

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

CHRONOBIOLOGIE

So passen Sie Ihren Arbeitstag
dem eigenen Biorhythmus an

SPEZIALISTENSUCHE

„BetterDoc hat meinem Vater
das Leben gerettet!“

FAMILIE IM FOKUS

Die DAK-Gesundheit ist Ihre Familienkasse und
als starker Partner auch in herausfordernden Zeiten
an Ihrer Seite. Entdecken Sie hier die Vorteile.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT

6 Stark für Familien

Hier entdecken Sie viele Vorteile und erfahren, warum die DAK-Gesundheit eine der Topkassen für Familien ist.

16 Die neue Nüchternheit

Feiern ohne Alkohol und ein Plakatwettbewerb gegen das Rauschtrinken.

18 Gesundes Miteinander

Ausgezeichnete Projekte für gesellschaftliches Engagement in Krisenzeiten.

20 Digitale DAK-Welt

Wir sagen „Danke“ für Ihr Feedback und zeigen, wie wir unsere digitalen Produkte weiterentwickeln.

24 Für ein starkes Herz

Unsere Angebote für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

28 Vorsorge statt Spätfolgen

Unsere Vorsorgeprogramme bei koronaren Herzerkrankungen, Hypertonie und Diabetes.

30 Vorsicht vor Übertherapie

Wie Zweitmeinung-Intensiv hilft, die beste intensivmedizinische Behandlung zu finden.

32 BetterDoc

Hilfe bei der Suche nach Spezialistinnen und Spezialisten. Eine Erfolgsgeschichte.

34 Wenn Eltern Pflege brauchen

Die ersten Schritte, um Pflege zu organisieren – zehn Tipps.



Fit für die Zukunft

Wie fit4future eine gesunde Lebenswelt für Kita- und Schulkinder fördert.

14

36 Verwaltungsrat

Im Zeichen des Jahresabschlusses: wie der Finanzausschuss und der Ausschuss für Organisation und Personal arbeiten.

38 Kurz & knapp

Azubis 2023 – Neuer Beitrag für Studierende – Minijob-Grenzen – Termine für Ihre Gesundheit – Fehlzeiten – Neuer BGM-Beirat

44 fit4kids

Luca Rossler engagiert sich ehrenamtlich bei der Bahnhofsmision Köln – ein Kurzporträt.

46 Zu guter Letzt

Hund, Katze, Kobra – ein Mutter-Tochter-Yogakurs. Außerdem: die wichtigsten Zahlen aus dieser Ausgabe.

42

Nahrungsergänzungsmittel

Welche Risiken Vitaminpräparate und Co. bergen.

26

Chronobiologie

Wie wir unsere Arbeitstage an unseren Biorhythmus anpassen können.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Sergey Novikov | SNeG17; iStockphoto.de | Asia Images

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Zeiten von anhaltender Pandemie, Ukraine-Krieg und anderen Krisen ist für viele Menschen die Familie besonders wichtig. Sie ist oft Fels in der Brandung, bietet Schutz und Geborgenheit. Doch die schwierigen Zeiten und die ungewisse Zukunft belasten das Familienleben ganz besonders. Die DAK-Gesundheit will Eltern, Kindern und Großeltern stärkend zur Seite stehen. Als Familienkasse werden wir für unsere besonderen Leistungen seit Jahren ausgezeichnet. Ab Seite 6 stellen wir Ihnen ausgewählte Gesundheits- und Vorsorgeangebote für alle Lebensphasen vor.

Auch unser Beruf hat starken Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Ein aktueller DAK-Report zeigt, wie stark sich Stress oder Ängste auf unsere Herzgesundheit auswirken. Deshalb haben wir für Sie spezielle Angebote entwickelt, mit denen Sie vorsorgen und Ihr Herz schützen können. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 24.

Als starker und verlässlicher Partner wollen wir auch im Alter für Sie da sein. Wenn etwa ein Familienangehöriger plötzlich nicht mehr allein zurechtkommt, muss manchmal blitzschnell Pflege und Hilfe organisiert werden. Auch für diese Situationen finden Sie Antworten und Hilfe in diesem Magazin.

Viel Freude beim Lesen!

h
Andreas Storm

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER





Klimaschutz – eine Herzensangelegenheit

Fahrrad statt Stau, Treppe statt Aufzug – so lautet die Erfolgsformel des DAK-Teams „Azubis Wetzlar“, das beim bundesweiten Klimaretter-Award 2022 den ersten Platz in der Gruppenwertung holte und insgesamt knapp 15 Tonnen CO₂ einsparen konnte. Auch in der Kategorie „Große Unternehmen“ schafft es die DAK-Gesundheit aufs Podium und sichert sich Platz drei von 114 Unternehmen des Gesundheitswesens.

„Klimaschutz ist bei der DAK-Gesundheit eine Herzensangelegenheit. Umso mehr freuen wir uns, dass wir beim Klimaretter-Award 2022 so erfolgreich waren“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit.

Der Klimaretter-Award ist Teil des Projekts „Klimaretter – Lebensretter“ der Stiftung viamedica, das im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) gefördert wird.

Weitere Infos zum Klimaretter-Projekt:
klimaretter-lebensretter.de



STARK FÜR FAMILIEN

Die Pandemie hat das Leben für Familien auf den Kopf gestellt und beeinflusst es bis heute. Eltern und Kindern angesichts neuer Herausforderungen und Risiken stärkend zur Seite zu stehen, ist der DAK-Gesundheit sehr wichtig. Laut einer Studie liegt darin auch eine besondere Stärke der Kasse.

Familien haben besondere Ansprüche an ihre Krankenkasse: Es geht nicht nur um Krankheiten, sondern verstärkt auch um Vorsorge. Dabei müssen die Bedürfnisse von Babys, Kindern und Jugendlichen ebenso berücksichtigt werden wie die der Eltern und Großeltern.

Weil genau das zu den Schwerpunkten der DAK-Gesundheit zählt, gehört sie auch dieses Jahr zu den Topkassen für Familien, wie die unabhängige Focus-Money-Studie erneut bestätigt hat. „Da Familien uns am Herzen liegen, bieten wir eine Vielzahl an zusätzlichen Leistungen an. Dadurch konnten wir, wie schon in den Vorjahren, einen Großteil der abgefragten Kriterien besonders gut erfüllen“, erklärt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

Für die Studie wertete Focus-Money zusammen mit dem DFSI* die über die Regelversorgung hinausgehenden Mehrleistungen von bundesweit 68 Krankenkassen aus, um sie dann miteinander zu vergleichen. Die DAK-Gesundheit erhielt im Bereich Familien die Bestnote „exzellent“ und ist im Langzeit-Ranking über die Spanne von zehn Jahren die beste bundesweite Krankenkasse für Familien.

* DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH

Für das gute Abschneiden der DAK-Gesundheit sorgen Leistungen, von denen alle Familienmitglieder profitieren können. Dazu gehören, neben der guten Erreichbarkeit rund um die Uhr und dem Vor-Ort-Service in bundesweit 318 Geschäftsstellen, vor allem Angebote wie das Vorsorgeprogramm „Willkommen Baby!“ und das Leistungspaket „MamaPLUS“ für Schwangere, aber auch das Bonuspunkteprogramm, an dem bereits Kinder teilnehmen können.

Der Spitzenplatz in der Langzeitwertung belegt, dass die DAK-Gesundheit die sich wandelnden Bedürfnisse von Familien langfristig im Blick behält. Da diese Anforderungen so vielfältig wie die Familien selbst sind, gibt die DAK-Gesundheit regelmäßig wissenschaftliche Studien zu verschiedenen Themenschwerpunkten in Auftrag. So erhält die Kasse immer wieder ein aktuelles Bild und kann ihre Leistungsangebote entsprechend anpassen.

Neben dem Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit geht es auch in ihrem Präventionsradar um die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Die Untersuchung ergab zuletzt, dass sich im Schuljahr 2021/22 Lebensqualität sowie Ernährungs- und Bewegungsverhalten besonders bei Schülerinnen und Schü-

lern der Klassenstufen 5 bis 10 negativ verändert haben. DAK-Chef Andreas Storm spricht aufgrund dieser Ergebnisse von einem großen Handlungsdruck: „Wir müssen verhindern, dass durch die Pandemie eine verlorene Generation mit Gesundheitsproblemen und seelischen Leiden entsteht.“

Zudem fiel beim DAK-Präventionsradar auf, dass sozial benachteiligte Kinder in jedem Bereich schlechter abschnitten als andere Befragte. Dr. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, bestätigt die Ergebnisse: „Die Pandemie wirkt als zusätzlicher Verstärker der sozialen Ungleichheiten, und die Bundesrepublik schaut bislang tatenlos zu.“

Die DAK-Gesundheit hat zahlreiche Präventions- und Leistungsangebote speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt, darunter beispielsweise die bundesweite Präventionsinitiative fit4future sowie den Wettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“. Konkrete Hilfsangebote und zusätzliche Leistungen runden das Angebot ab. Mehr dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten. *Linda Hartmann*

Weitere
Informationen
finden Sie unter:
dak.de/familie



UNSERE STUDIEN UND REPORTE

DIE BEDÜRFNISSE DER VERSICHERTEN IM FOKUS

KINDER- UND JUGENDREPORT

Die DAK-Gesundheit untersucht gemeinsam mit der Vandage GmbH und der Universität Bielefeld, welche Auswirkungen die Coronapandemie auf Kinder und Jugendliche hat. Daten von 800.000 Kindern und Jugendlichen zeigen unter anderem einen Anstieg von Depressionserkrankungen und Adipositas.

