

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

FOLGEN DER PANDEMIE

Explodierende Streaming-Zeiten
bei Jugendlichen

INSEKTENZEIT

Erste Hilfe bei Stichen und
Ideen für den Insektenschutz

GESUNDES HERZ IM BLICK

Wir verraten, wie Sie Ihr Herz-Kreislauf-System
schützen können und sich im Notfall richtig verhalten.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT

6 Kurz & knapp

Neue Frau im Vorstand – Psychische Erkrankungen – Azubis gesucht – Kennen Sie unseren Kunden-Newsletter? – Gesund und fit mit Patric Heizmann

15 Kurse und mehr fürs Herz

Mehr bewegen und bewusster essen – unsere Angebote halten fit und gesund.

16 Digitale DAK-Welt

Erfahren Sie alles über die Neuerungen bei unseren digitalen Angeboten.

20 Ihr schneller Weg zu uns

Bleiben Sie einfach, sicher und schnell mit uns in Kontakt.

22 Corona-Chronik

Mehr als zwei Jahre Corona-Pandemie: ein Überblick über die Meilensteine.

24 Neue Mediensucht-Analyse

Die Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit unserer Kinder sind vielfältig.

28 Bunt statt blau

Alkoholprävention muss ankommen – ein Interview mit dem Drogenbeauftragten.

29 Gesundes Miteinander

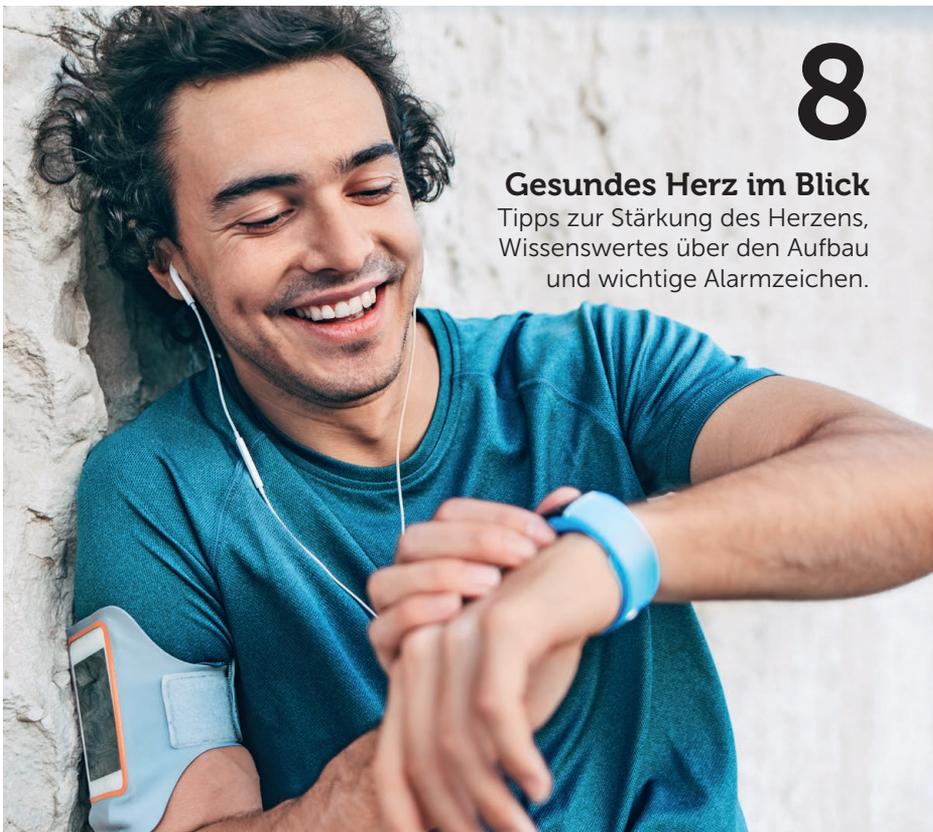
Wir stellen Ihnen zwei Projekte vor, die bereits auf Landesebene prämiert wurden.

30 Heime in Bewegung

Wie das Modellprojekt POLKA die Gesundheit von Pflegebedürftigen und Pflegekräften stärkt.

32 Neues bei der DAK-Gesundheit

Innovative Wundversorgung – Krebsvorsorge – Koch dich fit! – Interview zur Hörgeräte-Versorgung



8

Gesundes Herz im Blick

Tipps zur Stärkung des Herzens, Wissenswertes über den Aufbau und wichtige Alarmzeichen.

36 Verwaltungsrat

Erfahren Sie, wie das Parlament unserer Kasse arbeitet und welche Aufgaben die Ausschüsse haben.

38 Immunsystem stärken

Was wir essen und trinken und wie wir dies tun, hat Effekte auf unser Immunsystem. Ein Interview.

44 fit4kids

Karla Küch engagiert sich ehrenamtlich bei der Tafel Dresden – ein Kurzporträt. Und: warum Insekten unersetzlich sind.

46 Zu guter Letzt

Ein Schichtwechsel im Kleiderschrank fördert Geheimnisvolles zutage. Außerdem: die wichtigsten Zahlen aus dieser Ausgabe.

40

Insektenzeit

Erste Hilfe bei Stichen und Ideen für den Insektenschutz.



Sexuelle Aufklärung

Bei @doktorsex erfahren Jugendliche alles Wichtige über Sexualität.



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Gudrun Muenz; iStockphoto.de | pixelflirt | KatarzynaBialasiewicz



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 Internetseite dak.de/corona zu begleiten. Sie finden hier alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Frühjahr 2022 haben wir uns ganz anders gewünscht. Doch die anhaltende Corona-Krise und der schreckliche Krieg in der Ukraine machten viele Pläne und Hoffnungen zunichte. Einer Allensbach-Umfrage zufolge waren die Zukunftsängste der Menschen in Deutschland noch nie so groß wie jetzt. Auch in diesen schwierigen Zeiten steht die DAK-Gesundheit als starke und verlässliche Krankenkasse an Ihrer Seite. Mit gezielten Angeboten für alle Lebensphasen sowie mit kompetenter Beratung in allen Bereichen der Sozialversicherung unterstützen wir Sie dabei, möglichst gesund durch die Krisen zu kommen. Auf Seite 20 haben wir für Sie zusammengefasst, wie Sie unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater am schnellsten erreichen.

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport beleuchtet das Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer an einer Depression, unter Ängsten oder Stress leidet, hat ein erhöhtes Risiko für eine Herzerkrankung. Im Kampf gegen Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt helfen ausreichende Bewegung, regelmäßige Entspannung, gesunde Ernährung und guter Schlaf. In der Titelgeschichte ab Seite 8 finden Sie unsere vielfältigen Angebote sowie Experten-Tipps für ein gesundes Herz.

Ich wünsche Ihnen Zuversicht und viel Freude beim Lesen.

U
Andreas Storm

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER





Nachhaltiger leben – Müll vermeiden

Wir alle können nachhaltiger leben. Das fängt damit an, Müll zu trennen und wiederzuverwerten – oder noch besser: erst gar keinen zu produzieren. Das können wir zum Beispiel erreichen, indem wir versuchen, sorgsamer mit Lebensmitteln umzugehen, weniger wegzuworfen und Reste zu verwerten. Denn etwa zwölf Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr im Müll – eine große Verschwendung von Ressourcen. Ein neuer Trend namens „Regrowing“ setzt genau hier an. Wir erklären, was sich hinter dem samenlosen Gemüse-Recycling verbirgt und wie es funktioniert:

magazin.dak.de/regrowing

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 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/magazin

AZUBIS GESUCHT

Eine abwechslungsreiche, sichere und zukunftsfähige Ausbildung oder ein Studium bei der DAK-Gesundheit starten: Wir suchen Interessierte für die Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte, Kaufleute im Gesundheitswesen oder für unsere dualen Studiengänge BWL-Gesundheitsmanagement, BWL-Digital Business Management und Informatik Schwerpunkt Anwendungsentwicklung. Als Arbeitgeberin setzen wir auf ein gutes Miteinander und eine positive Unternehmenskultur. Wir unterstützen und fördern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf, Privatleben und Familienplanung. Zudem bieten wir eine faire und leistungsgerechte Vergütung nach einem Tarifvertrag an. Weitere Infos und unser Ausbildungs-Navi für Unentschlossene unter: dak.de/ausbildung

Bilder: DAK-Gesundheit, Shutterstock | SB Arts Media



FEHLTAGE DURCH PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN AUF HÖCHSTSTAND

Der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen erreichte 2021 einen neuen Höchststand. Das zeigt der aktuelle Psychreport der DAK-Gesundheit mit einer Datenauswertung des IGES Instituts für 2,4 Millionen DAK-versicherte Erwerbstätige. Das Niveau lag mit 276 Fehltagen je 100 Versicherte um 41 Prozent über dem von vor zehn Jahren. Eine Krankenschreibung aufgrund psychischer Probleme dauerte im vergangenen Jahr durchschnittlich 39,2 Tage. Auch dieser Wert war so hoch wie noch nie. „Unser Report zeigt, dass viele Menschen mit psychischen Erkrankungen extrem unter den anhaltenden Belastungen der Pandemie leiden“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

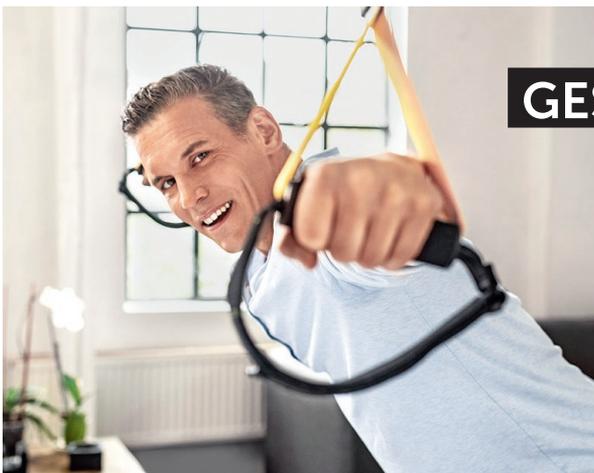


Seit 1. März 2022 ist Ute Haase neues Mitglied im Vorstand der DAK-Gesundheit. Die erfahrene Managerin ist verantwortlich für die Geschäftsbereiche Markt, Personal- und Ressourcenmanagement sowie für die Stabsstelle Strategisches Marketing. Die 50-jährige promovierte Medizinerin war zuletzt Mitglied der Geschäftsführung der MEDICLIN-Gruppe, die in elf Bundesländern Kliniken und Pflegeeinrichtungen betreibt.

„Das Vertrauen unserer Versicherten ist mir sehr wichtig. Dafür begeistere ich mich jeden Tag neu und mit Leidenschaft“, sagt Ute Haase. „Kundenservice ist für mich eine Haltung, die wir bei der DAK-Gesundheit Tag für Tag leben und die wir in unsere Kundeninteraktionen integrieren.“

Der Vorstand der DAK-Gesundheit setzt sich wie folgt zusammen: Andreas Storm (Vorsitzender des Vorstandes), Thomas Bodmer (stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes), Ute Haase (Mitglied des Vorstandes).

„KUNDENSERVICE IST FÜR MICH EINE HALTUNG, DIE ICH TAG FÜR TAG LEBE.“



GESUND & FIT MIT PATRIC HEIZMANN

Unser moderner Alltag ist körperlich nicht mehr so anstrengend. Wir bewegen uns häufig zu wenig. Unter dem Motto „Gesund & fit – leichter, als Sie denken.“ veranstaltet die DAK-Gesundheit zusammen mit dem Bewegungs-Coach und Bestsellerautor Patric Heizmann eine humorvolle Show. Sein Ziel ist es, Ihrem inneren Schweinehund mit ganz einfachen Tipps zu Leibe zu rücken. Im Mai geht die Veranstaltungsreihe in die nächste Runde – als Online-Event oder, wenn möglich, wieder als Präsenzveranstaltung. Am besten schon jetzt vormerken! Weitere Informationen und Termine finden Sie jeweils aktuell bei uns auf der Website unter: dak.de/heizmann

Gesundheit ist das höchste Gut. Durch Prävention können wir sie schützen und dem Körper helfen, schlechte Einflüsse besser abzuwehren. Dazu zählen auch viele Risikofaktoren, die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sein können: Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder auch Bewegungsmangel und Stress – ihnen kann jeder selbst etwas entgegensetzen.

WENIG ALKOHOL UND VIEL BEWEGUNG

Dabei hilft zunächst grundsätzlich ein gesunder Lebensstil ohne Zigaretten und mit möglichst wenig Alkohol sowie mit einem Körpergewicht im Normalbereich. Der Alltag sollte von möglichst wenig Stress sowie viel Bewegung in Kombination mit einer gesunden Ernährung geprägt sein. Klingt in der Theorie ganz einfach – ist es in der Praxis aber oftmals nicht. Unsere Expertentipps sollen Ihnen daher helfen, in Ihrem Alltag die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren, denn diese waren im Jahr 2020 etwa für jeden dritten Todesfall in Deutschland verantwortlich.

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass die Ernährung viel Obst und Gemüse beinhalten sollte. Bananen und Datteln sowie Getreide, Kartoffeln, Spinat und Champignons lassen sich nicht nur vielfältig und schmackhaft zubereiten – sie versorgen unseren Körper zudem mit besonders viel Kalium. „Auch Kalzium und Magnesium sollten vor allem über die Ernährung aufgenommen werden“, ergänzt Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin.

AUCH FLEISCH IST ERLAUBT

Auch Fleisch kann Teil des Speiseplans sein, sollte jedoch, wegen der vielen gesättigten Fettsäuren und des zum Teil sehr hohen Salzgehalts, nur in Maßen gegessen werden. Tofu oder Seitan enthalten eigentlich weniger gesättigte Fettsäuren und zudem kein Cholesterin. Allerdings sind es verarbeitete Produkte, denen oft viel Salz und Fett hinzugefügt werden. Besser geeignet sind deswegen eiweißhaltige Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen oder ballaststoffreiches Getreide wie Haferflocken. Es empfiehlt sich, beim Kochen mit Gewürzen und Kräutern zu arbeiten.

GESUNDES HERZ IM BLICK

Viele Krankheiten können durch Prävention verhindert werden. Wir verraten, wie Sie Ihr Herz-Kreislauf-System schützen können.

„Ein bewegtes Herz ist ein gesundes Herz.“

Dr. Stefan Peters, Experte vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.



Dadurch kann weniger Salz genutzt werden, ohne auf einen intensiven Geschmack verzichten zu müssen.

Auch Gemüsesäfte oder Smoothies aus frischen Zutaten sind eine Möglichkeit, frische und gesunde Lebensmittel zuzubereiten. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, nicht zu viel Salz oder Fruchtzucker zu sich zu nehmen. Als regulärer Durstlöcher eignet sich Mineralwasser mit weniger als 20 Milligramm Natrium pro Liter. Das ist auch der beste Begleiter beim Sport. Denn abgesehen von der Ernährung ist es für das Herz-Kreislauf-System ebenso wichtig, dass man im Alltag in Bewegung bleibt. Denn: „Ein bewegtes Herz ist ein gesundes Herz“, wie Dr. Stefan Peters vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) bestätigt. Dafür können hier und da kleine Gewohnheiten verändert werden. Zum Beispiel zu Fuß zum Einkaufen zu gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren, die Treppe zu nehmen statt des Fahrstuhls oder auch beim Telefonieren im Zimmer herumzugehen, anstatt auf dem Sofa herumzulümmeln.

150 MINUTEN PRO WOCHE

Um dem Herzen etwas Gutes zu tun, sind lockere Spaziergänge zwar gut, man kann aber noch mehr machen. Dafür eignen sich vor allem Ausdaueraktivitäten. „Ob es das Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen ist, ist fast egal, aber es darf gern auch mal anstrengend sein“, sagt Dr. Stefan Peters. Auch hochintensives Intervalltraining kommt dafür infrage. „Intensiv heißt, dass man sich dabei nicht mehr entspannt unterhalten kann und deutlich stärker atmen muss als normal“, erklärt er.

150 Minuten pro Woche, so die 2020 aktualisierte Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), sollten mit moderater bis intensiver körperlicher Aktivität verbracht werden. Wie man sich diese Zeit aufteilt, ist jedem selbst überlassen: Wer täglich 15 Minuten mit dem Rad zur Arbeit und die gleiche Strecke abends wieder zurückfährt, hat das

„Es hilft, sich etwas zu suchen, das einem Spaß macht, und sich Gewohnheiten zu schaffen.“

Pensum zum Beispiel schon damit erfüllt. Wer lieber nur am Wochenende und dafür etwas längere Sporteinheiten einlegen möchte, unterstützt das Herz dadurch aber genauso gut.

