Denn Kunststoff landet oft in Seen, Flüssen und im Meer und richtet dort großen Schaden an. Zum Beispiel fressen Fische und andere Meerestiere den Müll, weil sie ihn für Nahrung halten. Er enthält jedoch keine Nährstoffe. Im schlimmsten Fall ersticken Tiere sogar daran. Es dauert Jahrhunderte, bis Plastik im Wasser abgebaut ist.

**BENUTZE WIEDERVERWENDBARE DOSEN**
Aluminiumfolie und -verpackungen sind schädlich für die Umwelt und benötigen bei der Herstellung eine Menge Energie. Das kannst du ganz einfach vermeiden, indem du wiederverwendbare Behälter benutzt, um Lebensmittel aufzubewahren.

**SPARE WASSER**
Stelle das Wasser immer, wenn du es gerade nicht brauchst, ab. Sonst wird unnötig frisches Wasser verbraucht, das in Kläranlagen aufwendig wiederaufbereitet werden muss. Und das verbraucht wieder Energie.




**Mehr …**
… zum Thema erfährst du unter:
***dlrg-jugend.de/umweltschutz***

## MAX DER DAKs *Gesund und lecker*

Das ist ein Spaß und so lecker und gesund: bunte Obst- und Gemüsespieße mit Melonen in Herz- oder Sternform, Gurkenscheiben als Mond. Im Wasserkrug schwimmen gelbe und rote Eiswürfel aus Saft mit einer Überraschung drin – Erdbeerstücken und Heidelbeeren. Gemeinsam mit seinen Freunden bereitet Max Obstsalat, gesunde Spieße und fruchtige Getränke zu. Das brauchst du: Obst wie Ananas, Melonen, Heidelbeeren, Erdbeeren, Äpfel, Gemüse wie Gurken, kleine Tomaten und Paprika. Ein scharfes Messer, kleine Keksausstecher, Schaschlikspieße und eine Eiswürfelform. Mit dem Messer kannst du einfache Formen wie Dreiecke oder Quadrate schneiden und sie auf die Spieße stecken oder für den Salat nutzen. Mit den Ausstechern erhältst du Kreise, Blumen, Herzen oder Sterne.

Erdbeeren oder Heidelbeeren kannst du auch pürieren, in Eisformen gießen, einfrieren und dein Wasser damit genießen.

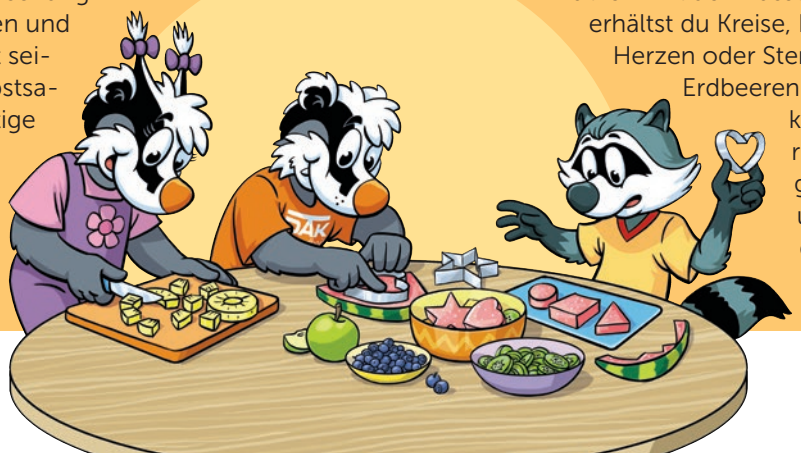



Illustration und Gestaltung: Nora Nowatzyk und Andreas Potthast

# 24-MAL GLÜCK

Es war im August 2020. Mit unserer zwölfjährigen Tochter streamten wir eine Familienserie, in der wir auf diese Episode stießen: Der Sohn der Familie – so alt wie unser Kind – kommt aufgeregt nach Hause, weil er einen Penny gefunden hat. Seine Mutter und er haben Jahre zuvor begonnen, alle „Glückspfennige" zu sammeln. Wenn ein Dollar zusammen ist, wollen sie davon ein Lotterielos kaufen. Das gefiel uns. Wie lange wir wohl für einen Euro brauchen würden? Seit einem Jahr steht bei uns nun ein Sparschwein, in das immer mal wieder ein gefundenes Eincentstück wandert. Schon früher haben wir die Münzen, die man gelegentlich auf dem Gehweg oder anderswo liegen sieht, aufgehoben. Jetzt ist die Freude über einen kupferglänzenden Fund aber viel größer. Wir erzählen uns davon, wetteifern auch ein bisschen. Legendär das maltesische Centstück (meine Tochter), das auf dem Waldweg (mein Mann) oder das, das im Winter abends im Licht einer Straßenlaterne aufblitzte (ich). 24 kleine Glücksmomente hat unser Schweinchen jetzt im Bauch – und es werden sicher bald mehr.

*Annemarie Lüning*

**700.000 JUGENDLICHE**
ZEIGEN EINEN GRENZWERTIGEN BIS KRANKHAFTEN GEBRAUCH VON SPIELEKONSOLEN UND ONLINEZEITEN.

**10–15 %**
DER INFIZIERTEN ENTWICKELN NACH EINER ÜBERSTANDENEN COVID-19-INFEKTION EIN LONG-COVID- ODER AUCH POST-COVID-SYNDROM (PCS).

**51,3 PROZENT**
DER 4,1 MILLIONEN PFLEGEBEDÜRFTIGEN WERDEN DURCH ANGEHÖRIGE ZU HAUSE VERSORGT.

*Die wichtigsten Zahlen aus diesem Heft*

## LESETIPPS
**für das Online-Magazin**

### Rund und gesund: Kürbisse
Kürbisse bringen Farbe in die Herbstküche und jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe auf den Teller. Von Butternut bis Hokkaido – wir stellen Ihnen die runden Früchte vor und verraten, was alles Gutes drinsteckt:
*magazin.dak.de/kuerbisse*

### Wenn der Nacken zwickt
Etwa ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland leidet mindestens einmal im Jahr an Nackenschmerzen. Lesen Sie, welche Ursachen sie haben, wie Sie vorbeugen und Beschwerden lindern können:
*magazin.dak.de/nackenschmerzen*

### 11 Indoor-Spielideen
Wenn es draußen regnet und stürmt, setzt drinnen irgendwann die Langeweile ein. Da heißt es, kreativ zu werden. Wir haben abwechslungsreiche Spielideen für zu Hause:
*magazin.dak.de/indoor-spielideen*

Bilder: privat; photo3idea_studio; Freepik; Shutterstock | Oleksiy Mark

ANZEIGE

# DAS PRÄMIEN-EINMALEINS:

RECHNEN LEICHT GEMACHT!

**25 Euro für jedes geworbene Mitglied!**

Die Algebra der schnellen Geldvermehrung: Eigene beste Erfahrungen mit der DAK-Gesundheit **plus** Rundum-Schutz und Online-Beratung **mal** X gute Tipps im Freundes- und Bekanntenkreis **gleich** Prämien-Jubel im Quadrat. Das rechnet sich für alle.

**Jetzt unter:**
**WWW.DAK-EMPFEHLEN.DE**

DFSI RATINGS
IM 10 JAHRESZEITRAUM
BESTE KRANKENKASSE FÜR FAMILIEN
nach Leistungsnoten 2012-2021
FOCUS-MONEY 21/21
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

FOCUS MONEY
DAK-Gesundheit
Ausgezeichnete Leistungen
Ausgabe 07/2021
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

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