GESUNDHEITSREPORT

Fast ein Fünftel der Erwerbstätigen in Deutschland ist von einem psychischen Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten“. Hochgerechnet auf die Erwerbsbevölkerung haben 8,6 Millionen Menschen ein erhöhtes Herzinfarktrisiko durch eine psychische Erkrankung oder arbeitsbedingten Stress.

MEDIENSUCHT-STUDIE

Mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wurde anhand einer Längsschnittstudie ermittelt, wie sich der Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen im Verlauf der Pandemie verändert hat. Und unter anderem wurde ein starker Anstieg der krankhaften Nutzung von Computerspielen festgestellt.

PRÄVENTIONSRADAR SCHULE

Seit 2016 befragt das IFT Nord* im Auftrag der DAK-Gesundheit jedes Jahr 18.000 Mädchen und Jungen der Klassenstufen 5 bis 10 hinsichtlich ihres körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Während der Coronapandemie erlebte diese Altersgruppe deutliche Verschlechterungen, besonders innerhalb von Familien mit niedrigem sozialen Status.

DAK-PFLEGEREPORT

Zwei von drei jungen Menschen (68 Prozent) können sich vorstellen, Angehörige zu pflegen. Das ist das Ergebnis des aktuellen Pflegereports der DAK-Gesundheit.

*IFT Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung





MamaPLUS

Schwangere erhalten ein Extrabudget von 500 Euro für zusätzliche Untersuchungen.



AktivBonus Junior

Das Bonusprogramm fördert ein gesundes Aufwachsen der Kinder.

Kindersicherheit und Erste Hilfe am Kind

Die Online-Seminare klären auf, wie der Nachwuchs vor Gefahren – insbesondere im Haushalt – geschützt werden kann und wie Sie im Ernstfall helfen können.



Willkommen Baby!

Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft.



Kinderheldin

Hebammenberatung per Chat oder Telefon – auch an Sonn- und Feiertagen.

HPV-Impfung

Die DAK-Gesundheit erstattet die Kosten über die gesetzliche Leistung hinaus bis zum 26. Lebensjahr.

Meningokokken-Impfung

Die DAK-Gesundheit übernimmt die Impfkosten bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.





Präventionskurse

Die DAK-Gesundheit bietet Präventionsangebote und Online-coachings für jedes Alter.



Pelvina

Mit dieser App können Frauen lernen, wie ihr Beckenboden funktioniert und wie sie ihn stärken können.



Smart4me und Nico

Die kostenlosen Online-Programme zur Stärkung der „seelischen Abwehrkräfte“ für alle Jugendlichen.



Exklusive Verträge

Unser Spezialisten-Netzwerk hält exklusive Behandlungsangebote für Sie bereit. Hochqualifizierte Expertinnen und Experten verschiedener Fachrichtungen arbeiten eng zusammen.



Hotlines

Die DAK Medizin-Hotline liefert zu jeder Zeit schnelle Antworten auf medizinische Fragen. Die Arzttermin-Hotline hilft, den schnellstmöglichen Termin in Ihrer Nähe zu finden.

VON ANFANG AN FÜR SIE DA

Die DAK-Gesundheit ist Ihre Familienkasse.
Entdecken Sie Vorteile für die ganze Familie.

Weitere
Informationen zu
unseren Leistungen
für die ganze Familie
finden Sie unter:
dak.de/leistungen



FAMILIE IM FOKUS

Das Wohl der Familie ist uns wichtig, deswegen gehen unsere Leistungen weit über den gesetzlichen Rahmen hinaus – etwa in den Bereichen Schwangerschaft und Geburt oder auch Kinder- und Jugendgesundheit. Einige Angebote möchten wir Ihnen hier ausführlicher vorstellen.



DAK MamaPLUS

UNSER ANGEBOTSPAKET FÜR SCHWANGERE

Wussten Sie, dass die DAK-Gesundheit Mehrleistungen, die in der Schwangerschaft anfallen können, mit bis zu 500 Euro unterstützt? DAK MamaPLUS ist das zusätzliche Versorgungspaket, aus dem Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Leistungen auswählen, die für Sie wichtig sind. Sie haben die Wahl:

- zusätzliche Schwangerschaftsuntersuchungen (verschiedene Antikörpertests etc.), soweit von der Gynäkologin oder vom Gynäkologen befürwortet
- Eisen, Jod und Folsäure als Kombi- oder Monopräparate (Nahrungsergänzungsmittel sind hiervon ausgeschlossen)
- Hebammenrufbereitschaft
- individuelle Beratungsleistungen bei der Hebamme
- Geburtsvorbereitungskurs für Ihren Partner oder Ihre Partnerin
- Zahnprophylaxe für werdende Eltern
- Online-Geburtsvorbereitungskurs für Zweitmamas

Weitere Informationen zu DAK MamaPLUS:
dak.de/mamaplus



DAK Smart4me

SEELISCHE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Das kostenlose Online-Programm DAK Smart4me hilft Jugendlichen ab zwölf Jahren durch schwierige Zeiten. Das Programm funktioniert wie ein virtueller Gesprächspartner, mit dem sich die Nutzerinnen und Nutzer anonym via Smartphone oder am Computer austauschen können – also quasi ein virtueller Buddy zum Anvertrauen. Dieser hilft dabei, nach persönlichen Stärken zu suchen und sich gegen Stress, Ängste und dunkle Gefühle zu wappnen. DAK Smart4me wurde von Psychologinnen und Psychologen entwickelt, ersetzt jedoch keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Es dient der Stärkung der persönlichen Resilienz und ermutigt Jugendliche, die eigene Persönlichkeit zu entfalten.

Weitere Informationen zu DAK Smart4me:
dak.de/smart4me



Online-Seminare für Familien

TIPPS ZUR RICHTIGEN ERNÄHRUNG UND KINDERSICHERHEIT

Der Alltag mit Babys und Kleinkindern steckt voller Herausforderungen – für die unsere Referentinnen und Referenten Tipps geben können. Erfahren Sie zum Beispiel Interessantes zu Essen und Trinken für Eltern und Kind. In vier Einheiten informieren Sie unsere Ernährungsexpertinnen und -experten über alles Wichtige für die ersten drei Lebensjahre. Sie bekommen Antworten auf Ihre Fragen – egal, ob Stillen, Zufüttern oder Beikosteführung. Um von Anfang an die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens zu fördern, liegt dabei ein Schwerpunkt auf den Themen Hunger und Sattwerden.

Mit den praktischen Tipps unseres Online-Seminars „Kindersicherheit“ können Sie Ihren Haushalt kindgerecht gestalten. Unser Experte beantwortet Ihre Fragen und erklärt, wo die meisten Unfälle passieren und wie Sie diese vermeiden. Sie erfahren unter anderem, wie Sie Ihre Kinder vor giftigen Haushaltsmitteln und wackeligen Bücherregalen schützen können und wo unerwartete Gefahren lauern.

Unsere Online-Seminare lassen sich von zu Hause live erleben. Bereits stattgefundene Seminare können Sie sich in Ruhe zu einem späteren Zeitpunkt per Video anschauen.

Weitere
Infos und
Anmelde-
möglichkeiten:
[dak.de/
online-seminare](https://dak.de/online-seminare)



AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Kindern und Jugendlichen in unserem Land geht es nicht gut. Psychische Probleme, Mediensucht, Adipositas und sinkende Lebenszufriedenheit sind nur einige Beispiele dafür, dass sich in der Coronapandemie die körperliche und seelische Gesundheit von Mädchen und Jungen verschlechtert. Das belastet die ganze Familie. Umso mehr müssen sich Eltern und ihre Kinder auf Unterstützung verlassen können. Die DAK-Gesundheit setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Mädchen und Jungen gesund groß werden. Sie veröffentlicht regelmäßig Studien zu unterschiedlichen Aspekten der Kinder- und Jugendgesundheit und bringt damit die gesundheits- und gesellschaftspolitischen Debatten voran. Ein Beispiel: Ende August haben wir zu "DAK im Dialog" eingeladen, unter anderem Vertreterinnen und Vertreter des Bundeselternrats, der Bundesschülerkonferenz und der Bundespolitik. Dieser Dialog ist uns sehr wichtig, denn die Politik muss begreifen, dass es erhebliche Folgekosten hat, wenn Menschen bereits in jungen Jahren krank werden oder ungesund leben. Unsere Kasse hat viel zu bieten, wenn es darum geht, Familien zu unterstützen. Viele Beispiele lesen Sie in dieser Ausgabe des fit!-Magazins.

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrats

GESUNDHEIT IM BLICK

Unser Auftrag ist Ihre Gesundheit. Mit unserem Bonusprogramm unterstützen wir Sie bei einem gesunden Lebensstil und der Prävention. Gleichzeitig möchten wir Ihnen in jeder Situation die optimale Leistung bieten und beteiligen uns deswegen an zahlreichen Projekten zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung.

EIN BONUS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gesund leben und dafür Geld bekommen – so einfach funktionieren die DAK-Bonusprogramme für Erwachsene und Kinder. Sie tun sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes: nehmen Vorsorgeuntersuchungen wahr, absolvieren Präventionskurse oder gehen regelmäßig ins Fitnessstudio oder zum Training im Sportverein. Im Anschluss werden Sie von uns mit Bonuspunkten belohnt. Diese wiederum können Sie in Geldprämien oder in Zuschüsse für besondere Gesundheitsleistungen umwandeln. Das können zum Beispiel Brillen, Akupunkturbehandlungen, Mitgliedschaften im Fitnessstudio oder Sportausrüstungen sein.