SPASS GEGEN SCHWEINEHUND

Wichtig ist, sich für den Anfang kleine Ziele zu stecken und diese dann Stück für Stück zu steigern, um Frustration zu vermeiden.

„Außerdem hilft es, sich etwas zu suchen, das einem Spaß macht, und sich Gewohnheiten zu schaffen“, betont Dr. Stefan Peters. Dann müsse nicht jedes Mal aufs Neue der innere Schweinehund überwunden werden.

Denn obwohl der Mensch eigentlich für Bewegung gemacht ist und sie zahlreiche positive Effekte hat, ist der Körper eben auch darauf angelegt, Energie zu sparen – und davon wird beim Sport besonders viel verbraucht. „Zudem ist das Leben mit all seinen Facetten bereits sehr aufwendig“, ergänzt Dr. Stefan Peters. „Man benötigt bereits Koordinationsvermögen und Motivation, um im Job alles zu geben, nebenbei den Haushalt zu organisieren, sich um Kinder zu kümmern und vielleicht auch noch seinen Hobbys nachzugehen. Da fehlt es dann an Energie, um sich gegen den inneren Schweinehund durchzusetzen.“ Je selbstverständlicher Bewegung in den Alltag integriert ist, desto weniger muss man sich selbst dazu überreden. Das fällt umso leichter, wenn Bewegung und Sport bereits im Kindesalter mit positiven Erfahrungen verknüpft wurden. „Wer lediglich unangenehme Erinnerungen an den Schulsport mit Bewegung verknüpft, aber nie Freude an Bewegung verspürt hat, wird sich als Erwachsener schwerer überwinden können“, sagt Dr. Stefan Peters.

FÜR BEWEGUNG IST ES NIE ZU SPÄT

Dennoch: Auch wer die letzten 30 Jahre hauptsächlich mit dem Auto zwischen Bürostuhl und heimischer Couch gependelt ist, wird positive Auswirkungen von mehr Bewegung spüren. Zwar wird es etwas länger dauern, bis sich zum Beispiel der Herzmuskel anpasst, doch es ist nie zu spät, um anzufangen.

Linda Hartmann

Sauerstoffarmes Blut

SO FUNKTIONIERT

DAS HERZ

Das Herz ist der wichtigste Muskel, den wir haben. Jede Minute schlägt es 60 bis 80 Mal und pumpt dabei jedes Mal fünf bis sechs Liter Blut durch unseren Körper. Doch wie funktioniert das genau? Wir erklären es Ihnen.

Ein gesundes Herz wiegt im Durchschnitt 300 Gramm und ist ungefähr so groß wie die Faust seiner Besitzerin oder seines Besitzers. Es besteht aus Muskelgewebe und erinnert in seiner Form an einen Kegel, dessen Spitze nach unten und links vorne gerichtet ist. Es liegt schräg hinter dem Brustbein zwischen den beiden Lungenflügeln und ist ein Hohlorgan, dessen Aufbau sehr komplex ist.

Im Grunde besteht das Herz aus zwei Pumpen, der linken und der rechten Herzhälfte, die durch eine Scheidewand (Septum) voneinander getrennt sind. Jede der beiden Pumpen besteht aus jeweils zwei Hohlräumen, einem Vorhof (Atrium) und einer Herzkammer (Ventrikel). Zwischen beiden Kammern herrscht eine klare Arbeitsteilung: Die linke Herzkammer pumpt Blut in den Körper, die rechte pumpt Blut in die Lunge. Bei jedem Herzschlag pumpt die linke Herzkammer Blut mit hohem Druck durch die Hauptschlagader in den ganzen Körper und versorgt so sämtliche Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen, während die rechte Herzkammer das „verbrauchte“ Blut durch die Lungenarterie in die Lunge treibt, wo es Kohlendioxid abgeben und „frischen“ Sauerstoff aufnehmen kann.

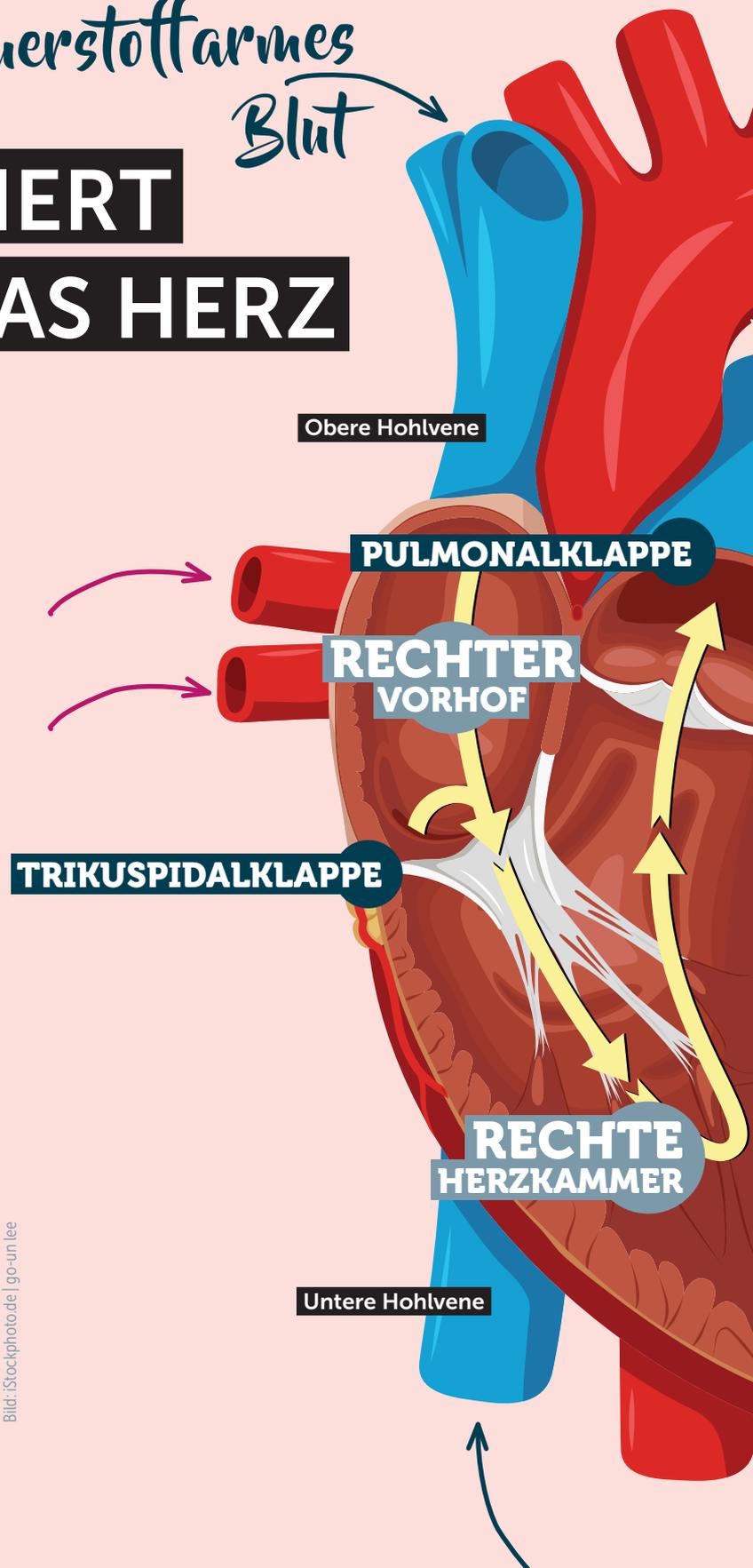
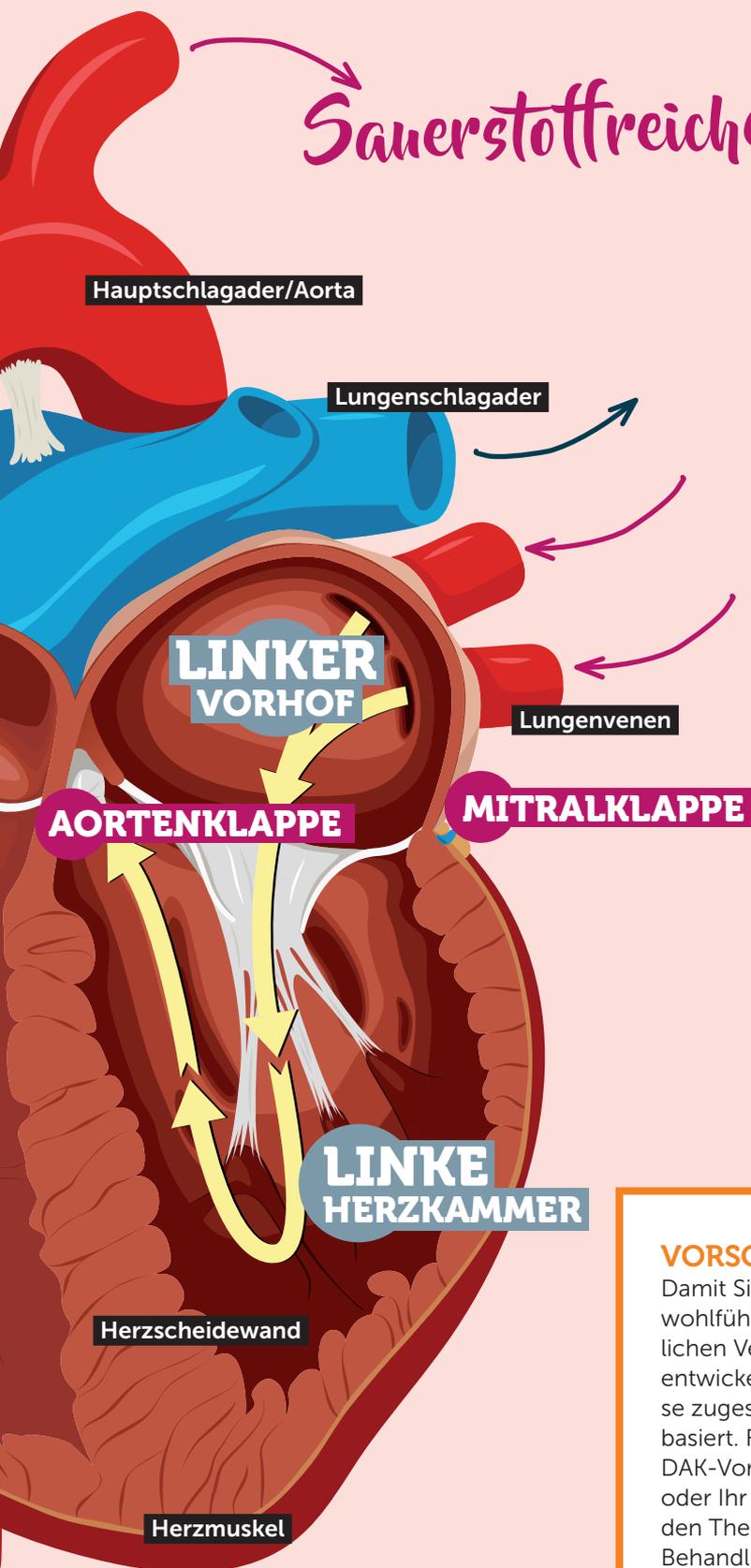


Bild: iStockphoto.de | go-un-lee

Sauerstoffreiches Blut



Beide Herzkammern werden von insgesamt vier Klappen verschlossen. Wie Ventile regeln sie den Blutfluss im Herzen und sorgen dafür, dass das Blut immer in die richtige Richtung fließt. Zwischen den Vorhöfen der Herzkammern befinden sich die sogenannten Segelklappen: rechts die Trikuspidalklappe, links die Mitralklappe. Beide öffnen sich ausschließlich in Richtung der Herzkammern, sodass kein Blut in die Vorhöfe zurückfließen kann. Zwei weitere Klappen befinden sich zwischen den Herzkammern und den Gefäßen, in die das Herz das Blut pumpt: die Taschenklappen. Die Pulmonalklappe auf der rechten und die Aortenklappe auf der linken Seite öffnen sich nur in Richtung der Gefäße. So verhindern sie, dass das Blut nach dem Pumpen wieder in die Herzkammern zurückfließt.

Mit jedem Herzschlag werden etwa 70 Milliliter Blut gepumpt. Während eines Menschenlebens werden so rund 250 Millionen Liter Blut bewegt. Dazu braucht das Herz vor allem Sauerstoff. Das Blut dafür stammt nicht aus den Herzkammern, sondern aus den Herzkranzgefäßen, auch Koronararterien genannt, da sie das Herz kranzförmig umgeben.

Dr. Sabine Glöser

Weitere Informationen...

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

dak.de/herz

VORSORGEPROGRAMM BEI HYPERTONIE

Damit Sie sich trotz Hypertonie (Bluthochdruck) wohlfühlen können, haben wir mit der Kassenzärztlichen Vereinigung für Sie ein Vorsorgeprogramm entwickelt, das auf einem individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Diagnostik- und Therapiekonzept basiert. Fragen Sie in Ihrer Hausarztpraxis nach dem DAK-Vorsorgeprogramm Hypertonie. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt entwickelt mit Ihnen einen passenden Therapieplan und koordiniert, wenn nötig, weitere Behandlungen bei Spezialistinnen oder Spezialisten. So werden Sie optimal behandelt für mehr Lebensqualität! Infos: dak.de/herz

ALARMZEICHEN: WANN RUFE ICH DIE 112?

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. Denn je schneller er behandelt wird, desto größer sind die Überlebenschancen.

SYMPTOME

Ein Herzinfarkt zeigt sich bei Männern und Frauen auf unterschiedliche Art und Weise. Bei Männern können Atemnot sowie stechende, brennende und manchmal drückende Schmerzen in der Brust, die manchmal in Arme, Beine oder den Bauch ausstrahlen, Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. Die Schmerzen können entweder sehr plötzlich auftauchen oder sich langsam steigern und bleiben für mehr als fünf Minuten. Durch die starke Luftnot entstehen bei Betroffenen oft Todesängste.

Weil auch der Kreislauf betroffen ist, können außerdem Übelkeit oder Erbrechen sowie ein Kreislaufkollaps auftreten. Auch Taubheitsgefühle im Oberkörper sind mögliche Anzeichen, ebenso wie ein Gefühl von Druck oder Enge. Betroffene sind währenddessen oft blass und stark verschwitzt. Auch bei Frauen kann sich ein Herzinfarkt durch Atemnot, Übelkeit und Erbrechen zeigen, häufig gibt es jedoch keine sonst typischen Brustschmerzen. Stattdessen erleben Frauen eher Druck- und Engegefühle sowie Schmerzen im Oberbauch. Auch sind sie während eines Herzinfarkts oft sehr blass und bekommen Schweißausbrüche. Weitere Symptome können starke Rückenschmerzen und Schmerzen in den Beinen sein. Der Kreislauf kann komplett zusammenbrechen und die Frau bewusstlos werden.

Jedes Jahr erleiden rund 300.000 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt. Damit der Infarkt nicht lebensbedrohlich wird, ist es wichtig, die Symptome zu kennen und schnell darauf zu reagieren.

Hilfe per App

Bluthochdruck kann Auslöser für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. In neun von zehn Fällen lässt sich Hypertonie jedoch durch einen gesunden Lebensstil verhindern. Bei der Umsetzung hilft ab sofort die App „Liebria“. Sie unterstützt Bluthochdruck-Patientinnen und -Patienten (die noch keinen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten) mit Übungen zur Entspannung, zu Ernährung, Bewegung und gesundem Schlaf. Und das Beste: DAK-Versicherte nutzen die App bis September 2022 kostenlos.

Weitere Infos gibt es unter:

dak.de/liebria

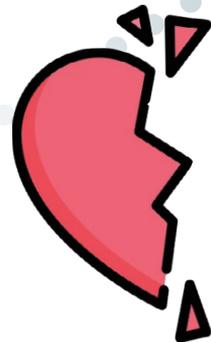
MASSNAHMEN

Besteht aufgrund dieser Symptome der Verdacht eines Herzinfarkts, muss so schnell wie möglich eine Notärztin oder ein Notarzt über die 112 gerufen werden. Keine Angst vor einem Fehlalarm, denn wenige Minuten können jetzt über Leben und Tod entscheiden.

Der oder die Betroffene begibt sich am besten in Rückenlage mit leicht hochgelagertem Oberkörper. Bei einer Ohnmacht und wenn Atmung oder Herzschlag aussetzen, müssen Umstehende sofort mit der Herzdruckmassage beginnen, bis eine Ärztin oder ein Arzt vor Ort ist. Sie oder er wird versuchen, die verschlossenen Gefäße zu weiten oder die Verstopfung darin aufzulösen. Je eher dies geschieht, desto größer ist die Chance, den Herzinfarkt zu überleben und die Schädigung des Herzens möglichst gering zu halten.

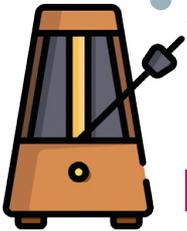


Bilder: Shutterstock | Aleksandra Gigowska; Freepik/Flaticon





Der Herzschlag lässt sich von Musik beeinflussen: Hört man langsame, entspannte Lieder, verringert sich die Herzfrequenz, während dynamischere Melodien sie beschleunigen können. Der Einfluss von Musik auf das Herz ist bereits lange bekannt. In der Antike wurde Musik beispielsweise bei den Olympischen Spielen eingesetzt, um damit die Leistungsfähigkeit der Sportler zu steigern.



TEMPO

Das Herz einer Frau schlägt etwas schneller als das eines Mannes. Das Frauenherz ist nämlich kleiner und muss das geringere Volumen mit einem schnelleren Herzschlag ausgleichen, um genug Blut durch den Körper zu pumpen.

MUSIK

LANGSTRECKE

Über die Blutgefäße versorgt das Herz den ganzen Körper mit Blut, um so Organe und Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen anzureichern. Eine Mammutaufgabe, denn bei einem Erwachsenen haben die Blutgefäße eine Gesamtlänge von etwa 100.000 Kilometern – also mehr als dem Doppelten des Erdumfangs.



SCHON GEWUSST?!

Wissenswerte Fakten
rund ums Herz

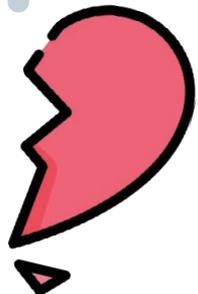
LACHEN



„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund – aber stimmt das wirklich? Ja, sagen Studien, die belegen, dass Lachen positive Auswirkungen auf das Herz hat. Forschungen haben gezeigt, dass intensives Lachen die Durchblutung verbessert.

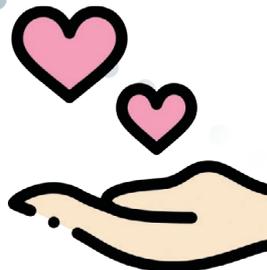
HERZSCHMERZ

Wer schon mal Liebeskummer hatte, weiß, wie sehr das weh tun kann. Bei manchen sogar so stark, dass stechende Schmerzen im Herzen gespürt werden oder gar das sogenannte „Broken-Heart-Syndrom“ auftritt, also eine kardiologische Erkrankung infolge eines gebrochenen Herzens. Denn die gibt es wirklich. Es ist eine Herzschwäche, die ähnliche Symptome hervorruft wie ein Herzinfarkt: Brustschmerzen, Atemnot, Übelkeit und Schocksymptome – und das alles ausgelöst durch (Liebes-)Stress.



LIEBE

Ein aufregender Flirt oder ein vielversprechendes Date können schon mal für Herzklopfen sorgen. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes, denn beim Verliebtsein schüttet der Körper unter anderem Adrenalin aus. Das wiederum beschleunigt den Herzschlag und führt dazu, dass man seine Herzfrequenz deutlicher spürt. Gleiches passiert auch, wenn man Angst hat. Doch da bei Verliebten auch Glückshormone wie Dopamin und Endorphin ausgeschüttet werden, nehmen sie das Gefühl als etwas Positives wahr.



SO WICHTIG IST DIE SEELE FÜR EIN GESUNDES HERZ

Die Wechselwirkungen von Psyche und Körper sind vielfältig. Unser seelisches Wohlbefinden ist eine wichtige Grundlage für die Gesundheit unseres Herzens. Der DAK-Gesundheitsreport 2022 bringt neue Fakten.

DIE KRAFT DER BALANCE

Die Psyche hat über Botenstoffe großen Einfluss auf unseren Körper, das kennen wir aus Redewendungen schon lange. Psyche und Herz hängen eng zusammen – im Guten wie im Schlechten. Medizinische Fachkreise gehen heute bei Depressionen, Ängsten und chronischem Arbeitsstress von einem eigenständigen Risiko für unsere Herzgesundheit aus. Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt: Eine Depression kann unser Herz etwa vergleichbar stark gefährden wie das Rauchen. Ein Grund dafür liegt in der Wirkung psychischer Erkrankungen auf das Verhalten. In einer Depression finden Betroffene es häufig sehr schwer, gesundheitsförderliche Routinen aufzubauen und gesundheitsgefährdendes Verhalten abzustellen. Auf der anderen Seite wirkt eine Depression auch biologisch in vielfältiger Weise auf den Körper. Ein Grund mehr, sich um sein seelisches Wohlbefinden zu kümmern und in guten Zeiten vorzubeugen: Wir sollten im stressigen Alltag nicht nur funktionieren, sondern uns bewusst Zeit für uns nehmen. Schließlich bedeutet das ja auch mehr Lebensqualität. Angebote der DAK-Gesundheit helfen, eine ausgewogene und angenehme Work-Life-Balance zu finden und Belastungen auszugleichen. Mehr unter:

dak.de/digitalesBGM

DER EINFLUSS DER PSYCHE

Unter den Beschäftigten in Deutschland hat fast jede oder jeder Fünfte mindestens einen psychischen Risikofaktor für eine Herzerkrankung – also eine Depression, eine Angststörung oder dauerhaften Arbeitsstress. Frauen sind etwas stärker betroffen als Männer. So berichten beispielsweise 21 Prozent der Frauen von einer diagnostizierten Depression oder Angststörung, aber nur zwölf Prozent der Männer. Von Arbeitsstress sind nach eigener Aussage etwa zehn Prozent der weiblichen und rund acht Prozent der männlichen Beschäftigten betroffen. Das zeigt die repräsentative Forsa-Befragung im Rahmen des aktuellen DAK-Gesundheitsreports. Und: Diejenigen, die einen psychischen Risikofaktor aufweisen, haben auch häufiger die bekannten körperlichen Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes.

Herzgesunde Jugend

Junge Menschen erkranken nur in Ausnahmefällen schwer am Herzen. Unter den Berufstätigen sind ältere männliche Mitarbeiter am stärksten betroffen: In der Gruppe der 55- bis 60-jährigen Männer hat fast ein Prozent einen Krankenhausaufenthalt pro Jahr und knapp acht Prozent sind in ambulanter Behandlung. Bei den über 60-jährigen Männern sind es noch mehr. Weitere Informationen zum Gesundheitsreport 2022 gibt es unter:

dak.de/gesundheitsreport

UNSERE ANGEBOTE

für Ihr gesundes Herz



Mehr bewegen, Stress vermeiden, bewusster essen – unsere Angebote und Coachings helfen Ihnen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Weil uns Ihr Herz am Herzen liegt.

Waya-App: spielerisch gesünder leben!

Waya ist Ihr Begleiter auf der Reise zu gesünderem Verhalten. Das zertifizierte Ernährungs-Coaching unterstützt Sie dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und neue Gewohnheiten zu entwickeln, um nachhaltig gesund und fit zu leben.

Nichtraucherhelden.de

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht, wie? Wir bieten Ihnen die optimale Unterstützung, damit Ihr Rauchausstieg ein voller Erfolg wird. Sie können das Programm online oder über die passende App nutzen.

DAK Ernährungs-Coaching

Wie esse ich gut, lecker und gesund und halte das im Alltag auch durch? Das DAK Ernährungs-Coaching gibt Antworten und führt Sie über acht Kurseinheiten durch alle Grundlagen einer gesunden und guten Ernährungsweise.

DAK Fitness-Coaching

Es muss nicht immer Sport sein – aber regelmäßige Bewegung ist einfach gut für Gesundheit und Wohlbefinden. Zunächst gilt es aber, den inneren Schweinehund zu überwinden. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

DAK Spezialistennetzwerk

Das Spezialistennetzwerk der DAK-Gesundheit hält exklusive Behandlungsangebote für Sie bereit – auch für Ihr Herz. Verschiedene hochqualifizierte Fachärztinnen und -ärzte kümmern sich in enger Zusammenarbeit mit Therapeutinnen und Therapeuten darum, dass Sie so schnell wie möglich gesund werden. Prüfen Sie, ob Ihre Arztpraxis zu unserem Netzwerk gehört, oder wählen Sie direkt eine Spezialistin oder einen Spezialisten mit Hilfe unserer Spezialistensuche aus: dak.de/spezialistennetzwerk

Präventionskurse

Beugen Sie Bluthochdruck vor! Wir unterstützen Sie dabei mit vielen Präventionskursen, um einen gesunden Lebensstil zu fördern. Dazu gehören: Abnehmkurse, Ernährungskurs, Ernährungsberatung, Ausdauertraining, Yoga-Kurse oder Stressbewältigungstraining. An den Kosten für solche Präventionskurse beteiligen wir uns mit bis zu je 75 Euro – zwei Mal im Jahr. Suchen Sie gleich den richtigen Kurs in Ihrer Nähe:

dak.de/praeventionskurse

Gesundheitsprogramm

Unser strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP) unterstützt Sie im Umgang mit Ihrer koronaren Herzkrankheit (KHK). Sie erhalten eine koordinierte ärztliche Betreuung und erlernen eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung. Fragen Sie in Ihrer Hausarztpraxis danach. dak.de/dmp

Viele unserer Coaching-Programme sind für DAK-Versicherte kostenlos, für manche erstatten wir nach erfolgreicher Teilnahme die Kosten. Für einige Coachings gibt es zusätzlich Punkte im DAK-Bonusprogramm. Ausführliche Infos dazu erhalten Sie auf: dak.de/coaching

NEUHEITEN IN DER DIGITALEN DAK-WELT

Unsere digitalen Angebote werden jetzt noch einfacher und sicherer. Hier erfahren Sie mehr.

Im Rahmen von Kunden-Feedback begegnen uns immer wieder zwei Fragen: „Sind meine Daten in einer Krankenkassen-App auch wirklich sicher?“ und „Warum ist die Registrierung eigentlich nicht so einfach wie in der App für meine Lieblingsprodukte?“ Dahinter steht der Wunsch nach **Sicherheit und Einfachheit** in einem. Beide Punkte haben selbstverständlich ihre Berechtigung, weshalb wir beide dauerhaft im Fokus haben. Deshalb führen wir im zweiten Quartal ein neues Registrierungs- und Anmelde-system für unsere digitalen Kernanwendungen ein.

WAS ÄNDERT SICH DADURCH GRUNDSÄTZLICH?

Nachdem Sie die DAK App aus Ihrem App-Store geladen und sich registriert haben, ist zur **Erhöhung der Sicherheit** künftig eine einmalige Identifikation notwendig. Das können Sie **ganz einfach** und bequem per Video-Anwendung direkt aus der DAK App heraus oder persönlich in einem unserer Servicezentren oder in einer Postfiliale erledigen. Diese eine Identifikation gilt für mehrere digitale Anwendungen, auch wenn Sie diese erst viel später aktivieren wollen. Haben Sie sich zum Beispiel bereits für die DAK App identifiziert, reicht das auch für die ePA App aus – oder umgekehrt.

WELCHE VORTEILE BRINGT DAS NEUE SYSTEM NOCH?

- Die DAK App kann auf verschiedenen mobilen Endgeräten gleichzeitig genutzt werden.
- Verschiedene Personen können die DAK App auf einem Endgerät nutzen.
- Es muss kein Aktivierungscode mehr per Brief verschickt werden – die notwendige Identifikation kann bequem und in wenigen Minuten von zu Hause aus erfolgen.
- Mit der DAK App können weitere digitale Angebote der DAK-Gesundheit aktiviert werden.

WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE NACH DER UMSTELLUNG AUF DAS NEUE REGISTRIERUNGS- UND ANMELDESYSTEM?

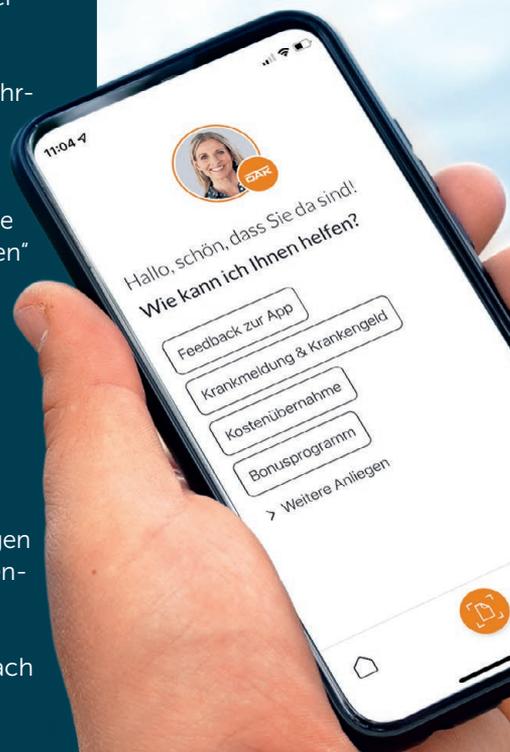
Sie nutzen bereits unsere DAK App? Dann werden Ihnen über die App nach dem erstmaligen Öffnen ein paar Fragen gestellt: zum Beispiel nach einem neuen Passwort, Ihrer E-Mail-Adresse und einem neuen sechsstelligen App-Code. Nach deren Beantwortung können Sie das neue Verfahren nutzen.

Sie nutzen bislang nur den geschützten Web-Bereich „Meine DAK“? Dann werden Ihnen bei der nächsten Anmeldung auf der Website die gleichen Fragen nach einem neuen Passwort, Ihrer E-Mail-Adresse und einem neuen sechsstelligen App-Code gestellt. Auch hier können Sie nach deren Beantwortung das neue Verfahren nutzen.

Sie möchten unsere DAK App oder die ePA App erstmals nutzen? Informieren Sie sich am besten ausführlich auf unserer Webseite unter: dak.de/dak-id

NEU AUF DAK.DE:

- Briefanschreiben finden Sie jetzt auch **zusätzlich** im Online-Postfach von „Meine DAK“. Wer seinen geschützten, persönlichen Bereich auf unserer Website freischaltet, erhält einige Briefe digital – und damit schneller und an jedem Ort verfügbar.
- Informationen zu den Themen Fahrkosten, Kinderwunschbehandlung, Haushaltshilfe und Pflegekurse stehen in der beliebten Dialogform zur Verfügung – schauen Sie doch einfach mal unter „Ihr Anliegen“ auf unserer Website nach.
- Für Nutzerinnen und Nutzer des Bonusprogramms haben wir die Möglichkeit zur Einreichung von Bonus-Checks und die Prämienanforderung vereinfacht.
- Die Einreichung von Krankmeldungen über unsere Website haben wir ebenfalls optimiert.
- Mutterschaftsgeld kann jetzt einfach digital beantragt werden.
- Sie haben eine Störung bei der DAK App? – Wir bieten Ihnen auf **dak.de** unter „Kontakt“ ein Support-Formular an, mit dem Sie Ihr Problem direkt und jederzeit an uns kommunizieren können:
[dak.de/technischer-support](https://www.dak.de/technischer-support)



NEUES ÜBER DIE DAK APP:

- Da unsere neue DAK App noch recht jung ist, arbeiten wir aktuell daran, die Anregungen aus Ihrem Feedback umzusetzen und auf Ihre Verbesserungswünsche einzugehen. Wir haben beispielsweise das Scannen von Dokumenten, die Sie zur Kostenerstattung einfach über die DAK App einreichen können, verbessert, das Postfach in der App optimiert und den Datenschutz weiter erhöht.
- Sie finden jetzt zusätzlich zu den vielen anderen Informationen auch ausführliche Hinweise zu unseren Kursen und Coachings, zu Zahnersatz, kieferorthopädischer Behandlung und professioneller Zahnreinigung und können Rechnungen dazu bequem über die App einreichen.
- Wir haben das Bonusprogramm vollständig in unsere DAK App integriert – von der Einreichung eines Bonus-Nachweises bis zur Bestellung einer Prämie.
- Erneuern Sie Ihr Bild für die elektronische Gesundheitskarte mit Ihrem Smartphone und reichen Sie es einfach per DAK App ein.