Am Programm **DAK AktivBonus** können alle Versicherten der DAK-Gesundheit ab 18 Jahren teilnehmen. Melden Sie sich einfach über die DAK App oder unter „Meine DAK“ an. Danach sammeln Sie für viele Maßnahmen, die für Ihre Gesundheit gut sind, Bonuspunkte.

Der **DAK AktivBonus Junior** ist das Programm für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag. Sammeln Sie mit Ihrem Kind Bonuspunkte für alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen. Reichen Sie die Nachweise ein und lösen Sie die Punkte zum Beispiel für Geldprämien oder Zuschüsse zu einem Fahrradhelm oder Vereinsbeitrag ein. Von der Geburt bis zum 18. Geburtstag können so bis zu 1.650 Euro zusammenkommen.



Weitere Informationen zum Bonusprogramm unter: dak.de/bonus



FÜR EINE BESSERE GESUNDHEITSVERSORGUNG

Um die Versorgungsqualität in Deutschland zu verbessern, wurde 2015 der Innovationsfonds ins Leben gerufen, an dem sich die DAK-Gesundheit mit zahlreichen Projekten beteiligt. Finanziert wird der Innovationsfonds aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Das Ziel ist die langfristige Verbesserung des Gesundheitssystems in Deutschland. Dafür werden neue Versorgungskonzepte in den bestehenden Rahmenbedingungen des Gesundheitswesens erprobt. Es gilt herauszufinden, ob sie besser sind als die aktuelle Regelversorgung und in diese übernommen werden sollten. Die Projekte werden wissenschaftlich begleitet und evaluiert und decken einen breiten Indikationsbereich ab: Sie reichen vom Glaukom über seltene Erkrankungen bei Kindern bis hin zu Diagnosen wie Diabetes und Herzinsuffizienz oder beschäftigen sich mit dem Bereich der Pflege. Zwei dieser Projekte möchten wir Ihnen näher vorstellen:

PRO B

Brustkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Trotz des medizinischen Fortschritts entwickeln auch heute noch viele Patientinnen im späteren Verlauf Metastasen. Sobald diese auftreten, gilt die Erkrankung als unheilbar. Um die Behandlung zu optimieren, werden neue Konzepte benötigt, welche die zur Verfügung stehenden Ressourcen berücksichtigen. Ziel von PRO B ist es, hierfür sogenannte Patient Reported Outcome Measures (PROM) zu nutzen, in denen die Patientinnen selbst über ihre Beschwerden berichten. Dadurch soll eine Verschlechterung des Zustandes aufgrund von Nebenwirkungen oder Tumorprogression schneller erkannt und sollen ungeplante Krankenhausaufenthalte vermieden werden. PRO B baut auf die flächendeckend in Deutschland vorhandenen Infrastrukturelemente der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der zertifizierten onkologischen Zentren (OnkoZert GmbH) auf.



Res@t

Eine Studie der DAK-Gesundheit und der Universitätsklinik Eppendorf (UKE) hat gezeigt, dass 700.000 Kinder und Jugendliche eine riskante oder pathologische Nutzung von Computerspielen aufweisen. Aufgrund der wiederholten Beschränkungen in der COVID-19-Pandemie sind die Spielzeiten deutlich angestiegen. Betroffene Kinder und Jugendliche zeigen häufiger emotionale Belastungen und Verhaltensprobleme sowie Begleiterkrankungen wie Schlafstörungen, ADHS, Ängste und Depression. Ebenso sind Eltern von Betroffenen mit einer Medienbezogenen Störung (MBS) in der Regel hoch belastet. Das Online-Interventionsprogramm Res@t setzt hier an und stellt eine neue Versorgungsform zur Behandlung einer MBS weitgehend unabhängig von lokalen Versorgungsstrukturen zur Verfügung. Ihr Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen mit MBS und deren Familien eine bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto | Imgorhand; Shutterstock | Keronn art | GoodStudio

Weitere
Informationen
zu den Projekten des
Innovationsfonds:
innovationsfonds.g-ba.de





Weitere
Informationen
zu fit4future und
Möglichkeiten zur
Anmeldung:
fit-4-future.de



FIT FÜR DIE ZUKUNFT



Kita- und Schulalltag können belastend sein, besonders in Zeiten von Corona. Umso wichtiger sind Bewegung, ausgewogene Ernährung und psychische Gesundheit – und genau hier setzt fit4future, die bundesweite Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation, an.

Deutschunterricht an der Petri-kirchhof-Grundschule in Stendal. Lehrerin Simone Lucke zeigt ihren Schülerinnen und Schülern, wie sie mit einer kurzen Augenübung beide Gehirnhälften trainieren können. Ein anderes Mal lässt sie die Klasse auf einem Bein durch den Raum springen oder baut ein kleines Bewegungsmemory in den Unterricht ein. „Workshops bei fit4future erinnern uns an Möglichkeiten, die im Rahmen der gesunden Schule angedacht worden sind. So baue ich in einer anstrengenden Deutschstunde auch mal eine Entspannungseinheit ein – das hilft gegen Zappeligkeit und erhöht die Konzentrationsfähigkeit“, sagt Simone Lucke. Brainfitness heißt das Zauberwort und hilft den Kindern, den Kopf frei zu kriegen und sich anschließend wieder auf den Unterricht zu konzentrieren.

EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Der Erfolg ist wissenschaftlich belegt. Forschende der TU München beobachteten in den ersten drei Jahren des Programms zahlreiche positive Effekte im Bereich der sportmotorischen Fitness und auch im Gesundheitsverhalten der teilnehmenden Kinder. Insgesamt konnten seit 2016 bereits mehr als eine Million Kinder und Jugendliche an über 3.000 Einrichtungen von diesem Gesundheitsförderungsprogramm profitieren. Und genau das ist wichtiger denn je, denn viele Kinder sind enorm belastet und benötigen Stressreduktion, wie die Ergebnisse des DAK-Präventionsradars zeigen.

Demnach sank die Lebenszufriedenheit der Schülerinnen und Schüler im Jahr 2020 im Durchschnitt um 21 Prozent. Auch die Bewegung kam deutlich zu kurz – nur 34 Prozent der Jungen und 24 Prozent der Mädchen waren ausreichend aktiv.

WEITERENTWICKELTE NEUAUFLAGE

Mit Blick auf diese und viele weitere Studien, die die starke Belastung von Kindern und Jugendlichen zeigen, startet fit4future 2022/2023 mit einer weiterentwickelten und optimierten Neuauflage von Kita bis Schulabschluss. Das Ziel: die Einrichtungen Schritt für Schritt und bedürfnisorientiert dabei zu begleiten, eine gesunde Lebenswelt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu schaffen. Schwerpunkte sind die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung, psychischer Gesundheit, geistiger Fitness und Suchtprävention. Teilnehmende Kitas und Schulen erhalten fachliches Wissen und lernen praxisorientierte Kompetenzen zur Gesundheitsförderung in ihren Einrichtungen. Nach Ende der Teilnahme kann dieser Gesundheitsförderungsprozess selbstständig weitergeführt werden. Hilfe zur Selbsthilfe also.

HILFESTELLUNG FÜR EINE GESUNDE LEBENSWELT

So bietet die Initiative in der neuen Auflage dazu wertvolle Anleitungen in Form von analogen und digitalen Materialien wie zertifizierten Spiel- und Sportgeräten, Aktionskarten, Broschüren, Angebotsplanungen sowie zielgruppengerecht produzierten Videos und Podcasts. In Seminaren und Workshops erhalten die Pädagoginnen und Pädagogen die wichtigen Kompetenzen, um fit4future umzusetzen. Weitere Events dienen der Vernetzung und dem aktiven Erleben der Inhalte. Coachings in Kleingruppen ermöglichen individuelle Lösungsstrategien in Gesundheitsfragen.

AKTIVE MITGESTALTUNG

Alle Maßnahmen und Angebote sind auf die Bedürfnisse, Vorerfahrungen und Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt. Die Einstufung der Einrichtungen erfolgt über ein mit den wissenschaftlichen Partnern entwickeltes Befragungstool. Durch gezielte Evaluationen während der Laufzeit können praktische Erfahrungen und Erkenntnisse in die Konzeption einfließen und bei Bedarf Optimierungen vorgenommen werden. Die teilnehmenden Einrichtungen haben somit die Möglichkeit, das Programm aktiv mitzugestalten. Das, so die Idee hinter fit4future, verspricht echte Nachhaltigkeit und langfristigen Erfolg für eine gesunde Zukunft der nächsten Generation. *Nina Alpers*



DIE NEUE NÜCHTERNHEIT

Ausgehen und feiern – bewusst ohne Alkohol: Das ist ein Trend, der immer mehr Menschen anspricht. Was hinter der Lust an der Nüchternheit steckt.



Bilder: Steffen Mengel



**Versierter Partyplaner:
Gideon Bellin organisiert Events,
die ganz ohne Alkohol auskommen.**

Trotz zeitweilig geschlossener Lokale und abgesagter Veranstaltungen scheint Deutschland nicht merklich nüchterner geworden zu sein. Der Clique im Videotelefonat zuprosen – auch das war ein typisches Bild der letzten Jahre. Vor der Pandemie wies ein weltweiter Trend allerdings in eine andere Richtung: Der Verzicht auf Alkohol mauserte sich zum hippen Statement.