Start der eAU im Sommer

Seit dem 1. Oktober 2021 soll die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) digital von der Arztpraxis direkt an die zuständige Krankenkasse gehen. Doch bis 30. Juni 2022 können Arztpraxen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auch noch in Papierform ausdrucken, wenn die technische Ausstattung für den elektronischen Versand fehlt. In diesem Fall müssen Beschäftigte den „gelben Schein“ wie bisher selbst an ihre Krankenkasse schicken. Etwa 20 Prozent der Bescheinigungen werden laut Bundesgesundheitsministerium bereits elektronisch übermittelt. Deshalb lohnt sich eine Nachfrage in der Arztpraxis.

Denn der elektronische Versand erspart Ihnen Portokosten oder den Weg ins Servicezentrum. Außerdem können AU-Bescheinigungen nicht mehr verloren gehen oder zu spät eingereicht werden. Das ist insbesondere im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch wichtig für Sie. Die Pilotphase für die nächste Stufe der elektronischen AU, die digitale Weiterleitung von den Krankenkassen an die Arbeitgeber, ist übrigens bis zum 31. Dezember 2022 verlängert worden. Aktuelle Infos auf: dak.de/eau

VERLÄNGERTE TESTPHASE FÜR DAS GESETZLICHE E-REZEPT

Zum 1. Januar 2022 sollte es bundesweit eingeführt werden: das E-Rezept für alle. Aber weil es bis zum 31. Dezember 2021 nicht ausreichend getestet werden konnte, hat das Bundesministerium für Gesundheit den Testzeitraum verlängert. Der nächste Meilenstein sind 30.000 abgerechnete Rezepte – ob danach die Testphase beendet werden kann, ist derzeit noch nicht klar. Alle am E-Rezept beteiligten Gesundheitspartner haben sich darauf verständigt, dieses wichtige Projekt voranzubringen. Wir werden Sie über unsere Website mit aktuellen Informationen versorgen.

WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Sie erhalten vorerst weiterhin die gewohnten Papier-Rezepte. Sobald aber Ihre Ärztin oder Ihr Arzt in der Lage ist, E-Rezepte auszustellen, können auch Sie am Test teilnehmen. Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Sie erhalten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen Ausdruck eines E-Rezeptes und legen diesen in Ihrer Apotheke zur Einlösung vor.
2. Sie verfügen über eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte sowie die dazugehörige PIN und laden sich die E-Rezept-App der Gematik herunter. Die PIN erhalten Sie auf Wunsch durch uns, nachdem Sie sich identifiziert haben.

Wir hoffen, Ihnen zeitnah Übersichten zur Verfügung stellen zu können, welche Ärzte und Ärztinnen sowie Apotheken am Testbetrieb teilnehmen. Hier sind wir auf die Unterstützung anderer Stellen angewiesen.

WAS BEDEUTET DAS FÜR UNSER EIGENES ANGEBOT, DAS eREZEPT DEUTSCHLAND?

Bis Ende 2021 haben wir zusammen mit sechs weiteren Krankenkassen gemeinsam mit Technikpartnern, Arztpraxen und Apotheken erfolgreich eine nutzerorientierte Lösung für die Übermittlung digitaler Arzneimittel-Rezepte entwickelt und umgesetzt. Ziel war es, Erfahrungen mit dem E-Rezept zu sammeln und zu zeigen, dass der Prozess zwischen allen Partnern und unter Beteiligung der Nutzerinnen und Nutzer funktioniert. Dieser Prozess ist erfolgreich abgeschlossen. Die Kassen werden die verlängerte Testphase des E-Rezepts für Arzneimittel der Gematik wie vereinbart begleiten und unterstützen.

Parallel dazu werden wir Modellprojekte zu weiteren Leistungsarten entwickeln, über die wir Sie regelmäßig in unserem Magazin oder auf unserer Website informieren werden.

DIGITALE GESUNDHEITS-KOMPETENZ

Wir machen Sie fit für die digitale Welt: Entdecken Sie mit den DAK-Gesundheitskursen, wie Sie das Internet bei allen Themen rund um Ihre Gesundheit nutzen können.

Ein Kratzen im Hals, ein Ziehen im Rücken – schnell mal bei Google suchen, was das sein könnte. Und dann überrollt einen die Welle an Informationen über Krankheitsbilder und Heilungschancen. Schlauer als vorher ist man dadurch meist nicht, oft aber verunsichert. Denn das Internet ist voller Symptome, Diagnosen und gutgemeinter Ratschläge. Doch wie findet man in all dem Durcheinander die Informationen, die man sucht? Und vor allem: Woran erkennt man, ob die überhaupt richtig sind?

Viele Menschen fühlen sich von der digitalen Informationsflut überfordert. Die DAK-Gesundheitskurse ermöglichen Ihnen einen Einstieg in die vielschichtigen digitalen Möglichkeiten, die es beim Thema Gesundheit zu entdecken gibt. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. wurde ein einstündiger Vortrag mit dem Titel „Startklar für die digitale Gesundheitswelt“ erarbeitet, der alle wichtigen Informationen für Sie kompakt zusammenfasst und genug Raum für Ihre Fragen lässt.

Passend zum Thema findet die Veranstaltung online statt, sodass Sie ganz bequem von zu Hause aus teilnehmen können. In entspannter Atmosphäre erfahren Sie so, welche seriösen Quellen es in der digitalen Gesundheitswelt gibt. Außerdem zeigen wir Ihnen, welche digitalen Angebote der DAK-Gesundheit Sie nutzen können und welche Apps empfehlenswert (und oft sogar von der DAK bezuschusst) sind. Seien Sie dabei!

Sobald neue Termine feststehen, finden Sie aktuelle Infos auf: dak.de

„Tolle Einführung in ein komplexes Thema.“

„Ich fand den Vortrag sehr gut: Kurz, sachlich und sehr informativ wurde auf die Themen eingegangen – es wurde nicht langweilig. Ich konnte viel für mich mitnehmen.“

„Da man mit diesem Thema sicherlich auch drei bis vier Stunden Webinare machen kann, wurde hier innerhalb einer Stunde kompakt und gut Wesentliches vorgestellt.“

„Für spezielle Themen gerne weitere Veranstaltungen anbieten, damit man konkretere Fragen stellen kann und beantwortet bekommt. Als Einstieg war der Vortrag gut.“

WIE KÖNNEN WIR IHNEN HELFEN?

Treten Sie einfach, sicher und schnell online mit uns in Kontakt. Ob über die Internetseite oder unsere App – wir zeigen Ihnen den schnellsten Weg zu Ihrer DAK-Gesundheit!



„2022 bleibt unser Beitragssatz bereits im sechsten Jahr stabil. Neben einem attraktiven Beitragssatz bieten wir vor Ort und digital einen ausgezeichneten Service. Beispielsweise durch viele regionale und bundesweite Selektivverträge können sich unsere Versicherten auf eine hohe Qualität in der medizinischen Versorgung verlassen. Darauf sind wir stolz.“

Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit



WIR BERATEN SIE GERN

Wir möchten mit Ihnen in Kontakt bleiben: einfach und sicher. Sie sind umgezogen und haben eine neue Adresse? Sie möchten Daten ändern, Leistungen beantragen oder Bescheinigungen ausdrucken? Dann nutzen Sie einfach unser Online-Angebot unter dak.de/meineDAK oder unsere **DAK App**. Ihr Vorteil: Sie haben von überall Zugriff auf viele nützliche Serviceangebote der DAK-Gesundheit, wie etwa Anträge zu stellen oder Dokumente hochzuladen.

UNSER PORTAL FÜR IHR ANLIEGEN:

Sie finden auf der Website der DAK-Gesundheit alle Informationen rund um das Thema Gesundheit sowie zu Leistungsangeboten, Beiträgen, Versicherungsrecht oder speziellen Online-Seminaren zur Prävention. Wir beantworten Ihnen dort auch Ihre Fragen rund um das Corona-Virus – unsere Antworten in den FAQs aktualisieren wir regelmäßig. Zudem steht Ihnen unser Magazin fit! dort online zur Verfügung. Zusätzlich zum blätterfähigen PDF der jeweiligen Ausgabe finden Sie auf der Startseite einen Link zu fit!-Online, unserem digitalen Gesundheitsmagazin.

VIELFÄLTIGE KONTAKTWEGE

Über den Kontaktbutton auf der Website gelangen Sie schließlich auf eine Übersichtsseite der zur Verfügung stehenden Kontaktkanäle zur DAK-Gesundheit. Im Folgenden stellen wir Ihnen die verschiedenen Kontaktmöglichkeiten kurz vor – Sie können daraus den für Sie bequemsten und schnellsten Weg zu Ihrer DAK-Beratung auswählen. Gut zu wissen: Wir bieten die Beratung auch auf Englisch.



DAK APP: Die DAK App ist Ihr Servicezentrum für die Hosentasche. Sie haben von überall Zugriff auf viele nützliche Services der DAK-Gesundheit. Erledigen Sie lästigen Papierkram, wie persönliche Daten ändern, Bescheinigungen anfordern, Bonuspunkte sammeln und vieles mehr, schnell, bequem und digital. Die App enthält außerdem eine Scanfunktion – dies ist der schnellste Weg, um Ihre Dokumente zukommen zu lassen. Dabei wird Sicherheit bei uns großgeschrieben. Mehr Infos dazu gibt's auf Seite 16.

ONLINE-FILIALE „MEINE DAK“: Neben einer sicheren E-Mail-Kommunikation über Ihr persönliches Kunden-Postfach bietet Ihnen die Online-Filiale ein breites Angebot an intuitiv geführten Services und Prozessen für Anträge, Bescheinigungen oder Meldungen aller Art. Dort finden Sie auch viele individuelle Gesundheitsleistungen, Online-Coachings oder aber praktische Suchmaschinen für die Suche nach Ärzten, Apotheken, Krankenhäusern, Medikamenten-Infos, Preisvergleichen für Zahnersatz und vielem mehr. dak.de/meinedak

TELEFON: Freundliche und kompetente Beratung bekommen Sie bei der DAK-Gesundheit natürlich auch am Telefon. Wir beantworten Ihnen alle Fragen zu Ihrem Krankenversicherungsschutz. So können Sie sich bequem von zu Hause umfassend beraten lassen. Wir sind an 365 Tagen 24 Stunden zum Ortstarif für Sie da.
DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Wir bieten Ihnen auch einen komfortablen Rückrufservice an. Ihren Wunschtermin können Sie uns über ein entsprechendes Formular auf der Webseite mitteilen. dak.de/rueckruf

E-MAIL: Selbstverständlich können Sie uns Ihr Anliegen auch auf diesem Weg mitteilen – über das Kontaktformular auf unserer Website oder im geschützten Bereich von „Meine DAK“. Unsere E-Mailadresse: service@dak.de

SERVICEZENTREN: Für eine persönliche Beratung stehen Ihnen unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater in über 300 Servicezentren bundesweit zur Verfügung. Ein Servicezentrum in Ihrer Nähe finden Sie über unsere Suche: dak.de/kontakt

LONG-COVID-HOTLINE:

Schätzungen zufolge leiden zehn bis 15 Prozent der infizierten Menschen am sogenannten Long COVID oder auch am Post-COVID-Syndrom (PCS). Symptome sind Herzklopfen, Kurzatmigkeit, eingeschränkte Lungenfunktion und chronische Müdigkeit bis hin zu Depressionen und Schlaflosigkeit. Über Angebote zur Behandlung von Long COVID informieren speziell hierfür geschulte Gesundheitsberaterinnen und -berater im Rahmen einer bisher einzigartigen Telefon-Hotline. Der DAK-Service ist von Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 14 Uhr geschaltet und kann von Versicherten aller Krankenkassen genutzt werden.

Long-COVID-Hotline 040 325 325 922

BERATER-CHAT: Sie erledigen Dinge am liebsten online? Dann nutzen Sie unseren Berater-Chat: bequem und einfach von zu Hause oder unterwegs. Ihre Kundenberatung steht Ihnen von Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 20 Uhr zur Verfügung. Hier geht's zum Chat: dak.de/chat

Die DAK-Postanschrift

Wenn Sie Ihre Anträge, Bescheinigungen und anderen Unterlagen für die DAK-Gesundheit noch per Post versenden, dann bitte immer an das Postzentrum des jeweiligen Bundeslandes. Dort erfassen wir Ihre Dokumente elektronisch und können Sie so umgehend bearbeiten, damit Sie schnell eine Antwort bekommen. Klicken Sie in der Kontaktkanal-Übersicht den Button „Postanschrift“ an und finden Sie ganz einfach Ihr zuständiges Postzentrum: dak.de/postanschrift



27. Januar 2020

Erste registrierte Infektion in Deutschland.
Ein Mann aus dem Landkreis Starnberg (Bayern) hat sich infiziert und wird in einem Krankenhaus isoliert behandelt.

8. März 2020

Erster Deutscher stirbt an den Folgen seiner Corona-Erkrankung.

12. März 2020

Bundeskanzlerin Angela Merkel ruft dazu auf, soziale Kontakte zu vermeiden.

16. März 2020

Bundesregierung beschließt 1. Lockdown für Deutschland.

22. März 2020

1. Lockdown in Deutschland startet: Schulen, Kitas und fast alle Geschäfte sind geschlossen. Auch Gottesdienste und viele Freizeitaktivitäten werden verboten. Es gilt ein Kontaktverbot in der Öffentlichkeit, außer den Personen des eigenen Haushalts darf maximal eine weitere Person getroffen werden, zu allen anderen müssen mindestens 1,5 Meter Abstand gehalten werden. Restaurants und Frisüre werden geschlossen.

4. April 2020

Mehr als 100.000 Menschen in Deutschland sind/waren nachweislich mit Corona infiziert.

20. April 2020

Erste Lockerungen treten in Kraft: Geschäfte bis 800 Quadratmeter dürfen wieder öffnen, ebenso Buchhandlungen, Kfz- und Fahrradhändler sowie Bibliotheken.

27. April 2020

Die Maskenpflicht tritt in Kraft, im ÖPNV und beim Einkaufen müssen Mund und Nase bedeckt sein, erlaubt sind dafür auch Schals und Tücher.



4. Mai 2020

Ende des 1. Lockdowns.

16. Juni 2020

Corona-Warn-App steht zum Download bereit.



2. November 2020

Wegen der 2. Welle wird der „Lockdown light“ ausgerufen: Kontaktbeschränkung auf zwei Haushalte, Gastronomie und Tourismus sind, wie schon im Frühjahr, wieder geschlossen, doch die Wirtschaft läuft erst mal weiter.

27. November 2020

Mehr als eine Million Menschen in Deutschland sind/waren nachweislich mit Corona infiziert.

16. Dezember 2020

2. Lockdown in Deutschland beginnt.

26. Dezember 2020

Impfstart: Die ersten Personen in Deutschland werden gegen das Corona-Virus geimpft.

15. Januar 2021

Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland sind/waren nachweislich mit Corona infiziert.

25. Januar 2021

Maskenpflicht im ÖPNV und im Supermarkt wird erweitert: Jetzt sind nur noch medizinische Masken (OP- oder FFP2-Masken) erlaubt.

CORONA-CHRONIK

Vor mehr als zwei Jahren wurde das Corona-Virus erstmals in Deutschland festgestellt. Damals hat niemand geahnt, wie COVID-19 das Leben von uns allen verändern würde. Wir geben Ihnen einen Überblick darüber, was seitdem passiert ist.

23. März 2021

Bundesregierung beschließt mit „Osterruhe“ Lockdown über Ostern.

24. März 2021

Angekündigte „Osterruhe“ wird wieder gekippt.

31. März 2021

AstraZeneca-Impfstoff wird nur noch für Personen ab 60 Jahren eingesetzt.

7. Juni 2021

Impfpriorisierung in Deutschland aufgehoben: Wer einen Termin bekommt, kann sich impfen lassen. Auch Jugendliche ab 12 Jahren können nun geimpft werden.

11. Oktober 2021

Ende der kostenlosen Corona-Tests.

18. Oktober 2021

Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Auffrischungsimpfung für Personen ab 70 Jahren.

13. November 2021

Corona-Tests sind doch wieder kostenlos.

26. November 2021

Europäische Kommission hat Kinderimpfstoff von BioNTech für Kinder von 5 bis 11 Jahren zugelassen.

29. November 2021

STIKO empfiehlt Auffrischungsimpfung für Personen ab 18 Jahren.



17. Dezember 2021

STIKO empfiehlt Corona-Impfung für Kinder von 5 bis 11 Jahren mit Vorerkrankung.

20. Januar 2022

STIKO empfiehlt Auffrischungsimpfung für Personen ab 12 Jahren.

20. März 2022

Da das Infektionsschutzgesetz trotz hoher Infektionszahlen geändert wurde, enden die meisten bundesweiten Corona-Schutzmaßnahmen. Es gibt eine Übergangsfrist bis zum 2. April.

7. April 2022

Anträge zur allgemeinen Impfpflicht im Bundestag ohne Mehrheit

Virus-Varianten

(sortiert nach Auftreten in Deutschland):

Alpha – Dezember 2020
Delta – April 2021
Omikron – November 2021

NEBENWIRKUNGEN DER PANDEMIE

Lange hieß es, das Corona-Virus sei für Kinder und Jugendliche nicht so gefährlich. Doch selbst wenn die Krankheit bei ihnen oft weniger dramatisch verläuft, leiden auch sie stark unter der Pandemie, wie eine Studie sowie der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit zeigen.

Alkohol

2020 gab es 30 Prozent weniger Behandlungen infolge exzessiven Alkoholkonsums von Kindern und Jugendlichen. Allerdings gab es auch weniger Partys.

Die Zeit, die Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen, ist während der Pandemie geradezu explodiert: Der tägliche Video-Konsum ist um 45 Prozent angestiegen. Das zeigt eine Sonderanalyse der Mediensucht-Studie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE). Bundesweit wurden dafür 1.200 Kinder und Jugendliche zu ihrem Streaming-Verhalten befragt. Fast die Hälfte der Befragten (45 Prozent) gab im Mai 2021 an, täglich Streaming-Plattformen wie Netflix, Amazon Prime oder YouTube zu nutzen.

Durchschnittlich verbrachten sie pro Tag drei Stunden (173 Minuten) damit. Social Media wurden im Durchschnitt fast zweieinhalb Stunden (139 Minuten) genutzt, Videospiele etwas weniger als zwei Stunden (109 Minuten). Am Wochenende war es sogar noch mehr: Ein Drittel der 10- bis 17-Jährigen sah dann mehr als fünf Stunden täglich auf den Bildschirm. Der Anteil dieser sogenannten Intensivnutzer nahm während der Pandemie um 180 Prozent zu. „Das ist eine alarmierende Entwicklung“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

Adipositas

Im Jahr 2020 wurden rund 16 Prozent mehr Grundschul Kinder erstmals wegen einer Adipositas behandelt. Bei älteren Teenagern blieb die Zahl im Vergleich zu 2019 konstant.

Allerdings: „Über die hohen Nutzungszeiten allein lässt sich kein Zusammenhang zu einer Mediensucht herstellen“, betont Prof. Rainer Thomasius, ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZKJ) am UKE. „Dass viele Kinder und Jugendliche jedoch bestätigen, die Kontrolle über die Nutzungszeiten zu verlieren und deshalb andere Aufgaben und Interessen zu kurz kommen, bereitet uns Sorge.“ So gab rund jeder Dritte (34 Prozent) der Befragten an, länger als geplant Videos, Serien oder Filme zu gucken. Zehn Prozent berichteten von

negativen Auswirkungen auf ihre Schulleistung und drei Prozent sahen bereits wichtige soziale Kontakte gefährdet.

Linda Hartmann

Hilfe bei Mediensucht

Für Kinder und Eltern, deren Mediennutzung besorgniserregend ist, bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg eine Online-Anlaufstelle Mediensucht an. Hier gibt es kostenlos Informationen und Hilfestellungen zu Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht: [computersuchthilfe.info](https://www.computersuchthilfe.info)

Depression

Der Anteil der 15- bis 17-Jährigen, die neu an einer Depression erkrankt sind, stieg 2020 um acht Prozent im Vergleich zum Vorjahr. In der Altersgruppe der Fünf- bis Neunjährigen gab es hingegen einen Rückgang um knapp zwölf Prozent.

Psychische Störungen

Nach dem ersten bundesweiten Lockdown im März und April 2020 waren Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten die einzige Ärzteguppe, die im Gegensatz zum Vorjahr steigende Fallzahlen verzeichnete.



LASST UNS ÜBER SEX SPRECHEN!



Bilder: iStockphoto.de | Westend 61; SoStock; Jasmina007; KatarzynaBialasiewicz; DAK-Gesundheit

Vielen Eltern fällt es schwer, mit ihren Kindern über Sexualität und ihren Körper zu sprechen – umgekehrt ist es oft genauso. Doch Aufklärung passiert inzwischen auch dort, wo sich Jugendliche zu Hause fühlen: auf Social Media. Und zwar ebenso direkt wie fundiert bei @doktorsex.

Sind zwei Kondome sicherer als eins? Wie lange dauert Sex? Und wie führt man eigentlich einen Tampon richtig ein? Fragen wie diese stellen sich viele Jugendliche. Auf der Suche nach einer Antwort landen die meisten früher oder später im Internet – und stoßen da mit etwas Glück auf Dr. Volker Wittkamp.

Der 38-Jährige ist Urologe und auf TikTok seit etwa zwei Jahren als @doktorsex bekannt. Gemeinsam mit Gynäkologin Dr. Sheila de Liz beantwortet er dort Fragen zu allen Themen rund um Sexualität und Pubertät – und zwar so, wie Jugendliche heute Wissen konsumieren: in kurzen, knackigen Videos, die oft nicht länger als 30 Sekunden sind, alles Wichtige erklären und sofort auf den Punkt kommen.

Alle Infos ...

... zu unseren Leistungen für Kinder und Jugendliche – wie beispielsweise die HPV-Impfung, Vorsorgeangebote sowie U-Untersuchungen – finden Sie unter dak.de über die Suche.

Mehr zu den Themen Liebe und Sexualität gibt es auf:

dak.de/doktorsex

FALSCHES BILD VON SEXUALITÄT

Etwas ausführlicher wird es seit etwa einem Jahr bei @doktorsex auf dem YouTube-Kanal der DAK-Gesundheit. Dort nutzen die Gynäkologin und der Urologe fünf- bis sechsminütige Clips zur Aufklärung auf Augenhöhe. Mit Erfolg: Die Videos wurden zum Teil über 90.000 Mal angeklickt, bei TikTok hat @doktorsex bereits 900.000 Followerinnen und Follower. „Wir holen die Jugendlichen dort ab, wo sie sich ohnehin aufhalten“, erklärt Dr. Wittkamp den Erfolg.

Denn wer sich im Sexualkunde-Unterricht in der Schule langweilt oder peinlich berührt ist und die direkte Konfrontation mit den Eltern scheut, sucht eben im digitalen Wohnzimmer namens Social Media nach Informationen. „Es ist natürlich viel einfacher, sich anonym im Internet durchzuklicken, als Lehrende oder auch die Eltern direkt anzusprechen“, weiß Dr. Wittkamp.

Doch im Netz stimmt eben nicht jeder Beitrag und das kann durchaus auch mal verunsichern. „In den Medien und vor allem im Internet wird oft ein Bild von Sexualität vermittelt, das nicht der Realität entspricht“, sagt Dr. Wittkamp. „Pornografie und Erotik sind im Netz schnell und einfach verfügbar, da müssen wir schneller sein, um die Jugendlichen zuerst zu erreichen.“

KEINE BIENCHEN UND BLÜMCHEN MEHR

Das funktioniert auch über die direkte Art, die das Team von @doktorsex ausmacht. „Wir sind nicht so derbe wie andere, sprechen aber alles direkt an und nehmen dabei kein Blatt vor den Mund“, beschreibt Dr. Wittkamp den Stil der Videos. „Wir steigen sofort ins Thema ein“, sagt er. Das ist wichtig, denn die Aufmerksamkeitsspanne im Internet ist winzig. Gerade bei TikTok wird nach wenigen Sekunden weitergewischt, wenn ein Video nicht sofort das Interesse weckt.

„Die Zeit der Bienchen und Blümchen ist vorbei“, betont Dr. Wittkamp und empfiehlt auch Eltern größtmögliche Offenheit, wenn sie mit ihren Kindern über Sexualität sprechen wollen. Wann der beste Zeitpunkt dafür sei, könne er jedoch nicht sagen. „Kinder und Jugendliche entwickeln sich in ihrem eigenen Tempo, darum sollten Eltern eher auf Signale ihrer Kinder achten und entsprechend reagieren, wenn Fragen aufkommen.“ Und bei Bedarf auch einfach mal gemeinsam in ein @doktorsex-Video reinschauen.

Linda Hartmann



Dr. Volker Wittkamp ist Urologe und Autor des Buches „Fit im Schritt – Wissenswertes vom Urologen“. Er lebt mit seiner Familie in Köln.

**Beauftragter der Bundesregierung
für Sucht- und Drogenfragen**

„ALKOHOLPRÄVENTION MUSS ANKOMMEN“

Er wurde im Januar 2022 neuer Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen: Burkhard Blienert. Seit zehn Jahren beschäftigt sich der SPD-Politiker intensiv mit Fragen der Drogen- und Suchtpolitik. Und: Er ist neuer Schirmherr der DAK-Präventionskampagne „bunt statt blau“. Im Rahmen der Kampagne gestalten Schülerinnen und Schüler Plakate gegen das Rauschtrinken und werden so zu Botschafterinnen und Botschaftern gegen exzessiven Alkoholkonsum. Seit 2010 haben 115.000 Kinder und Jugendliche an dem Wettbewerb teilgenommen.

1 Herr Blienert, Sie waren nur wenige Tage im Amt, da haben Sie schon die Schirmherrschaft von „bunt statt blau“ übernommen. Was waren die Gründe für diese Entscheidung?

Es ist mir wichtig, die Alkoholprävention gerade für Kinder und Jugendliche weiter voranzubringen. Dazu gehört natürlich auch, die seit Jahren erfolgreiche Kampagne „bunt statt blau“ zu unterstützen und gemeinsam mit der DAK-Gesundheit weiterzuentwickeln.

2 Wie muss eine wirksame Alkoholprävention aus Ihrer Sicht aussehen?

Sie muss ankommen, sie muss die Kinder und Jugendlichen erreichen. Wichtig ist dabei, dass sie mit Enthusiasmus und Engagement an das Thema rangehen und die gesundheitlichen Risiken von zu viel Alkohol verstehen und einschätzen lernen. „bunt statt blau“ ist hierbei eine wichtige Kampagne in den Schulen.

3 Unser aktueller Kinder- und Jugendreport zeigt, dass in der Corona-Pandemie deutlich weniger Schulkinder wegen Alkoholmissbrauch ins Krankenhaus oder in die Arztpraxis kamen. Trotzdem bleiben die Zahlen hoch. Was wollen Sie in diesem Kontext unternehmen?

Diese Entwicklung geht in die richtige Richtung. Aber wir sind noch nicht am Ziel. Ich möchte die Debatte über die Verbreitung, Verfügbarkeit und den Umgang mit Alkohol in Deutschland wiederbeleben. Zu lange treten wir hier auf der Stelle, das will ich ändern.

4 In Zeiten der Corona-Pandemie steigt die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen stark an. Das ist das Ergebnis unserer Mediensucht-Studie in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?

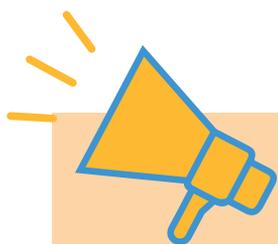
Das ist etwas, um das wir uns als Gesellschaft kümmern müssen. Mediensucht kommt ja schleichend und nicht über Nacht. Hier müssen Eltern ihre Kinder von klein auf begleiten, genau hinschauen und mit ihren Kindern daran arbeiten, dass digitale Medien ein Teil des Lebens, aber nicht „das“ Leben werden. Weiter geht es dann in Kita und Schule, wo Kompetenz im Umgang mit digitalen Medien ein fester Bestandteil des Unterrichts beziehungsweise der frühkindlichen Förderung sein sollte.

Interview: Stefan Suhr

**Burkhard Blienert ist
neuer Schirmherr der
DAK-Präventionskampagne
„bunt statt blau“**



Bild: DAK-Gesundheit



AUSGEZEICHNETE PROJEKTE AUF LANDESEBENE



Unter dem Motto „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ haben bundesweit mehr als 200 Einzelpersonen, Initiativen, Vereine und Unternehmen an unserem Wettbewerb für besonderes Gesundheits-Engagement in Corona-Zeiten teilgenommen. Wir stellen zwei Projekte vor, die bereits auf Landesebene prämiert wurden.

Die DAK-Gesundheit hat Personen und Projekte gesucht, die sich mitten in der Pandemie mit besonderen Präventions- oder Gesundheitskursen engagiert haben. Mehr als 200 Bewerbungen sind eingegangen. Prominent besetzte Landesjurs haben sie seit dem Einsendeschluss Ende Februar gesichtet und geprüft. In Baden-Württemberg zum Beispiel waren Politikerinnen und Politiker aus dem Ausschuss für Soziales, Gesundheit und Integration des Landtags dabei: der Vorsitzende Florian Wahl (SPD), Jochen Haußmann (FDP), Stefan Teufel (CDU) und Petra Krebs von den Grünen. Am Ende fiel die Jury-Entscheidung auf das Projekt „Migranten als Gesundheitslosen – MiGeLo“ der Stadt Kornwestheim.

Im Rahmen von MiGeLo lassen sich in Kornwestheim in der Region Stuttgart Ehrenamtliche mit Migrationserfahrung zu Gesundheitslotsen ausbilden. Sie erwerben Wissen zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention und geben es dann alltagsnah an ihre Mitmenschen weiter – ohne sprachliche und kulturelle Barrieren.

In Niedersachsen gewann der Verein Eintracht Hildesheim von 1861 e. V. mit seiner Initiative „Menschen erreichen, begeistern und bewegen“ den Landeswettbewerb. Der Verein hat zahlreiche Maßnahmen entwickelt, etwa das Onlinetraining „Fit für zuhause“ oder die „Familybox“ mit Spielgeräten, damit Sport und Bewegung in Corona-Zeiten nicht zu kurz kommen. Birgit Honé, niedersächsische Ministerin für Bundes- und Europaangelegenheiten und Regionale Entwicklung, war als Schirmherrin der Kampagne bei der virtuellen Siegerehrung dabei. Sie würdigte den Wettbewerb, weil er den Fokus auf ein bedeutendes Thema richte – „nämlich das gesunde Miteinander in unserer Gesellschaft.“

Sobald alle Landessiegerinnen und -sieger feststehen, kürt eine unabhängige Jury unter Vorsitz von DAK-Chef Andreas Storm die Bundessiegerinnen und -sieger, die am 29. Juni verkündet werden. Kürzlich wurde der Wettbewerb für den Politikaward 2022 nominiert, der im September vergeben wird.

Wir bedanken uns schon jetzt bei allen Teilnehmenden und drücken den Landesbesten die Daumen!

Dorothea Wiehe



**Online-Siegerehrung mit
Ministerin Birgit Honé aus
Niedersachsen.**

POLKA: HEIME IN BEWEGUNG

Durch gezielte Bewegungsprogramme die Gesundheit der Pflegenden und die Mobilität der Pflegebedürftigen stärken – dafür steht das Modellprojekt POLKA der DAK-Gesundheit.

Äpfel pflücken, auf den Rummel gehen oder ein Haus bauen – für Heimbewohnerinnen und -bewohner der Bewegungswelten des Modellprojekts POLKA ist dies kein Problem. Beim Gruppentraining wird die Leiter hinaufgestiegen, sich nach den Äpfeln gestreckt und zum Korb hinuntergebeugt. Durch das Nachahmen bekannter Tätigkeiten lassen sich die Bewegungsabläufe leichter verstehen und umsetzen. Die Einheiten finden zweimal pro Woche für jeweils 60 Minuten in der Gruppe statt. Außerdem erhalten die Bewohnerinnen und Bewohner noch sogenannte „Hausaufgaben“, die sie eigenständig für etwa 15 Minuten durchführen. In der Summe ergeben sich so jeweils die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche, an denen sich das Modell orientiert.