ALKOHOLFREIE PARTYS

Lokale ohne Alkoholausschank im angloamerikanischen Raum gehören ebenso zu diesem Phänomen wie Clubs fürs nüchterne Feiern in Schweden. Zum Namensgeber des Trends wurde ein Buch: „Sober Curious“. Journalistin Ruby Warrington beschrieb darin 2018 ihren Weg vom „Cocktail Girl“ zur Verfechterin von Abstinenz. Der DJ und Eventmanager Gideon Bellin organisiert seit Ende 2016 alkoholfreie Partys in deutschen Großstädten. Nach einer coronabedingten Pause ging es kürzlich wieder los mit „Sober Sensation“-Events, zu Deutsch: „Nüchterne Sensation“. Die aufwendig gestalteten Tanzveranstaltungen sollen „inspirieren, nicht bekehren“. Um alle Sinne anzusprechen, setzt Bellin Raumdüfte ein, in seinem Programm fehlen auch Live-Künstlerinnen und -Künstler nicht.

BERAUSCHT OHNE KATER

Die Partys starten unter der Woche am frühen Abend. In raffinierten Mixgetränken treffen Sekt

oder Gin ohne Alkohol auf Säfte, Gewürze und Zutaten wie dunkle Schokolade oder Datteln. Vieles ist vegan, gluten-, laktose- oder zuckerfrei. All das gefällt „Millennials“ zwischen 25 und 35, die „am Morgen danach“ lieber Yoga machen, statt verkatert in den Seilen zu hängen.

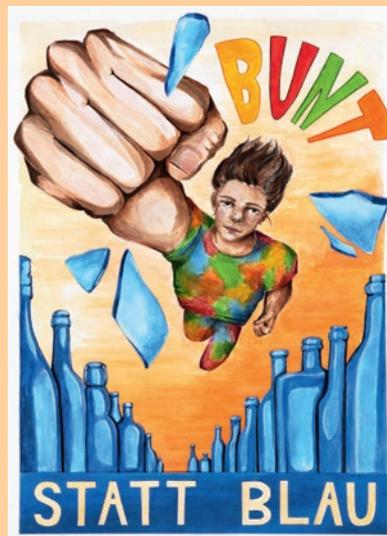
Trotzdem: Vor der Pandemie zählten laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung knapp 38 Prozent der 18- bis 25-Jährigen zu den Rauschtrinkerinnen und -trinkern. In Coronazeiten war das zwar rückläufig, Gideon Bellin findet die Zahlen aber nach wie vor „sehr bedenklich“ und sieht seine Arbeit als „Beitrag zu einer weltweiten Initiative für einen gesünderen und nachhaltigeren Lebensstil“.

Annemarie Lüning

Die DAK-Gesundheit begleitet „Sober Sensation“ als Kooperationspartner. Mehr Infos sowie Partytermine: dak.de/sobersensation



Fantasievoll und kurzweilig: „Sober Sensation“ lockt mit bunten Mixgetränken und Live-Auftritten.



Mit einem Superheldenmotiv entschied Schülerin Sinje Niedlich den Wettbewerb für sich.

BUNDESSIEG „BUNT STATT BLAU“

Schülerin aus Hessen gewinnt Plakatwettbewerb gegen das Rauschtrinken

„Das Plakat der Bundessiegerin ist sehr kraftvoll und ausdrucksvoll. Ein Superheld zerschlägt blaue Flaschen und symbolisiert die Entschlossenheit, die es manchmal braucht, um nein zu sagen“, lobt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit das Plakat der aktuellen Bundessiegerin Sinje Niedlich aus Hessen. Die 16-Jährige setzte sich gegen rund 7.000 Schülerinnen und Schüler durch, die sich in diesem Jahr an der Präventionskampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Alkoholmissbrauch beteiligt hatten.

„Alkohol ist überall in der Gesellschaft präsent und so muss man für sich selbst den richtigen Umgang damit finden. Das erfordert oft viel Kraft und Mut, aber meiner Meinung nach kann dies trotzdem jede und jeder schaffen. Am Ende gibt es einem eine unglaubliche Freiheit, für sich selbst einzustehen“, beschreibt die Elftklässlerin aus Hofheim am Taunus den Ansatz hinter ihrem kreativen Plakat. Mit dem Bundessieg kann sie sich über den Hauptpreis von 500 Euro freuen.

Seit dem Start von „Bunt statt blau“ 2010 gestalteten insgesamt rund 122.000 Schülerinnen und Schüler zwischen 12 und 17 Jahren kreative Plakate gegen das exzessive Rauschtrinken. Schirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Blienert. Auch im kommenden Jahr sucht die DAK-Gesundheit wieder die besten Plakate von Schülerinnen und Schülern aus ganz Deutschland.

Stefan Suhr

Weitere Infos zu „bunt statt blau“: dak.de/buntstattblau





Das Projekt „FUGE“ unterstützt Familien mit chronisch kranken Kindern.



Bewegung auf dem Schulweg – dazu animiert der „SpoSpiTo-Bewegungspass“.



„Verrückt? Na und!“ sorgt an Schulen dafür, dass psychische Krisen enttabuisiert werden.



Theater im Klassenzimmer: Günter Döker klärt über das Thema Sucht auf.



ENGAGEMENT FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Wie vielfältig gesellschaftliches Engagement in Krisenzeiten aussehen kann, zeigten die teilnehmenden Projekte am bundesweiten Wettbewerb für Prävention und Gesundheitsförderung der DAK-Gesundheit.



Auch 2021 suchte die DAK-Gesundheit wieder „Gesichter für ein gesundes Miteinander“. Und dass gerade in Krisenzeiten wie der Coronapandemie die Menschen näher zusammenrücken, um sich umeinander zu kümmern, bewiesen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des bundesweiten Wettbewerbs der DAK-Gesundheit für Prävention und besonderen Einsatz in Coronazeiten: Mehr als 200 Projekte wurden eingereicht. Hinter jedem einzelnen davon stecken Menschen, die sich mit viel Herzblut für andere engagieren.

Dass vor allem Familien und junge Menschen während der Pandemie besondere Unterstützung brauchen, zeigten die Themen der eingereichten Projekte. „Unter den Bewerbungen waren dieses Mal auffällig viele Projekte, bei denen junge Menschen im Mittelpunkt stehen“, sagte Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Das Thema Kinder- und Jugendgesundheit liegt uns seit vielen Jahren am Herzen. Jetzt ist es wichtig, dass Jugendliche und Kinder nicht zu den Verliererinnen und Verlierern der Pandemie gehören dürfen. Darum ist dieses gesellschaftliche Engagement besonders wertvoll.“

Entsprechend schwer war es für die Jury zu entscheiden, welche Projekte dieses Mal als beste ausgezeichnet werden sollten. Gewonnen hat schließlich Inga Oppenhausen mit dem Familienprojekt **„FUGE“** des AFJ e.V. Kinder- und Jugendhilfe Bremen. Die Initiative vermittelt Ehrenamtliche an Familien mit einem chronisch kranken Kind, um alle Beteiligten im Alltag zu entlasten. Die Familienhelfenden betreuen erkrankte Kinder eine gewisse Zeit, denn das Leben mit einem chronisch kranken Kind ist auch für Eltern und Geschwister eine Herausforderung.

Das Projekt bietet in herausragender Weise Hilfe an, um Familien zu stärken, und sei damit eine Art Leuchtturm mit bundesweiter Strahlkraft, begründete die Jury um Andreas Storm die Entscheidung. „Inga Oppenhausen kümmert sich mit ihrer Initiative um besonders verletzte Familien, die mit einem chronisch kranken Kind hochgradig belastet sind. Oft wissen die Eltern nicht, wohin sie sich in ihrer Erschöpfung wenden sollen.“

Der zweite Platz ging an Pauline Tuschy, die sich mit einem festen Team im Halle-Saalekreis für das Projekt **„Verrückt? Na und!“** engagiert. Es soll die psychische Gesundheitskompetenz junger Menschen fördern. Die Regionalgruppe, die über den TWSD in Sachsen-Anhalt läuft, sorgt für mehr Aufklärung an Schulen, damit psychische Krisen kein Tabuthema bleiben.

Für das Projekt **„#machtlos – Klassenzimmer-Theaterstück“** wurde Günter Döker aus dem Münsterland mit dem dritten Platz ausgezeichnet. Mit dem 45-minütigen Theaterstück für die Schulstunde will er aufklären und Kindern aus suchtbelasteten Familien zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Darüber hinaus ging ein Sonderpreis an Reinhard und Thomas Gansert aus Kempten. Das Vater-Sohn-Team bekam den Preis für ihren **„SpoSpiTo-Bewegungspass“**, mit dem sie Mädchen und Jungen davon überzeugen, zu Fuß oder etwa mit dem Fahrrad statt mit dem Auto in die Schule zu kommen. 75.000 Schulkinder in fünf Bundesländern machen mit. Diese Breitenwirkung hat die Bundesjury überzeugt.

Zur Bundesjury gehörten neben Andreas Storm auch Dr. med. Enise Lauterbach von LEMOA medical, Edith Stier-Thompson von news aktuell, René Träder, Psychologe und Journalist, und Marie-Laurence Jungfleisch, Deutsche Meisterin im Hochsprung. Torge Wittke und Laura Mench waren als Bundessieger und -siegerin aus dem Vorjahr dabei und nicht zuletzt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln zählte zu den Mitwirkenden. Zur weiteren Entwicklung ihrer Vorhaben erhielten die Gewinnerprojekte Preisgelder in Höhe von 1.000 bis 3.000 Euro. Der Wettbewerb ist in der Kategorie „Gesellschaftliche Kampagne des Jahres“ für den Politikaward 2022 nominiert. Ob die DAK-Gesundheit den bekannten Branchenpreis gewinnt, zeigt sich im September bei der Preisverleihung in Berlin. *Linda Hartmann*

Alle Infos
zu den Sieger-
projekten und zum
Wettbewerb unter:
dak.de/gesichter





VIELEN DANK FÜR IHR FEEDBACK!