ALLE NEUNE

„Personen, denen es nicht mehr möglich ist, am Gruppentraining teilzunehmen, bieten wir sogenannte Bewegungshäppchen an, das sind Zehn-Minuten-Einheiten, die an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst sind und auch im Sitzen oder im Bett durchgeführt werden können“, erklärt Koordinatorin Jennifer Kasper von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL). Auch sie widmen sich einem Thema, sodass



„Ziel ist es, dass mehr Bewegungsförderung in die Einrichtung gebracht wird.“

Jennifer Kasper,
Koordinatorin der
Forschungsgruppe
Geriatrie Lübeck

das Heimzimmer schon mal zur Kegelbahn wird. Einige aufgestellte Toilettenpapierhüllen und ein kleiner Ball reichen aus, um vom Stuhl, von der Bettkante oder im Stehen zu kegeln – ganz nach den individuellen Möglichkeiten der Seniorinnen und Senioren. „Ziel ist es, die Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen zu fördern und zu erhalten. Es werden Gehfähigkeit, Kognition, Ausdauer, Balance und Kraft trainiert“, erklärt Jennifer Kasper. Dass das funktioniert, zeigen erste Evaluationen, aus denen hervorgeht, dass Teilnehmende länger selbstständig bleiben und auf diese Weise auch die Pflegekräfte entlastet werden.

GESUNDE BEWEGUNG FÜR PFLEGEKRÄFTE

Das Besondere an POLKA: Das DAK-Projekt wendet sich nicht nur an Heimbewohnerinnen und -bewohner, sondern auch an Pflegekräfte, um sie bei einem gesunden Lebensstil zu unterstützen. So werden zum Beispiel zehnmütige aktive Pausen in den Alltag der Pflegenden integriert. Dafür kommen externe Expertinnen und Experten in die Einrichtungen und geben den Pflegekräften vor Ort kräftigende und ausgleichende Übungen für den körperlich anstrengenden Pflegealltag an die Hand.

Für zusätzliche Motivation wird im Pilotprojekt viel Wert auf spielerische Zugänge zu mehr Bewegung im Alltag gelegt. Beispielsweise wird momentan eine interaktive Schrittzähler-App ausprobiert, die mehr motivierende Rückmeldung gibt als die reine Schrittzahl. Diese und weitere Bewegungsprogramme werden kontinuierlich ausgebaut. Die Rückmeldungen sind positiv: „Die Mitarbeitenden erleben es als große Wertschätzung, dass etwas für sie getan wird“, erzählt Jennifer Kasper.

Nina Alpers



POLKA steht für „**P**flegeeinrichtungen als **K**ompetenzzentren in der Gesundheitsversorgung durch **M**ultiplikation von **k**örperlicher **A**ktivität“ und ist 2019 gestartet. Das Modellprojekt läuft über fünf Jahre, während der erforscht werden soll, wie bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz in die stationäre Altenpflege integriert werden kann. Beteiligt sind die Forschungsgruppe Geriatrie, der Deutsche Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. und das Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg. Das Besondere an POLKA ist, dass betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention Hand in Hand gehen und sich das Programm sowohl an Pflegekräfte als auch an Pflegebedürftige wendet.

Weitere Informationen...

... finden Sie unter:

polka-gesundepflegebewegt.com

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Robert Kneschke



AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

eines Tages pflegebedürftig zu sein, ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt. Wir alle wünschen uns für den Fall der Fälle eine Pflege, auf die Verlass ist. Gerade erst hat die DAK-Gesundheit in zwei Bundesländern nachgefragt, was die Menschen für das Gesundheitsthema Nummer eins halten. In Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen wurde vor den Landtagswahlen gefragt: Worum muss sich die neue Landesregierung sofort kümmern? Die Antwort war eindeutig: um die Pflege. Besonders dringend ist der Personalbedarf in Kliniken und Heimen. Der Pflegeberuf muss attraktiver werden, damit sich viele Menschen für diesen Berufsweg entscheiden. Eine angemessene Bezahlung ist dafür bedeutsam, aber auch bessere Arbeitsbedingungen und Weiterbildungsmöglichkeiten sind entscheidend. Nicht zuletzt ist das betriebliche Gesundheitsmanagement ein wichtiger Ansatzpunkt.

Hier setzt das Modellprojekt POLKA der DAK-Gesundheit an. Es hat zum Ziel, nicht nur die Pflegebedürftigen fit zu halten, sondern auch die Menschen, die sie pflegen. Durch das Programm können Pflegekräfte lernen, wie sie auch in sehr fordernden Berufssituationen ihre eigene Gesundheit im Blick behalten. Das ist wichtig, denn unser Gesundheitssystem braucht fitte Fachkräfte dringender denn je.

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrats

SOZIALWAHLEN 2023

Der Bundeswahlbeauftragte für die Sozialwahlen, Peter Weiß, hat bei einem virtuellen Treffen mit dem Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit die Chancen betont, die mit der ersten Online-Sozialwahl 2023 verbunden sind. „Mit der Möglichkeit der Onlinewahl wollen wir die Wahlbeteiligung erhöhen und dabei auch Jüngere dafür begeistern, ihre Interessen als Versicherte ernst zu nehmen. Damit können wir die soziale Selbstverwaltung stärken und auch tiefer im öffentlichen Bewusstsein verankern“, erklärte Weiß. Die Sozialversicherungswahlen finden am 31. Mai 2023 statt. Mehr dazu auf: [soziale-selbstverwaltung.de](https://www.soziale-selbstverwaltung.de)

Unterstützung der Herz-Hirn-Allianz

Die DAK-Gesundheit hat sich dem Bündnis zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen angeschlossen. Die Herz-Hirn-Allianz vereint führende Akteure des Gesundheitswesens und hat sich unter anderem zum Ziel gemacht, die Zahl der Herz-Kreislauf-Ereignisse bis 2030 um 30 Prozent zu senken.

KOSTENTRANSPARENZ

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich in unserem Magazin die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Die aktuellen Zahlen für 2021 haben wir für Sie in nachfolgender Tabelle zusammengefasst.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss (private Versorgung)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	Gezahlter Jahresbetrag	Gezahlter Betrag	Jährlich aufzuwendender Betrag	Jährlicher Betrag	Geldwerter Vorteil (1%-Regelung)*	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
DAK-Gesundheit									
Vorstandsvorsitzender	314.129,04 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	12.980,88 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	Keine	Maximal 6 Monatsvergütungen unter Anrechnung von Erwerbs- oder Erwerbsersatz Einkommen (Ausnahme: anschließender Rentenbezug oder vorzeitige Beendigung durch Kündigung, Aufhebung oder Amtsenthaltung)	Bei Amtsenthaltung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthaltung keine Leistungen	327.109,92 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	48.852,84 € (bis 28.2.21)	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	1.789,40 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	Keine			50.642,24 €
Vorstandsmitglied	261.599,04 €	Keine	Direktzusage Anlage 7a – rechnerischer Aufwand 61.207,00 € (arbeitnehmerfinanziert, AG trägt Pauschalsteuern)	Keiner	7.131,72 € Steuerrechtliche 1%-Regelung	Keine			329.937,76 €
GKV-Spitzenverband									
Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	Keine	49.260,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	311.260,00 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	Keine	71.952,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	325.952,00 €
Vorstandsmitglied	250.000,00 €	Keine	29.763,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	279.763,00 €
vdek – Verband der Ersatzkassen e. V.									
Vorstandsvorsitzende	230.000,00 €	Keine	41.228,04 €	Keiner	10.729,52 €*	Keine	75 % der Bezüge für max. 12 Monate	75 % bis Ablauf der Amtsperiode	240.729,52 €

* Bei bereits laufenden Verträgen, denen vor Einführung der 1%-Methode zugestimmt worden ist, auch Angaben der jährlichen Leasingkosten möglich.

WEIL FAMILIE HEISST, FÜR ALLE DA ZU SEIN.

NEU: DAK PLUS FAMILIE

**Bis 31.05.2022
ohne
Wartezeiten!**

Eine Familie, eine Versicherung, ein Beitrag.

Ob im Ausland oder zuhause: Mit DAK Plus Familie erhalten Sie viele Leistungen und reduzieren Ihre Eigenanteile deutlich. Dieses attraktive Angebot – ohne Gesundheitsfragen – wurde gemeinsam mit unserem Kooperationspartner HanseMerkur für Familien entwickelt.



GLEICH SCANNEN
UND DIGITAL
ABSCHLIESSEN
dak.de/vorteil-zusatzschutz

Interesse?

Dann Angebot anfordern unter

040 4119-2999

Mo.–Fr. 8.00–20.00 Uhr

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

KREBSVORSORGE NIMMT TROTZ CORONA WIEDER ZU

In der Pandemie nutzen die Deutschen wieder verstärkt Krebsvorsorgeuntersuchungen. So wurden im ersten Halbjahr 2021 rund 14 Prozent mehr Screenings als im Vergleichszeitraum des Vorjahres durchgeführt. Besonders stark war die Zunahme bei Mammografie-Untersuchungen. Ihre Anzahl stieg um 44 Prozent. Das ist das Ergebnis einer Sonderanalyse der DAK-Gesundheit für die ersten Halbjahre 2019, 2020 und 2021. Laut der Studie gehen

auch in Pandemie-Zeiten Frauen deutlich häufiger zur Krebsvorsorge. So lag ihr Anteil 2020 und 2021 bei allen Krebsvorsorgeuntersuchungen fast konstant bei rund 60 Prozent. Bei Männern waren es 40 Prozent. Insgesamt lag die Inanspruchnahme von Krebsvorsorgeuntersuchungen 2021 aber noch rund zwölf Prozent unter dem Vor-Corona-Niveau von 2019. Eine Übersicht finden Sie auf: dak.de/krebsvorsorge

SKEPSIS ÜBERWINDEN

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen stößt bei Ärztinnen und Ärzten weiterhin auf große Skepsis. Das zeigt der Digitalisierungsreport 2021 der DAK-Gesundheit und der Ärzte Zeitung. Etwa zwei Drittel der Befragten fühlen sich nicht ausreichend auf die Nutzung digitaler Gesundheitslösungen wie beispielsweise der elektronischen Patientenakte vorbereitet und mitgenommen. Die Ergebnisse zeigen aber auch: Wer digitale Anwendungen bereits nutzt, sieht vielfach deren Vorteile.

KOCH DICH FIT MIT UNSEREN EXPERTEN

Fehlt Ihnen auch oft die Zeit für gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung? Fühlen Sie sich als „Couch-Kartoffel“ oder kennen Sie mittlerweile jede Pizza aus der Kühltruhe des Supermarkts? Dann lernen Sie, sich fit zu kochen! Genuss und Gesundheit liegen gar nicht weit auseinander. Das klingt gut? Melden Sie sich gleich bei unserer kostenfreien Veranstaltungsreihe „Koch dich fit“ an. Zuständig für das Menü sind Helmut Gote, Chefkoch des WDR, und Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung an der Sporthochschule Köln. Beide Experten verbinden fundiertes Wissen um gesunde Ernährung mit einem reichen Erfahrungsschatz und präsentieren das auf sehr unterhaltsame Art und Weise auf ihren DAK-Vorträgen. Alle Termine für 2022 finden Sie unter:

dak.de/kochdichfit

INNOVATIVE WUNDVERSORGUNG

Mit einer digitalen Wundakte die Versorgung chronischer Wunden optimieren – das ist das Ziel unseres innovativen Behandlungsprogramms. Mit unserem Vertrag möchten wir helfen, die Qualität der Versorgung und die Vernetzung der Behandelnden zu verbessern. Kernstück des Vertrags ist eine speziell entwickelte digitale Plattform. Diese ermöglicht allen Beteiligten, tagaktuell die Wunde zu beurteilen und die Behandlung abzustimmen. Durch diesen intensiven Austausch lässt sich eine bessere Heilung erzielen. Teilnehmen können Versicherte der DAK-Gesundheit, die an chronischen Wunden und postoperativen Wundheilungsstörungen leiden.

dak.de/spezialistennetzwerk



AUF KURZEM WEG ZUM HÖRGERÄT

Drei Fragen an Dr. Joachim Wichmann,

Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde in Krefeld

1 Wer Probleme beim Hören hat, kann den verkürzten Versorgungsweg nutzen. Was bedeutet das?

Das bedeutet, dass man bei Hörschwierigkeiten nicht in ein Hörgeräteakustiker-Fachgeschäft gehen muss, sondern sich direkt an seinen vertrauten Hals-Nasen-Ohrenarzt oder seine HNO-Ärztin wenden kann. Was viele nicht wissen: Man kann auch direkt in der Arztpraxis ein Hörgerät bekommen, wenn diese mit einem Hörgeräteakustiker-Fachgeschäft zusammenarbeitet, das Hörgeräteversorgungen über den verkürzten Versorgungsweg anbietet.

2 Welche Vorteile hat der verkürzte Versorgungsweg für die Patientinnen und Patienten?

Sie bekommen durch den verkürzten Versorgungsweg alles quasi aus einer Hand: Stellt man Probleme beim Hören fest, kann die Ärztin oder der Arzt alle notwendigen Untersuchungen durchführen und dann, anhand der Ergebnisse von Sprachaudiometrie und Tonaudiogramm, entsprechend beraten, ob ein Hörgerät notwendig ist. Dabei kann nicht nur festgestellt werden, wie stark der Hörverlust ist, sondern auch, ob die Ursache des Hörproblems vielleicht eine Erkrankung ist, sodass anstelle eines Hörgeräts eine Behandlung sinnvoller wäre.

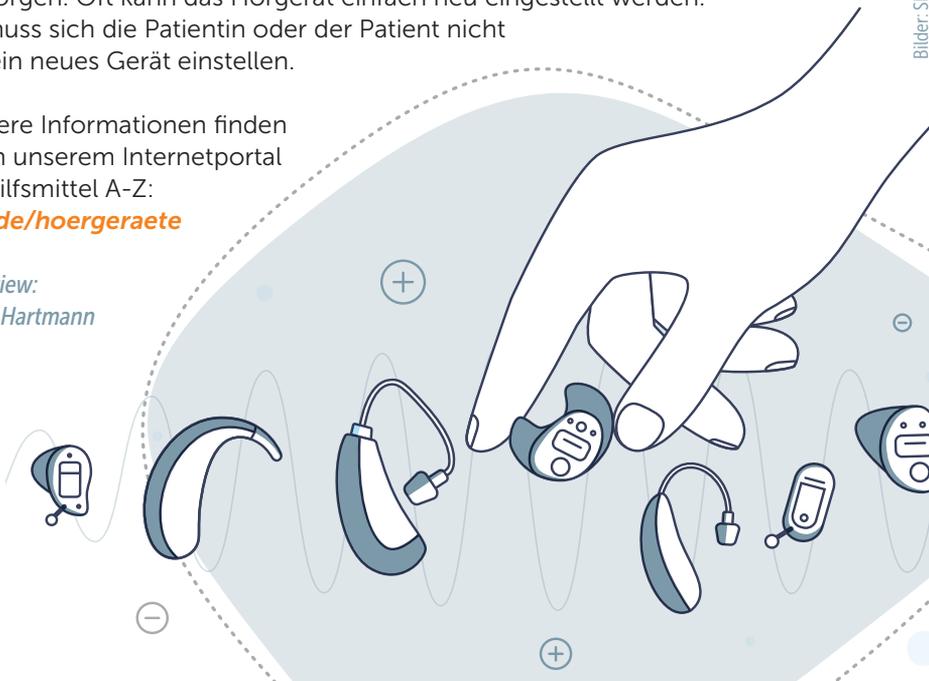
3 Wie ist es bei Personen, die bereits ein Hörgerät haben, dies aber nicht mehr ausreichend hilft?

Auch Menschen, die trotz Hörgerät nicht (mehr) gut genug hören können, sind mit ihrem Anliegen in einer Hals-Nasen-Ohrenarzt-Praxis gut aufgehoben. Denn nicht immer macht es Sinn, das alte Gerät direkt zu entsorgen. Oft kann das Hörgerät einfach neu eingestellt werden. So muss sich die Patientin oder der Patient nicht auf ein neues Gerät einstellen.

Weitere Informationen finden Sie in unserem Internetportal im Hilfsmittel A-Z:

dak.de/hoergeraete

*Interview:
Linda Hartmann*



Bilder: Shutterstock | Mihai Blaranu | Katja Frischbutter

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

Herstellung & Versand:

Julia Peters

Kontakt zur Redaktion:

Tel.: 040 2364 855 9411, DAK-Magazine@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion:

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:

Nina Alpers, Stefan Burgdörfer, Geraldine Friedrich,
Dr. Sabine Glöser, Linda Hartmann, Annemarie
Lüning, Stefan Suhr, Frank Themer, Dorothea Wiehe,
Ann-Kathrin Wucherpfennig

Titelfoto: iStockphoto.de | pixelfit

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 + Crossmedia:

Petra Küsel (V.i.S.d.P.), Tel. 040 2866 864 632

Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,

Infos unter: www.ad-alliance.de

Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,

außer S. 47 und 48.