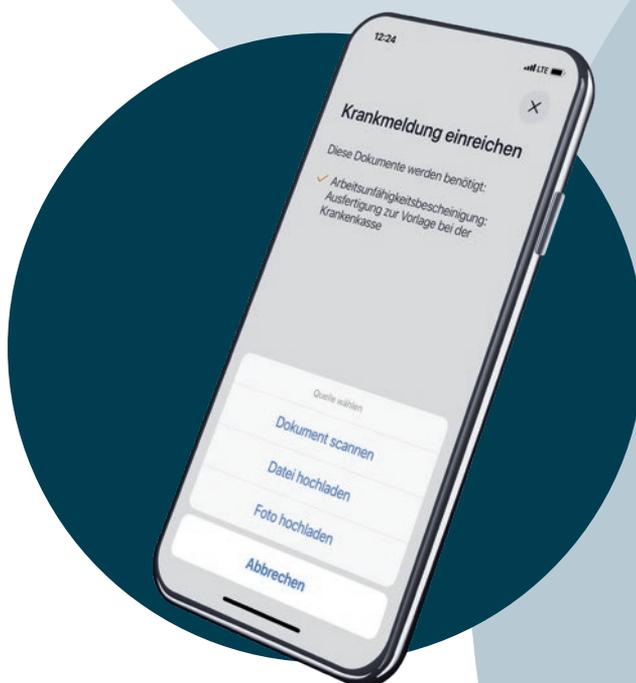
Seit über zwei Jahren haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrer Meinung aktiv an der Entwicklung unserer digitalen Produkte zu beteiligen. Vieles konnten wir bereits umsetzen.

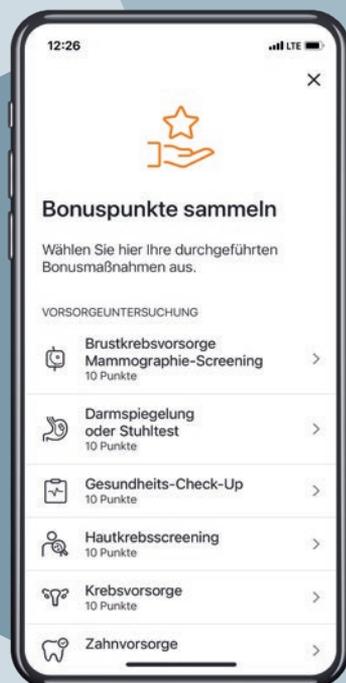
Egal ob bei der elektronischen Patientenakte „ePA“, zukünftigen Online-Vorträgen oder unserer neuen DAK App – Sie unterstützen uns regelmäßig mit Ihren konstruktiven und umfangreichen Rückmeldungen. Das ist sehr wertvoll für uns, denn Ihre Wünsche und Ideen, aber auch Ihre Kritik werden stets aufmerksam gelesen und fließen bei unserem gesamten Entwicklungsteam in die tägliche Arbeit ein.

WAS AUS IHREN IDEEN GEWORDEN IST

Hier eine kleine Auswahl von Optimierungen, die wir auf Basis Ihres Feedbacks an der DAK App vorgenommen haben:

- Anfänglich zeigte der Button, um einen Scan auszulösen ein „+“-Zeichen.
Nach Ihrer Rückmeldung haben wir das Symbol in ein Dokument-Symbol geändert.
- Die Abmelden-Funktion wurde zunächst im Profil angezeigt.
Aufgrund Ihrer Mithilfe finden Sie die Abmelden-Funktion direkt sichtbar im Menü.
- Der Scan-Prozess wurde bereits mehrfach auf Basis Ihres Feedbacks optimiert, sodass Sie nicht nur Dokumente scannen und einreichen können, sondern diese zum Beispiel auch größer zoomen und in Ihrem Postfach einsehen können.





VORTEILE, DIE SIE ZU SCHÄTZEN WISSEN

Die neue DAK App bietet Ihnen die Möglichkeit, rund um die Uhr an jedem Ort der Welt mit uns in Kontakt zu treten. Genau diese gute Erreichbarkeit sowie die schnelle und unkomplizierte Erledigung ihrer Anliegen gefällt Ihnen an unserer neuen App. Besonders hervorgehoben haben Sie die Vereinfachungen unseres Bonusprogramms.

„Mein Anliegen ist sehr einfach und schnell zu erreichen und ich bin sehr froh darüber.“

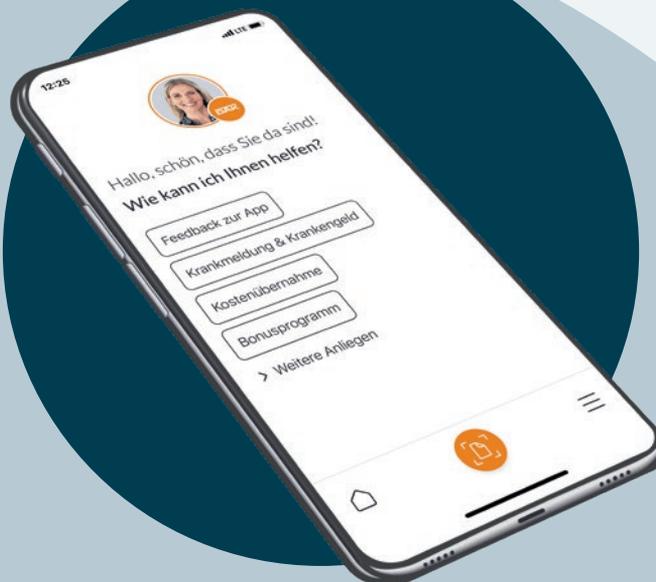
„Total einfach in der Bedienung und endlich nutze ich dadurch jetzt auch das Bonusprogramm. Tolle App, weiter so.“

„Auch für nicht digitalaffine Menschen erlernbar.“

WORAN WIR GERADE FÜR SIE ARBEITEN

Einige Wünsche zur neuen DAK App haben Sie verstärkt an uns herangetragen und wir arbeiten aktuell mit Hochdruck daran, sie Ihnen zeitnah zu erfüllen.

- Sie wollen Ihre digitalen Dokumente bei uns einreichen? Kein Problem. **Zukünftig können Sie PDFs und Fotos einfach in der App hochladen.**
- Sie haben ein bestimmtes Anliegen? Schnell mal nachschauen. **Zukünftig können Sie dies direkt über eine Suche tun.**
- Sie haben mehrere Smartphones? Alles klar. **Zukünftig können Sie die DAK App auf mehreren Smartphones gleichzeitig nutzen.**



Jetzt die DAK App kostenlos herunterladen: dak.de/dakapp



- Ihre ganze Familie ist bei der DAK-Gesundheit versichert? Prima. **Damit Sie auch die Anliegen für Ihre familienversicherten Kinder bequem erledigen können, haben wir uns vorgenommen, dafür eine Möglichkeit direkt in der App zu entwickeln.**
- Sie haben zu viel Papierkram? Entspannung naht. **Zukünftig stellen wir Ihnen immer mehr Briefe der DAK-Gesundheit auch digital in Ihr Postfach der DAK App ein, damit Sie Ihren Schriftverkehr auf einen Blick haben.**

„Vielleicht haben Sie schon das eine oder andere Mal von mir gehört, denn häufig bin ich die ‚Absenderin‘, die Sie im Newsletter oder in der DAK App um Ihre Meinung bittet. Ich bin immer wieder überwältigt, mit welch unglaublichem Engagement Sie sich einbringen und seien Sie versichert: Ich verbringe den größten Teil meines Arbeitstages damit, jedes einzelne Feedback von Ihnen zu lesen und zu analysieren. Neben all den wichtigen Informationen, Anregungen, Lob und Kritik muss ich manchmal auch schmunzeln, dass Sie trotz oder gerade wegen der einen oder anderen digitalen Hürde Ihren Humor nicht verlieren. Kurzum: Auch im digitalen Kontext sind wir am Ende Menschen, die damit gemeinsam umgehen, und auch wenn wir uns nicht persönlich kennen, habe ich oft das Gefühl, Ihnen durch Ihre offenen und ehrlichen Kommentare persönlich nah zu sein. Meinen herzlichen Dank dafür!“

Daniela Buitkamp, UX-Researcherin



WAS WIR IHNEN GERNE SAGEN MÖCHTEN

Auf den vorigen Seiten haben Sie bereits erfahren, wie wichtig Ihre Rückmeldungen und Ideen für die Weiterentwicklung unserer digitalen Produkte sind. An dieser Stelle kommt unser Team der Digitalen Fabrik zu Wort.



„Mit Nutzer-Feedback komme ich fast täglich in der einen oder anderen Form in Kontakt. Es ist die Hauptquelle, die uns Input für Detailverbesserungen gibt und auch starken Einfluss darauf hat, wo es langfristig hin geht. Wenn sich das Feedback verbessert, weil wir etwas umgebaut haben, dann ist man natürlich auch persönlich happy.“

Frank Gürgens,
User Experience Design



„Das Feedback unserer Nutzerinnen und Nutzer ist die wichtigste Motivation für meine Arbeit – denn wir entwickeln unser Produkt für Sie. Wenn wir auf Basis Ihrer Rückmeldungen und Befragungen sehen, dass wir an den richtigen Dingen arbeiten – das ist ein unheimlich gutes Gefühl. Und wenn es an der einen oder anderen Stelle Verbesserungsbedarf gibt, ist das ebenfalls eine super wertvolle Rückmeldung für uns. Das Feedback fließt dann unmittelbar in die Weiterentwicklung der DAK App ein.“

Kerstin Tiemann, Product Owner DAK App



DAK-VIDEOBERATUNG IHR NEUER KONTAKTKANAL OHNE UMWEGE

Seit Mai 2022 erprobt die DAK-Gesundheit die Videoberatung für Kundinnen und Kunden sowie Interessierte und ermöglicht einen persönlichen Kontakt, ohne dafür den Weg zum DAK Servicezentrum auf sich nehmen zu müssen.

Spätestens seit Corona gehört die digitale Kommunikation in Form von Videotelefonie zu den wichtigen und etablierten Kommunikationswegen im täglichen Leben. Ebenso wünschen sich unsere Kundinnen und Kunden im Bereich der Beratung mehr Digitalisierung. Diese Beratung sollte persönlich, intuitiv, schnell und ortsunabhängig erfolgen.

„Mit der Videoberatung erweitern wir für alle Kundinnen und Kunden unsere Kontaktmöglichkeiten. Diesen digitalen Service wollen wir in Zukunft gerne als Standardkontaktkanal einführen“, berichtet Judith Bräuer, Leiterin aus dem Bereich Kundenmanagement. „Der persönliche und individuelle Austausch mit unseren Kundinnen und Kunden ist uns sehr wichtig. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir mit der Beratung per Video einen zusätzlichen Baustein in unserem Kundenservice implementieren konnten, der ortsunabhängig ist und trotzdem persönlich stattfinden kann.“

Ihren persönlichen Beratungstermin für die Videoberatung vereinbaren Sie ganz einfach über [dak.de](https://www.dak.de) in der Rubrik „Kontakt“. Sie können das Beratungsangebot zu folgenden Zeiten in Anspruch nehmen: montags bis donnerstags zwischen 8 und 16 Uhr und freitags zwischen 8 bis 13 Uhr.

Die Beratung wird über die Anwendung Microsoft® Teams durchgeführt. Das Gute daran – Sie benötigen kein eigenes Konto oder einen eigenen Zugang für das Programm. Sie erhalten einen Einladungslink zu einem virtuellen Besprechungsraum, in dem Sie dann persönlich beraten werden. Wir freuen uns, Sie an einem der kommenden Termine unserer Videoberatung zu begrüßen.

Zur
Terminbuchung:
[dak.de/videoberatung](https://www.dak.de/videoberatung)



„Bitte bleiben Sie so eifrig dabei, uns Feedback zu geben, es ist hilfreicher als so mancher denken mag. Auch wenn es vielleicht manchmal länger dauert, es stößt nicht auf taube Ohren.“

Arno Schulz,
App Entwickler

GEMEINSAM FÜR EIN STARKES HERZ

Anmeldung zu
den Online-Vorträgen
sowie weiteren
Angeboten unter:
dak.de/herz-kreislauf



Zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems kann man selbst etwas beitragen, indem auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung geachtet wird. Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie dabei mit Angeboten, die für Sie kostenfrei sind.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland nach wie vor die Todesursache Nummer 1. Jedes Jahr sterben deutschlandweit rund 340.000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Bluthochdruck oder starkes Übergewicht sind schon lange kein Geheimnis mehr. Zusätzlich können auch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und negativer Arbeitsstress die Herzgesundheit belasten. Fast ein Fünftel der Erwerbstätigen in Deutschland leidet unter mindestens einem dieser psychischen Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, das zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2022 „Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten“.

DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie dabei, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken. Mit digitalen Seminaren und Vorträgen, Onlinecoachings und Präventionskursen, aber auch mit der App „Liebria“ gegen Bluthochdruck werden Versicherte rundum bestens informiert – wir übernehmen für Sie die Kosten.



Denn oft sind es Gewohnheiten und Routinen des Alltags, die die Herzgesundheit beeinflussen, die jeder mit etwas Hilfe selbst verändern kann, um dem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes zu tun. Essen Sie zum Käsebrötchen den übrig

gebliebenen Blumenkohl vom Mittagessen. Statt Wurst auf dem Brot versuchen Sie mal dies: Pürieren Sie rote oder weiße Bohnen, würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Thymian und rühren Sie Olivenöl darunter. Sie mögen lieber Linsen? Damit geht es auch. Die DAK-Gesundheit bietet sowohl individuelle Ernährungsberatung als auch Online-Vorträge an, um Sie bei der Stärkung Ihres Herzens zu unterstützen. Unter dem Titel „Mediterran essen und trinken – für ein starkes Herz“ erfahren Sie zum Beispiel, welche Öle und Nüsse das Herz schützen, welche Rolle Omega-3-Fettsäuren spielen und warum vor allem pflanzliche Lebensmittel einen hohen Stellenwert für die herzgesunde Ernährung haben.

AKTIV FÜR EIN GESUNDES HERZ

Auch körperliche Aktivität spielt eine Rolle bei der Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was dabei beachtet werden muss und welche Auswirkungen Bewegung auf Blutdruck, Blutfette und Blutzucker hat, erfahren Sie im Online-Vortrag „Herzgesundheits bewegt“ in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS). Wer anschließend direkt aktiv werden möchte, kann sich beim interaktiven Online-Workshop bei der Planung für den (Wieder-)Einstieg in ein regelmäßiges Training helfen lassen, um sofort erfolgreich durchzustarten.

Linda Hartmann



Gesund 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 mit ausgewählten therapeutischen Übungen in den Bereichen Entspannung, Ernährung, Bewegung und gesunder Schlaf. Und das Beste: DAK-Versicherte nutzen die App für sechs Monate kostenlos.

Weitere Informationen zur App „Liebria“ finden Sie unter:
dak.de/liebria





Delfin

Delfine schlafen nie so ganz. Nur eine Gehirnhälfte ruht, die andere bleibt sicherheitshalber wach. „Menschliche“ Delfine schlafen eher leicht und wachen oft auf. Sie sind daher selten ganz ausgeschlafen, sondern immer kurz vor einem Nickerchen. Am Morgen sollten Delfine sich bewegen und das Tageslicht suchen, um den Kreislauf in Gang zu bringen. Delfine sollten eher spät zu Bett gehen – je müder sie sind, desto leichter können sie einschlafen.



Bär

Der Bär schläft gern und ausgiebig – im Winter deutlich mehr als im Sommer. Sein Befinden ist sehr tageslichtabhängig. Er braucht eher länger, um zu erwachen, und ist daher am späten Vormittag und frühen Nachmittag am produktivsten. Der Bär mag einen geregelten Tagesablauf. In den Wachzeiten ist der Bär fast durchgehend hungrig. Bären bevorzugen eine eher frühe Bettzeit schon ab 22 Uhr.



Löwe

Löwen stehen früh auf und sind sofort jagdbereit. Der Vormittag ist ihre produktivste Zeit! Sie sind ehrgeizig und erfolgsorientiert. Löwen sind gedanklich eher schnell, ausgedehnte Meetings sind ihnen zuwider. Löwen profitieren davon, am Morgen nicht gleich loszulegen, obwohl es sie dazu drängt, sondern die Gedanken kurz zu sammeln. Spätestens um 22 Uhr wird der Löwe müde.

IM TAKT DES TAGES

Eule oder Lerche, Frühaufsteherin oder Morgenmuffel? Wie können wir unsere Arbeitstage möglichst gut dem eigenen Biorhythmus anpassen?

Etwa ein Fünftel aller Menschen sind Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher, die sogenannten Lerchen, ein Fünftel sind Eulen und schlafen gerne lang. Der Rest – also 60 Prozent – liegt irgendwo dazwischen. Morgenmenschen sind mit Sonnenaufgang topfit und in der ersten Tageshälfte am produktivsten, dafür aber früh müde. Langschläferinnen und Langschläfer brauchen oft einige Zeit, bis sie Betriebstemperatur erreichen, sie arbeiten am Nachmittag und oft noch nach Einbruch der Dunkelheit besonders effektiv. Teenager sind hormonell bedingt Langschläferinnen und Langschläfer, ältere Menschen tendieren zum früheren Aufstehen.

Der „Chronotyp“ ist genetisch festgelegt, die innere Uhr lässt sich um maximal zwei Stunden verstellen. Sie dauerhaft zu ignorieren, kostet Kraft und stresst den Körper. Die Folge: Übermüdung bis zur Depression. Auch die verbliebene Mehrheit tut gut daran, Rücksicht auf den Biorhythmus zu nehmen. Mittlerweile haben Forschende nämlich weitere Wach-schlapp-Muster entdeckt.

Wolf

Auch Wölfe sind Jagdtiere, die am Abend aktiv werden, oft erst nach Sonnenuntergang. „Menschliche“ Wölfe schlafen gern lang und sind vor dem Mittag nicht wirklich fit. Am frühen Nachmittag und in den Abendstunden kann der Wolf Spitzenleistungen erbringen. Wölfe sind kreativ und unberechenbar. Um wach zu werden, sollte der Wolf den Weg zur Arbeit möglichst im Freien – zu Fuß oder mit dem Fahrrad – absolvieren. Wölfe schlafen spät ein, oft erst deutlich nach Mitternacht.