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

Redaktionsschluss: 20. April 2022

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

WIE ARBEITET DAS PARLAMENT UNSERER KASSE?

Wenn die ehrenamtlichen Mitglieder unseres Verwaltungsrats (VR) zusammenkommen, werden viele Beschlüsse in kurzer Zeit gefasst. Damit die Selbstverwaltung so effizient arbeiten kann, bereiten vier Fachausschüsse alle Themen inhaltlich vor – wegen der Corona-Pandemie zumeist in Videokonferenzen. Lernen Sie den Hauptausschuss und den Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik kennen. In der nächsten fit!-Ausgabe folgen die anderen Ausschüsse.

AUSSCHUSS FÜR DIE OPTIMALE GESUNDHEITSVERSORGUNG

Wenn Krankenkassen freiwillige Zusatzleistungen anbieten, hat darüber zuvor der Verwaltungsrat entschieden. Diese Beschlüsse bereitet der Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik vor, der sich mit allen Fragen rund um eine optimale Gesundheitsversorgung beschäftigt. Zum Beispiel zahlt die DAK-Gesundheit HPV-Impfungen nicht nur für Kinder, sondern auch für Versicherte bis 26 Jahre. In ihrem Kinder- und Jugendreport fand die Kasse jedoch im März heraus, dass zuletzt deutlich seltener gegen den Virus geimpft wurde. „In Baden-Württemberg haben wir mit der Aufklärungskampagne #letstalkaboutHPV mit Instagram-Stars Jugendliche gezielt angesprochen und zur Impfung ermutigt“, sagt die Ausschussvorsitzende Marion von Wartenberg (Foto oben). „Solche Wege müssen wir weiterverfolgen, denn eine HPV-Impfung schützt junge Menschen vor Krebserkrankungen.“ Die stellvertretende Vorsitzende Bärbel Weisenstein (Foto unten) rät: „Auch in Pandemiezeiten sollten wir unsere Kinder so gut es geht vor gefährlichen Krankheiten schützen.“ Humane Papillomviren (HPV) werden sexuell übertragen und können Gebärmutterhalskrebs und Krebs im Mund-Rachen-Raum verursachen. „Die Impfung gegen HPV ist entgegen einer weitverbreiteten Meinung nicht nur für Mädchen sinnvoll, sondern auch für Jungen“, betont Weisenstein.



Mehr Informationen ...

... zur Arbeit unserer
Selbstverwaltung
finden Sie unter:

dak.de/verwaltungsrat

AUCH DIE SELBSTVERWALTUNG LERNT NIE AUS

Der Hauptausschuss ist in alle Grundsatzfragen der Kasse eingebunden. Ihn beschäftigt auch das Thema Weiterbildung. Denn die ehrenamtlichen Mitglieder des Verwaltungsrats müssen in einem Gesundheitssystem, das kompliziert ist und sich schnell wandelt, immer auf dem aktuellen Stand sein. Nur so können sie die Arbeit des Vorstands bewerten und kontrollieren. Zuletzt haben sich die Verwaltungsratsmitglieder in einer Fachtagung über die Digitalisierung im Gesundheitswesen informiert. „Die Corona-Pandemie hat uns die Chancen, aber auch die Notwendigkeit der Digitalisierung deutlich vor Augen geführt“, sagt Walter Hoof (Foto oben), Vorsitzender des Hauptausschusses. „Es ging um Fragen der Datensicherheit, aber auch darum, wie digitale Lösungen die Versorgung der Versicherten verbessern können“, berichtet der stellvertretende Vorsitzende, Rainer Schumann (Foto unten). Die nächste Fachtagung folgt in Kürze – zu einem ganz anderen Thema. Auch darüber wird der Verwaltungsrat abstimmen, denn worüber die Verwaltungsratsmitglieder gerne mehr erfahren würden, das entscheiden sie selbst.



MITENTSCHEIDEN IN WICHTIGEN PERSONALFRAGEN

Zu den wichtigsten Aufgaben des Verwaltungsrats gehören neben dem Beschluss des Haushalts auch die Wahl, Wiederwahl oder Abberufung neuer Vorstandsmitglieder. Im September 2021 wählten die ehrenamtlichen Selbstverwalterinnen und Selbstverwalter Ute Haase in den Vorstand (siehe Seite 7). „Frau Dr. Haase hat umfangreiche Erfahrungen als Geschäftsführerin, kaufmännische Leiterin, aber auch bei der Entwicklung von Digitalisierungs- oder Vertriebskonzepten“, erklärte danach der Vorsitzende des Verwaltungsrats, Dieter Schröder.



FÜR SIE AKTIV IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e.V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartner: Meinhard Johannides
Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim
☎ 06135 719502 📠 06135 719503
✉ info@dak-mitgliedergemeinschaft.de
dak-mitgliedergemeinschaft.de

DAK-VRV e.V. – Versicherten- und Rentnervereinigung

Ansprechpartnerin: Elke Holz
Reekamp 8, 22415 Hamburg
☎ 040 5323837
✉ elke.holz.vrv@dak.de

BfA DRV-Gemeinschaft e.V.

Ansprechpartnerin: Annemarie Böse
Zypressenstraße 22, 59071 Hamm
☎ 02381 81831 ✉ anne.boese@hamcom.biz
bfadv-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

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

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

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

Bundesarbeitgeberverband Chemie/ Handelsverband Deutschland – HDE

Ansprechpartner: Horst Zöllner
Kehnerstraße 12, 47877 Willich
☎ 0151 61666345 ✉ horst.zoeller.vwr@dak.de

IG Metall

Ansprechpartner: Sebastian Roloff, MdB
Platz der Republik 1, 11011 Berlin
✉ info@ara-roloff.de

SINFONIE FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Ob es das vor dem Rechner verdrückte Brötchen ist oder das Stück Kuchen, das wir „aber bitte mit Sahne“ zelebrieren: Was wir essen und trinken und wie wir dies tun, hat Effekte. Auf den Körper, die Seele – und das Immunsystem. Ein Interview mit DAK-Expertin Silke Willms.



Silke Willms,
DAK-Ernährungsexpertin

„Es geht nicht bloß darum, für bessere Abwehrkräfte mehr Gemüse, Salat oder Obst zu essen. Unser Immunsystem ist sehr vielfältig aufgebaut.“

Was trägt eher dazu bei, dass unser Körper Krankheitserreger gut abwehren kann: knackige Rohkost oder ein warmes Gericht?

Unser Körper kann Nährstoffe aus gegarten Lebensmitteln einfacher aufnehmen, weil die Zellwände von Porree, Paprika und Kohl beim Garen geöffnet werden. Obwohl durchs Erhitzen ein Teil der Inhaltsstoffe verlorengeht, werden wir damit noch sehr gut versorgt. Aber: Wer sich mit rohem Gemüse und Salat glücklich fühlt, für den ist das auch gut. Rohkost lässt sich ja auch hervorragend mit warmen Mahlzeiten kombinieren.

Hat jemand, der regelmäßig Gemüse der Saison isst, in puncto Abwehrkräfte schon alles richtig gemacht?

Auch wenn es oft verkürzt so dargestellt wird: Es geht nicht bloß darum, für bessere Abwehrkräfte mehr Gemüse, Salat oder Obst zu essen. Unser Immunsystem ist sehr vielfältig aufgebaut. Organsysteme, Botenstoffe, Haut, Schleimhäute, die Flimmerhärchen in Nase und Bronchien, Speichel und natürlich der Darm – all das und mehr gehört dazu. Unser Speichel beispielsweise „erkennt“ bestimmte Krankmacher. Kommen doch mal Keime in den Magen, werden sie von der Magensäure angegriffen. Ein großer Teil unseres Immunsystems sitzt im Darm, darum lohnt es sich, ihn pfleglich zu behandeln.

Das klingt kompliziert. Braucht jedes Organ etwas anderes?

Tatsächlich ist die Lösung verblüffend simpel. Entsprechend der Vielfalt unseres Immunsystems haben alle guten Lebensmittel ihre Berechtigung auf dem Speisezettel: Bohnen, Sauerkraut, Tomaten, Blumen-, Grün-, Weiß-, Rot- und Rosenkohl, Gurken, Möhren, Aprikosen, Äpfel, Birnen, Käse, Joghurt. Und auch Rinderschmorbraten, Schnitzel, Currywurst, Speck, Kartoffeln, Spaghetti Carbonara, Eier, Fischbrötchen, Pfannkuchen, Torte, eine schöne Dicke-Bohnen- oder Erbsen-Suppe ... je nachdem, was der oder die Einzelne gern mag. Stellen Sie sich das Zusammenwirken von Eiweiß, Fett, Zucker, Vitaminen und Mineral-



„Freude ist Wohlfühlen, das entstresst und stärkt auf seine Weise ebenfalls unser Immunsystem.“

stoffen aus den Lebensmitteln wie ein Sinfonieorchester vor, das ein gewaltiges Musikstück spielt wie Beethovens „Ode an die Freude“ und dabei von Solisten und Chören begleitet wird.

Sagten Sie gerade wirklich Torte ...?

Freut sich jemand schon vorher darauf, nachmittags ein Stück Kuchen mit Sahne zu essen und dazu Kaffee oder Tee zu trinken, und der Zuckerkonsum bleibt über den Tag gesehen im Rahmen, ist das doch schön – ich mache das auch gern. Freude ist Wohlfühlen, das entstresst und stärkt auf seine Weise ebenfalls unser Immunsystem.

Wie erkenne ich „gute Lebensmittel“?

Es ist immer vorteilhaft – für das Immunsystem und auch sonst –, möglichst natürlich zu essen, sich nicht von der Industrie abhängig zu machen. Mein Tipp: viele unverpackte Lebensmittel aus der Region kaufen, die auf dem Feld reifen konnten. Bei Verpacktem Zutatenlisten lesen und, wo es irgend geht, Lebensmittel auswählen, die aus höchstens fünf Zutaten bestehen. Dazu wäre es optimal, alles zu kennen, was man mitkauft. Steht auf der Müslipackung „Maltose“ und Sie wissen nicht, was das ist: lieber stehenlassen.

Ist demnach der Gang zur Imbissbude etwas, das man sich lieber verkneifen sollte, weil man sonst leichter krank wird?

Weder ein Hamburger noch Pommes rot-weiß schädigen das Immunsystem, wenn man sie gelegentlich mal isst. Auf dauerndes fett- und kalorienreiches Essen reagiert das Immunsystem allerdings ähnlich wie auf eine bakterielle

Infektion, hat ein Forschungsteam der Uni Bonn festgestellt: Eine solche Kost löst massive Entzündungen aus. Dadurch können Arteriosklerose und Diabetes mellitus Typ 2 entstehen und das Immunsystem ist geschwächt.

Frisches Gemüse kaufen, schnippeln, zubereiten – im täglichen Trubel ist das für viele nicht immer realistisch. Gibt es Alternativen, mit denen wir uns und unseren Abwehrkräften etwas Gutes tun?

Tiefgefrorenes Gemüse ohne jeden Schnickschnack kann das Kochen wirklich erleichtern. Blumenkohl oder ein anderes Gemüse gefroren in den Topf geben, etwas Wasser und Gemüsebrühe, einen Schuss Weißwein dazu – wer das darf – oder Apfelsaft und mit Salz und Muskat gewürzt. Daraus kann man alles Mögliche machen. Eine Suppe, als Gemüse zu Nudeln mit Tomaten – oder einfach ein paar Röschen aufs Käsebrot. Weiße, rote und schwarze Bohnen oder Linsen oder auch Erbsen aus dem Glas oder aus Dosen gehen auch prima.

Wie sieht es mit Vitamin D aus? Und: Kann man das essen?

Vitamin D ist wichtig, weil es zum Beispiel die sogenannten Fresszellen unseres Abwehrsystems unterstützt. Es entsteht durch Sonneneinstrahlung in unserer Haut, auch bei bewölktem Himmel. Wir können es aber auch über Lebensmittel zu uns nehmen, fetten Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs beispielsweise, Steinpilze, Champignons, Eier oder Leber.

Interview: Annemarie Lüning

BLOSS NICHT KRATZEN!

Die warme Jahreszeit ist auch die Zeit der Insekten und es bleibt meist nicht aus, dass wir gestochen werden. So reagieren Sie richtig.

Kaum ein Sommer ohne Mückenstiche, das ist lästig, aber meist nicht weiter schlimm. Anders sieht es schon aus, wenn uns Bienen oder Wespen stechen. Die Stiche sind nicht nur schmerzhaft, sondern manchmal auch gefährlich. Zecken zählen zwar zu den Spinnentieren und nicht zu den Insekten. Aber auch ihre Bisse – bei denen es sich eigentlich um Stiche handelt, denn die Tiere haben einen Stechrüssel – sollten nicht unterschätzt werden.

ACHTUNG BEI STARKEN ALLERGISCHEN REAKTIONEN

Manche Menschen sind allergisch gegen bestimmte Insektengifte. Sie reagieren mit starken Symptomen wie Fieber, Atemnot, Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufbeschwerden bis zur Bewusstlosigkeit. Dies nennt sich anaphylaktischer Schock und kann lebensbedrohlich sein. Sollten Sie bei sich oder anderen Anzeichen einer starken allergischen Reaktion bemerken, wählen Sie sofort den Notruf unter 112.

MÜCKENSTICHE

Bloß nicht kratzen – das ist die Devise, wenn uns eine Mücke erwischt hat. Denn durch das Kratzen wird die Haut zusätzlich gereizt und kann sich entzünden, wenn Keime in die Wunde geraten. Um den unangenehmen Juckreiz zu lindern, können Sie Folgendes tun:

- **KÜHLEN:** Kälte verengt die Blutgefäße, dadurch wird die Ausschüttung von juckreizfördernden Substanzen verlangsamt. Außerdem leiten die Nerven so die Reize langsamer weiter.
- **HITZE:** Mittlerweile gibt es kleine elektrische Geräte, mit denen man die Einstichstelle auf etwa 50 Grad erhitzen kann. Auf diese Weise soll ein Teil der juckreizauslösenden Enzyme aus dem Insektengift zerstört werden. Die Hitze am besten sofort anwenden, noch bevor es richtig anfängt zu jucken.
- **ANTIHISTAMINIKA:** Im Speichel von Insekten befindet sich der Botenstoff Histamin, der den Juckreiz auslöst und für gerötete Quaddeln sorgt. Gele und Salben aus der Apotheke können die Wirkung von Histamin abschwächen.

BIENEN- UND WESPENSTICHE

Stiche von Bienen und Wespen bleiben meist nicht lange unentdeckt, denn die Einstichstelle schmerzt, brennt, schwillt an und wird rot. Ursache für die unangenehmen Symptome ist das abgegebene Gift. Das können Sie bei Stichen tun:

- Steckt der **STACHEL** noch in der Haut, **ENTFERNEN** Sie ihn so schnell wie möglich mit einer Pinzette. Achten Sie darauf, ihn nicht mit den Fingern zusammenzupressen, da sonst der Gift-sack ausgedrückt wird.
- **WASCHEN, DESINFIZIEREN UND KÜHLEN** Sie die Einstichstelle. So kann die Giftausbreitung verlangsamt werden.
- Bitte **NICHT KRATZEN** – denn sonst kann es zu einer Entzündung der Einstichstelle kommen.
- Bei starkem Juckreiz können **JUCKREIZ-STILLENDE GELE UND SALBEN** aus der Apotheke helfen.

Lokale Reaktionen auf Bienen- und Wespenstiche, die sich nur auf die Einstichstelle begrenzen, sind zwar unangenehm, verschwinden aber in der Regel nach einigen Tagen wieder. Bei Stichen im Mund- und Rachenraum sollten Sie dagegen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Bis Sie dort sind, können Sie Eiswürfel lutschen, um die Schwellung aufzuhalten. Auch bei sehr starken Stichreaktionen empfiehlt sich ein Praxisbesuch. Außerdem können Wespen Krankheitserreger wie Tetanus übertragen. Sollten Sie von einer Wespe gestochen werden und nicht geimpft sein, gehen Sie besser ebenfalls zu einer Ärztin oder einem Arzt.