Bilder: iStockphoto.de | Asia Images; Shutterstock | Dn.Br | archivevector | Jennifer Gottschalk

GUTER SCHLAF IST WICHTIG

Fast 80 Prozent aller deutschen Erwerbstätigen sind von Schlafstörungen betroffen. Dabei ist guter Schlaf weit mehr als einer unter vielen Gesundheitsfaktoren. In der Nacht laufen viele Körperprozesse auf Hochtouren. Das Immunsystem wird aktiviert, schadhafte Zellen werden abgebaut, Tageserlebnisse werden verarbeitet, die Psyche erholt sich. Ein gesunder Schlaf senkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von diesen ist jede fünfte erwerbstätige Person in Deutschland betroffen. Im Durchschnitt fühlen sich Deutsche nach 7,45 Stunden Schlaf erholt, das liegt etwas unter dem internationalen Mittelwert.

BESSER SCHLAFEN

Das Gefühl von Müdigkeit entsteht durch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Diese wird gesteuert im suprachiasmatischen Kern: einem etwa reiskorngroßen Zellknoten, der sich circa zwei Zentimeter hinter der Nasenwurzel im Gehirn befindet. Menschen mit Einschlafschwierigkeiten können in kritischen Phasen auch ergänzend Melatonin einnehmen. Leistungssport sollte am besten in den jeweils aktivsten Wachphasen absolviert werden. Sport zu spät am Tag behindert das Einschlafen. Sanfte, entspannende Übungen kurz vor dem Einsetzen der Schläfrigkeit können dabei helfen, zur Ruhe zu finden. Allen Chronotypen tut es gut, abends Bildschirme zu meiden oder wenigstens den Anteil der Blaustrahlung zu verringern.

Ulrich Hoffmann

Weitere
Informationen
zum Thema Schlaf:
dak.de/besser-schlafen





VORSORGE STATT SPÄTFOLGEN

Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie beim Gesundbleiben – mit unseren Vorsorgeprogrammen bei koronaren Herzerkrankungen, Hypertonie und Diabetes.

Erkrankungen wie Diabetes, Hypertonie oder koronare Herzerkrankungen sind für die Betroffenen ohnehin belastend. Um sie vor möglichen Folgeerkrankungen zu schützen, bietet die DAK-Gesundheit spezielle Vorsorgeprogramme an, um bereits erste Anzeichen frühzeitig erkennen und ihnen entgegenwirken zu können. Die Kosten dafür übernimmt die DAK-Gesundheit.



HYPERTONIE

Ein dauerhaft zu hoher Blutdruck kann Spuren an Körper und Organen hinterlassen: Zunächst können Gefäße verkalken, wodurch die Blutversorgung beeinträchtigt wird, später kann dies sogar zu Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Nierenversagen führen. Um etwaige Folgeerkrankungen der Hypertonie so frühzeitig wie möglich zu entdecken und ihnen entsprechend entgegenwirken zu können, bietet die DAK-Gesundheit Versicherten mit hohem Blutdruck ein Vorsorgeprogramm an, das die Übernahme von zwei speziellen Vorsorgeuntersuchungen beinhaltet:

1. Spezielle Blutdruckmessungen (ABI-Methode), anhand derer arterielle Verschlusskrankungen (Angiopathie) deutlich früher erkannt werden können als mit Standardmethoden.
2. Besondere Urintests mit qualitativ hochwertigen Teststreifen, mit denen Nierenschäden frühzeitig entdeckt werden können, die aufgrund mangelnder Symptome im Frühstadium sonst lange unentdeckt bleiben.



KORONARE HERZERKRANKUNGEN

Bei einem begründeten Verdacht auf eine chronisch koronare Herzerkrankung haben Versicherte der DAK-Gesundheit die Möglichkeit, alternative Diagnoseverfahren sowie eine ambulante Therapie in Anspruch zu nehmen. Das bedeutet: Es werden die nicht-invasiven Diagnoseverfahren Kardio-Magnetresonanztomografie (Kardio-MRT) und die Kardio-Computertomografie (Kardio-CT) genutzt, um bei einer detaillierten Untersuchung des Herzens zu überprüfen, ob eine Verengung der Herzkranzgefäße vorliegt. Ist eine invasive Therapie mittels Stent oder Ballon notwendig, kann diese von Ärztinnen und Ärzten in Herzkatheterlaboren ambulant durchgeführt werden. Durch dieses Versorgungskonzept können Erkrankungen frühzeitig und sicher erkannt werden und unnötige Krankenhausaufenthalte für invasive Herzkatheteruntersuchungen vermieden werden.



DIABETIKER-VORSORGE

Diabetikerinnen und Diabetiker mit dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten haben ein deutlich gesteigertes Risiko für weitere Erkrankungen. Um Spätfolgen von Diabetes wie Nierenschäden oder Herzinfarkte zu verhindern, bietet das Vorsorgeprogramm der DAK-Gesundheit fünf Extraleistungen für Diabetikerinnen und Diabetiker an:

1. Mit einem speziellen Testpflaster wird der Schweiß am Fuß überprüft. Innerhalb weniger Minuten kann eine Medizinerin oder ein Mediziner so erkennen, ob bereits Nerven geschädigt sind und die Gefahr des Diabetischen Fußes besteht.
2. Durch besondere Blutdruckmessungen (ABI-Methode) können Verstopfungen der Arterien früher erkannt werden als mit herkömmlichen Methoden. So können Schlaganfälle und Herzinfarkte verhindert werden.
3. Zusätzliche Labor- und Ultraschalluntersuchungen helfen, eine mögliche Verfettung der Leber frühzeitig zu erkennen, die unbemerkt zu einer Leberzirrhose oder Leberkrebs führen könnte.
4. Spezielle Urintests mit besonders hochwertigen Teststreifen erhöhen die Chance, Erkrankungen wie Nierenschäden frühzeitig zu erkennen.
5. Bei Problemen mit der Blase hilft ein Miktionstagebuch, in dem Patientinnen und Patienten Trinkmenge und Toilettengänge notieren. Eine Ärztin oder ein Arzt kann die Aufzeichnungen anschließend auswerten und rechtzeitig einschreiten, sollte sich eine Inkontinenz anbahnen.

Weitere Infos finden Sie in unserem Spezialisten-Netzwerk:
dak.de/spezialnetzwerk



FÜR INDIVIDUELLE PATIENTENBEDÜRFNISSE

Nicht immer verlaufen intensivmedizinische Behandlungen, wie es sich Patientinnen und Patienten wünschen und in der Patientenverfügung festgehalten haben. Dann kann eine zweite Meinung helfen.

Gemeinsam mit der Zweitmeinung-Intensiv möchte die DAK-Gesundheit dazu beitragen, die beste Therapie für intensivmedizinisch behandelte Patientinnen und Patienten zu finden. Die Geschichte von Günther und seiner Familie zeigt, wie wichtig dies im Ernstfall sein kann.

Als der 86-jährige Günther an Apparaten und Schläuchen angeschlossen auf der Intensivstation liegt, wendet sich sein Sohn verzweifelt an das Zweitmeinungsteam. Eine Fixierung hätte sein Vater niemals gewollt, diese Behandlung als unwürdig empfunden. Hinter Günther liegt bereits ein langer Leidensweg mit schweren Schicksalsschlägen. Er ist unheilbar an Krebs erkrankt, dieser hat bereits im ganzen Körper gestreut. Während eines Schwächeanfalls stürzt er unglücklich und bricht sich zwei Halswirbel. Es gibt keine Chance, dass Günther je wieder Arme und Beine bewegen kann, doch er wird mehrere Stunden operiert. Es kommt zu Atemstörungen, einem Herzstillstand und einer Wiederbelebung, die Günther

eigentlich in seiner Patientenverfügung ausgeschlossen hatte. Trotz der eindringlichen Hinweise der Familie auf Günthers eindeutige Verfügung folgt eine wochenlange leidvolle Intensivtherapie mit Beatmung über einen Luftrohrschnitt.

Als das Zweitmeinungsteam hinzugezogen wird, kann es Behandlungswünsche ermitteln, die eindeutig gegen die Fortsetzung der aktuellen Intensivtherapie sprechen. In klaren Momenten wünscht sich Günther, endlich wieder in den Kreis seiner Familie zurückkehren zu dürfen. Das Zweitmeinungsteam führt intensive Arzt-zu-Arzt-Gespräche und am Folgetag kann die Verlegung nach Hause organisiert werden. Umsorgt von einem häuslichen Palliativteam und seiner sich liebevoll kümmernden Familie stirbt Günther nach einigen Tagen schlafend und schmerzfrei an seinem schweren Grundleiden. Vorher konnte er seinen Kindern und Enkelkindern noch letzte Dinge mitteilen und von seinen Lieben Abschied nehmen.

Nina Alpers

„ÜBERTHERAPIE WIRD EIN ZUNEHMEND GRÖßERES PROBLEM“

Übertherapie am Lebensende kann großes Leid verursachen. Fünf Fragen an **Sascha Graf**, Bereichsleiter DAK-Versorgungsmanagement.