ZECKENBISSE

Umgangssprachlich ist meist von Zeckenbissen die Rede, obwohl Zecken aus wissenschaftlicher Sicht stechen. Zeckenbisse können wir uns überall zuziehen, wo es Pflanzen gibt. Die kleinen Spinnentiere suchen sich eine möglichst geschützte Stelle am Körper, wo sie sich dann mit Blut vollsaugen. Bleiben sie unentdeckt, fallen sie irgendwann von selbst wieder ab. Der Stich kann jucken und rot werden, ist aber meist nicht weiter schmerzhaft. Doch da sich Zecken vom Blut anderer Tiere ernähren, können sie Krankheiten wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Um das Risiko einer Ansteckung gering zu halten, sollten Sie nach Wald- und Wiesenspaziergängen freie Hautstellen auf Zecken untersuchen und diese sofort entfernen. So geht's:

- Die Zecke mit einer **PINZETTE** oder einer speziellen Zeckenzange so nah wie möglich an der Hautoberfläche greifen. Dann langsam und gerade aus der Haut ziehen. Auf keinen Fall drehen, denn das Mundwerkzeug („Stachel“) der Zecke könnte abbrechen und in der Haut stecken bleiben.
- Zecken niemals am vollgesogenen Körper, sondern immer **AM KOPF HERAUSZIEHEN**. Das Tierchen darf auf keinen Fall zerquetscht werden.
- Die Einstichstelle nach dem Entfernen gründlich **DESINFIZIEREN**.

Beobachten Sie die Einstichstelle aufmerksam. Falls Sie in den nächsten sechs Wochen eine ringförmige Hautrötung und grippeähnliche Symptome feststellen, konsultieren Sie unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt, es könnte sich um eine Borreliose handeln. In seltenen Fällen können Zeckenbisse auch eine Infektion in Form einer Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zur Folge haben. Ein bis zwei Wochen nach dem Stich macht sich die Hirnhautentzündung mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen bemerkbar. Menschen in FSME-Risikogebieten empfiehlt die Ständige Impfkommision (STIKO), sich impfen zu lassen.

Nina Alpers

WIE SIE SICH VOR MÜCKEN SCHÜTZEN KÖNNEN



Mückenstiche sind unangenehm, Chemie auf der Haut ist aber auch nicht ideal. Wie Sie sich vor Mücken schützen können, auch mit selbstgemixtem Mückenspray.

Wer kennt es nicht? Wir machen es uns an einem lauschigen Sommerabend gerade gemütlich, da summt schon die erste Mücke um uns herum. Ein Mückenschutz muss her. Dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Welche passt, hängt davon ab, wo und in welcher Situation wir uns befinden.

PHYSISCHER MÜCKENSCHUTZ

Das können Fliegengitter für Türen und Fenster sein, ein Moskitonetz über dem Bett, aber auch die richtige Kleidung spielt eine Rolle. Leichte, langärmelige Shirts und Hosen bieten guten Schutz.

GERÜCHE VERMEIDEN

Deos, Parfums und Hautcremes können Mücken anlocken. Besser auf parfümierte Produkte verzichten und zum Beispiel ein geruchloses Deo nutzen, das Schwitzen verhindert. Denn auch Schweißgeruch kann Mücken anlocken.

GERÜCHE BEWUSST EINSETZEN

Einige Düfte können Mücken verscheuchen, dazu zählen: Lavendel, Zitronella, Zitronengras, Zeder, Lorbeer, Eukalyptus, Limone, Teebaum, Neem, Rosmarin, Zimt, Weihrauch und Duftgeranie. Den Duft Ihrer Wahl können Sie als Öl verdünnt mit Wasser über einer Aromalampe verdampfen lassen oder ein Räucherstäbchen der entsprechenden Geruchsrichtung anzünden.

WIND UND FEUER

Mücken mögen weder Luftbewegungen noch Rauch. Mit einem Ventilator im Zimmer oder mit einem Lagerfeuer an der frischen Luft hält man sich die lästigen Blutsauger vom Leib (bitte beachten Sie entsprechende Sicherheitsregeln).

KÖRPER EINSPRÜHEN ODER EINCREMEN

Die meisten handelsüblichen Mückenschutzmittel gelten als zuverlässig, enthalten aber Icaridin oder Diethyltoluamid (DEET). Das Problem: DEET ist auch für Menschen nicht besonders gesund, kann zu Hautirritationen führen oder allergische Reaktionen auslösen. Schwangere, Stillende und Kleinkinder sollten diese Substanz gar nicht auftragen. Icaridin gilt als weniger problematisch, aber auch als etwas weniger wirksam.

ANTI-MÜCKEN-SPRAY AUS NATÜRLICHEN ZUTATEN

Wer Chemikalien beim Mückenschutz vermeiden möchte, kann sich selbst ein Mückenschutzspray mixen. Rezept für 100 Milliliter: Vier Esslöffel Alkohol mit sieben bis zehn Tropfen eines der genannten ätherischen Öle oder des Pflanzenöls des Neembaums mischen, den Rest mit abgekochtem Wasser auffüllen und in die Flasche eines Pumpsprays füllen. Vor Gebrauch stets schütteln. Fertig.

Geraldine Friedrich / Nina Alpers

5 IDEEN, WIE WIR INSEKTEN HELFEN KÖNNEN

Eine Wiese voller bunter Wildblumen, die Sonne scheint, es summt und brummt – Bienen fliegen von Blüte zu Blüte, Schmetterlinge flattern umher und Hummeln naschen vom süßen Nektar. Ein Idyll, wie man es heute leider nur noch selten findet. Hauptursache für den Rückgang der Insekten ist die Zerstörung oder Verschlechterung ihrer Lebensräume, unter anderem durch die moderne Landwirtschaft, Wohnungsbau und die Veränderung des Klimas.

INSEKTEN- SCHUTZ GEHT UNS ALLE AN

Gesunde Menschen brauchen gesunde Ökosysteme – und dazu gehören auch Insekten. Doch viele Arten sind vom Aussterben bedroht.



WASSERTRÄNKEN

Insekten fehlt oft ein Zugang zu Wasser, dieses brauchen sie nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Nestbau. Insektentränken können Abhilfe schaffen. Dazu nehmen Sie eine flache Schale, legen einige Steine und am Rand etwas Moos hinein und befüllen die Schale anschließend mit Wasser, sodass die Steine nur zur Hälfte darin liegen. So können die Insekten sicher zum Wasser gelangen.

NAHRUNGSQUELLEN SCHAFFEN

Schaffen Sie auf dem Balkon oder im Garten ein vielfältiges Insektenbuffet. Am besten mit einer bunten Mischung heimischer Pflanzen. Auch Küchenkräuter sind nützlich für Insekten. Im Idealfall sollte von März bis Oktober immer etwas blühen.

PFLANZEN STATT SCHOTTER

Sogenannte Schottergärten mögen zunächst modern und pflegeleicht erscheinen, gleichzeitig sind sie jedoch lebensfeindlich. Nutzen Sie Ihre Gartenfläche lieber für Pflanzen als für Steine. Viele Stauden, Gräser oder Bodendecker kommen mit geringer Pflege aus, bieten dafür aber Nahrung und Unterschlupf für eine große Anzahl an Lebewesen.

INSEKTENQUARTIERE UND NISTHILFEN

Sogenannte Insektenhotels können helfen, Rückzugsmöglichkeiten und Nistplätze für Insekten zu schaffen. Die Quartiere lassen sich fertig kaufen oder einfach selbst herstellen. Dazu reichen zum Beispiel eine Metalldose und Bambusrohre. Die Bambusrohre werden auf die Länge der Dose geschnitten und dann hineingesteckt. Anschließend wird die Dose an einem sonnigen Ort platziert.

NATURBELASSENE GÄRTEN

Manchmal ist der beste Insektenschutz, gar nichts zu machen. Lassen Sie im Herbst doch einfach Stängel stehen und Laub liegen. Nützlinge finden auf diese Weise Unterschlupf und Nahrung für den Winter. Mit unserem Wunsch nach einem „ordentlichen“ Garten zerstören wir oft unbewusst viele Winterquartiere für Insekten und andere Kleintiere.

Nina Alpers

„ES IST EINFACH MOTIVIEREND“

Karla Küch engagiert sich ehrenamtlich bei der Tafel Dresden.

Karla Küch schätzt an ihrem Ehrenamt den Mix aus sozialem Engagement und Nachhaltigkeit.

Lebensmittel sortieren, Kundinnen und Kunden in Empfang nehmen, kassieren, Ware nachfüllen – während andere am Abendbrotstisch sitzen, hat Karla Küch viel zu tun. Sie unterstützt als Ehrenamtliche das Team der Tafel Dresden bei der Spätausgabe. Zwischen 19 und 20 Uhr können sich Personen, die tagsüber zum Beispiel wegen Berufstätigkeit, Sprachkurs, Studium oder Ausbildung nicht zur Tafel kommen können, mit Lebensmitteln zu Cent-Preisen versorgen. Vier bis fünf Stunden dauert Karlas Schicht, die für sie viel mehr als nur das Verteilen von Lebensmitteln bedeutet. „Ich treffe so viele unterschiedliche Leute und sammle durch den Austausch mit Kundinnen und Kunden und anderen Ehrenamtlichen ganz neue Eindrücke“, erzählt Karla begeistert. „Dadurch kann man sich immer besser in die Lebenswirklichkeit anderer Leute hineinversetzen und bleibt offen für Neues.“

Früher engagierte sie sich als Ehrenamtliche im Altersheim, besuchte dort jede Woche ein paar der Bewohnerinnen und Bewohner. Als das wegen Corona nicht mehr möglich war, stieß sie zufällig auf den Hinweis, dass die Tafel Dresden Ehrenamtliche sucht. Im Mai 2020 fing sie an – ein Glücksfall, denn für Karla ist es die perfekte Kombination aus sozialem Engagement und Nachhaltigkeit. „Hier kann ich Menschen helfen, gleichzeitig die Verschwendung von Lebensmitteln reduzieren und ganz nebenbei andere Menschen und Kulturen kennenlernen“, sagt sie. „Man kann wirklich etwas verändern und auch eigene Ideen einbringen.“

So hat sie den Social-Media-Kanal der Tafel Dresden genutzt, um Studierende als Kundinnen und Kunden für die Spätausgabe zu gewinnen. Und als der Ukraine-Krieg losging, nutzte sie mit anderen Ehrenamtlichen die Ressourcen der Tafel, um haltbare Lebensmittel per Transporter an die Grenze zu bringen. Karla schätzt diese Mentalität unter den Ehrenamtlichen. „Es ist einfach motivierend, so ein Umfeld zu haben.“

Linda Hartmann

Weitere Informationen...

... über junge Freiwillige bei der Tafel gibt es hier:

[tafel-jugend.de](https://www.tafel-jugend.de)

Einfach schlau

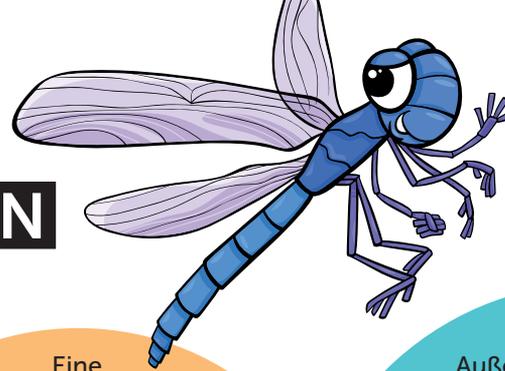
WARUM SIND INSEKTEN UNERSETZLICH?

Viele Menschen machen sich Sorgen über den Rückgang von Insekten. Doch warum eigentlich? Wären weniger Stechmücken nicht eigentlich ganz schön?

Doch so einfach ist es leider nicht, denn alle Insekten haben wichtige Aufgaben – auch die Stechmücken. So sind Insekten die Nahrungsgrundlage für viele andere Tiere. Geht ihr Bestand zurück, wirkt sich dies auf eine Vielzahl von Tieren wie Vögel, Spinnen, Säugetiere und Amphibien aus und die Natur gerät aus dem Gleichgewicht.



Eine weitere wichtige Aufgabe der Insekten ist das Bestäuben von Blüten. Sie sammeln Nektar und Pollen und sorgen dabei für den Fortbestand der Pflanzenwelt und damit auch vieler Nutzpflanzen. Ohne fleißige Insekten gäbe es zum Beispiel keine Erdbeeren und keine Gurken, keine Baumwollsocken und keine Schokolade. Denn sowohl Erdbeer- als auch Baumwollpflanzen und Kakaobäume können nur Früchte bilden, wenn ihre Blüten vorher bestäubt wurden.



Außerdem halten Insekten die Natur in Gang und helfen anderen Bodentieren und Pilzen dabei, abgestorbene Pflanzen wieder zu nährstoffreicher Erde zu machen. Unter den Insekten gibt es viele wichtige Nützlinge, die die Forst- und Landwirtschaft unterstützen, indem sie die Ausbreitung schädlicher Insekten verhindern. Das kann aber nur gelingen, wenn das Ökosystem im Gleichgewicht ist.



MAX DER DAKS Sport und Spaß mit dem Seil

Seilspringen macht Spaß und stark. Ihr könnt eure Ausdauer trainieren und die Muskeln an Beinen, Armen und Schultern stärken. Ob vorwärts, ganz schnell, rückwärts, laufend oder mit gekreuzten Armen. Ihr kennt bestimmt schon viele Übungen!



Mit dem Seil kann man aber auch gemeinsam den Rhythmus finden. Auch euer Geschick könnt ihr damit beweisen: Versucht zu zweit, eine leere Papierhülle auf dem Seil zu balancieren. Wie oft rollt sie hin und her? Werft sie leicht hoch und fangt sie wieder auf.

Lasst sie rollen, während ihr in die Knie geht oder auf einem Bein steht. Oder knotet das Seil oder ein dünneres Band um den Bauch und bindet einen Stift oder Ähnliches an das Ende. Schafft ihr es, den Stift in die Flasche zu balancieren?



SCHICHTWECHSEL

Es mag einer der schönsten Momente des Jahres sein: Die Temperaturen steigen, am Himmel dominiert Blau statt Grau und kahle Äste werden zu grünen Oasen. Ein paar Tage – manchmal auch Wochen – wartet man noch ab, ob es vielleicht doch noch mal abkühlt. Aber dann ist es so weit: Die Winterkleidung wird weggeräumt. Stiefel, Mäntel und Daunensjacken wandern in den Schrank, die Garderobe wird stattdessen mit Sneakern und dem wohl deutschesten aller Kleidungsstücke, der Übergangsjacke, befüllt. Und während man noch den plötzlich viel größer scheinenden Flur und nun verfügbaren freien Haken für Besucherjacken bewundert, wandern die Hände in die Jackentaschen. Ohne hinzusehen, wird etwas ertastet, das sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Einst mit der Jacke im Schrank verschwunden und nun ob des Überraschungsmoments viel mehr wert, als die Zahl vermuten lässt: ein alter, knitteriger Fünf-Euro-Schein. Zumindest bisher. Denn in Zeiten wie diesen könnte man auch einen zerknautschten Mund-Nasenschutz erwischen.

Linda Hartmann



21 %



DER FRAUEN IN DEUTSCHLAND LEIDEN UNTER EINER DEPRESSION ODER ANGSTSTÖRUNG.

Die wichtigsten Zahlen aus diesem Heft



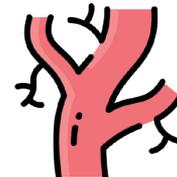
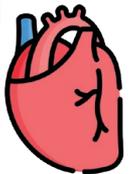
173

MINUTEN

AM TAG VERBRINGEN JUGENDLICHE IM SCHNITT AUF STREAMING-PLATTFORMEN WIE NETFLIX, AMAZON PRIME ODER YOUTUBE.

300.000 MENSCHEN

ERLEIDEN IN DEUTSCHLAND PRO JAHR EINEN HERZINFARKT.



100.000 KM

IST DIE GESAMTLÄNGE DER BLUTGEFÄSSE EINES ERWACHSENEN.

25 Euro
für jedes
geworbene
Mitglied

ZU GUT, UM ES
FÜR SICH
ZU BEHALTEN

JETZT DIE DAK-GESUNDHEIT
WEITEREMPFEHLEN.

Unsere Online-Coachings haben Sie weitergebracht? Dann bringen Sie
auch Ihre Freunde weiter und empfehlen ihnen die DAK-Gesundheit.

Jetzt unter:

WWW.DAK-EMPFEHLEN.DE



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



SICH STÄRKEN. SITUATION MEISTERN. RUHEPOL SEIN.

Wir unterstützen dich.
Mit vielen Leistungen, wie zum Beispiel
Kursen zur Stressbewältigung bis hin zu Yoga.

Ein gesundes Miteinander beginnt mit dir.



www.dak.de