1 Wann wird aus einer normalen Behandlung, um Leben zu retten und Schmerzen zu lindern, eine Übertherapie?

Die Übertherapie ist dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht indiziert oder von der Patientin oder dem Patienten nicht gewünscht ist. Dies kann sich sowohl auf Diagnostik als auch auf Therapie beziehen. Sie wird auch als „non-beneficial therapy“ bezeichnet – sie ist ein inhärentes und schwerwiegendes Problem der modernen Medizin und insbesondere der Intensivmedizin. Übertherapie betrifft insbesondere das Lebensende, wenn ein kuratives Therapieziel nicht mehr erreicht werden kann. Die Folgen einer Übertherapie: Sie steigert Schmerz, Leid, verlängert Sterben, vermehrt das Leid von Angehörigen. Sie ist auch ein rechtliches Problem geworden und kann als Verursachung ungerechtfertigten Leides juristisch geahndet werden.

2 Haben Sie eine Einschätzung, wie oft es zu Übertherapien kommt?

Dazu können wir keine genauen Aussagen treffen. Wir beobachten allerdings, dass die Übertherapie kein Einzelfall ist, sondern ein zunehmend größeres Problem wird.

3 Können Patientenverfügungen helfen, eine Übertherapie zu verhindern?

Ja. Eine Patientenverfügung hält den Patientenwillen fest. Im Falle, dass ein Mensch nicht mehr selbst für sich sprechen kann, soll die Patientenverfügung den verfügten Willen gegenüber den Ärztinnen und Ärzten darlegen. Es ist wichtig, dass die Patientenverfügung vollumfänglich ist, damit im Bedarfsfall der Wille daraus abgeleitet werden kann.

4 Was raten Sie Angehörigen, die eine Übertherapie bei einem Familienmitglied vermuten?

Handelt es sich um eine intensivmedizinische Behandlung oder aber auch um eine onkologische Erkrankung, können sich Versicherte oder deren Angehörige an unseren Leistungserbringer Complex Care Solutions GmbH wenden, um sich bezüglich einer Zweitmeinung beraten zu lassen. Sie erhalten dort eine unabhängige professionelle und individuelle Beratung bezüglich ihrer Situation, bei Bedarf wird ein unabhängiges Zweitmeinungsverfahren eingeleitet.

5 Die DAK-Gesundheit ist Vorreiter beim Identifizieren von Übertherapien. Warum ist das so schwierig?

Es ist nicht ganz einfach, diese Fälle zu identifizieren. Sie sind keine Standardfälle, sondern sehr individuell. Sehr viele medizinische Konstellationen können zu einer Übertherapie führen. Zudem können wir aufgrund der uns vorliegenden Informationen maximal Verdachtsfälle identifizieren.

Interview: Nina Alpers

Wer ist die Zweitmeinung-Intensiv?

Ein interdisziplinäres Team aus Fachärztinnen und -ärzten sowie Intensivpflegefachkräften, das Gutachten für intensivmedizinisch behandelte Patientinnen und Patienten erstellt und dabei hilft, die bestmögliche Therapie entsprechend dem Patientenwillen durchzusetzen. Die DAK-Gesundheit ist eine der ersten Krankenkassen, die diese Leistung anbietet.

Weitere Infos zu Zweitmeinung-Intensiv:
dak.de/zweitmeinung



Kostenfreie
BetterDoc-Hotline:
0800 444 6 999
Zugangscode:
DAKG-KM22

Weitere Informationen
zu BetterDoc:
[dak.de/
qualitaetsmedizin](https://dak.de/qualitaetsmedizin)



„BETTERDOC HAT MEINEM VATER DAS LEBEN GERETTET!“



Erfordert eine Erkrankung besondere medizinische Fachkräfte, hilft BetterDoc bei der Suche nach Spezialistinnen und Spezialisten – mit Erfolg, wie der Fall von Axel Herrmann zeigt.

Manchmal muss es schnell gehen – wie im Fall von Axel Herrmann. Der 66-Jährige hat bereits mit Mitte 40 einen Einriss der Hauptschlagader überlebt, einen künstlichen Ersatz für das geplatzte Gefäß bekommen und sich vom Koma und einer Querschnittlähmung vom Hals abwärts in der Reha wieder erholt, konnte sogar wieder laufen. 2022 dann der Schock: Am Gefäßersatz hatten sich Ausstülpungen entwickelt, die bereits mehrere Zentimeter groß waren und zu platzen drohten.

Wegen eines zu hohen Sterberisikos rieten Ärztinnen und Ärzte ihm jedoch von einer Operation ab. Seine Tochter Julia Herrmann, die als Psychoonkologin auch viele palliative Fälle betreut, wusste: „Wenn nicht operiert wird, warten wir auf den Tod.“ Doch dafür war ihr Vater nicht bereit. „Er wollte kämpfen und die Operation, die ebenso riskant wie lebensrettend sein konnte, riskieren“, erinnert sich seine Tochter. „Dabei wollte ich ihn unterstützen.“

Möglichst schnell musste sie dafür besonders qualifiziertes Fachpersonal für die Durchführung der riskanten Operation finden. Doch gerade wenn eine schwere Erkrankung diagnostiziert wurde, eine Operation bevorsteht oder eine spezielle Behandlung benötigt wird, sind Betroffene sowie Angehörige oft verunsichert. Die Suche nach geeigneten Spezialistinnen und Spezialisten kann dann zu einer großen Hürde werden. Dabei ist bei vielen Erkrankungen, wie auch im Fall von Axel Herrmann, eine möglichst schnelle und vor allem optimale Behandlung entscheidend für den Heilungsverlauf.

Auch Julia Herrmann war nach der Absage der Klinik erst mal ratlos. „Durch meinen Job konnte ich mich glücklicherweise an meine Kolleginnen und Kollegen im Krankenhaus wenden und sie um Rat fragen“, erinnert sie sich. „Eine Kollegin hatte mir dann von BetterDoc erzählt – ich kannte diesen Service gar nicht.“

Ziel von BetterDoc ist es, Patientinnen und Patienten dabei zu helfen, schnell und einfach Spezialistinnen und Spezialisten für die bestmögliche medizinische Versorgung zu finden. Innerhalb von 48 Stunden werden passende Ärztinnen oder Ärzte identifiziert – für DAK-Versicherte ist dieser Service sogar kostenlos.

Ein Anruf genügte und wenige Tage später erfuhr Julia Herrmann schriftlich von vier Kliniken, die für die Operation ihres Vaters besonders gut geeignet wären – inklusive

Ansprechpersonen und Telefonnummern. Julia Herrmann war erleichtert: „Allein hätte ich es niemals geschafft, sämtliche Kliniken durchzutelefonieren, immer wieder den Fall zu schildern und auf eine Behandlung zu hoffen. Durch die Unterstützung von BetterDoc waren es nur noch vier Kliniken – von denen ich so bereits im Vorfeld wusste, dass sie fachlich für meinen Vater geeignet wären.“

„Allein hätte ich es niemals geschafft, sämtliche Kliniken durchzutelefonieren.“

Denn empfohlen werden ausschließlich Kliniken sowie Ärztinnen und Ärzte, die ausgewählte Qualitätsmerkmale erfüllen und sehr viel Erfahrung auf dem jeweiligen Gebiet haben. Außerdem bleibt die medizinische Fachkraft von BetterDoc auch über das Erstgespräch hinaus mit den Patientinnen und Patienten oder, wie im Fall von Julia Herrmann, den Angehörigen in Kontakt. Auf Wunsch vermittelt sie einen Termin bei der favorisierten fachärztlichen Praxis und stellt sicher, dass die Betroffenen optimal behandelt werden.

„Ich habe mich direkt mit den empfohlenen Kliniken in Verbindung gesetzt und wusste so relativ schnell, dass das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf die Operation durchführen würde“, erzählt Julia Herrmann. Zwar hätten die Ärztinnen und Ärzte vorab gewarnt, dass ein Erfolg nicht garantiert werden könne, doch wollte Julia Herrmann den Wunsch ihres Vaters nach einer Operation respektieren. Knapp zwei Wochen später wurde er in Hamburg operiert, bekam eine neue Herzklappe und auch die künstliche Hauptschlagader wurde komplett ersetzt. Nach zwei weiteren Eingriffen und sechs Wochen im Krankenhaus konnte er in die heimatnahe Reha in Mecherich wechseln. Inzwischen ist er wieder zu Hause – ohne Folgeschäden.

Von Medizinerseite erfuhr Julia Herrmann im Nachhinein, dass ihr Vater ohne die Operation wahrscheinlich noch eine knappe Woche überlebt hätte. Darum ist sie heute nicht nur den Ärztinnen und Ärzten, sondern vor allem auch dem Team von BetterDoc dankbar. „BetterDoc hat meinem Vater das Leben gerettet. Ohne die schnelle Unterstützung hätte er nicht überlebt.“ *Linda Hartmann*



Weitere
Informationen
zum Thema Pflege:
dak.de/pflegebedarf



WENN DIE ELTERN PLÖTZLICH PFLEGE BRAUCHEN

Wer Pflege organisieren
muss, hat viele Fragen.

Mit unseren zehn Tipps für
die wichtigen ersten Schritte
geben wir Ihnen Antworten.

Ein leichter Schlaganfall, ein Sturz und plötzlich gibt es ein Problem: Die betagte, aber bis eben noch selbstständige Mutter kommt nicht mehr allein zurecht. Einkaufen, Essen zubereiten, Körperpflege – plötzlich hängt das halbe Leben der Eltern an ihren Kindern. Manchmal muss die Pflege von einem Tag auf den anderen organisiert werden.

Was Sie jetzt tun müssen:

1.

SEIEN SIE EHRlich ZU SICH SELBST

Wenn Sie die Pflege Angehöriger übernehmen, ändert sich für Sie und Ihre Familie fast alles. Seien Sie deshalb ehrlich zu sich selbst: Fühlen Sie sich dieser Aufgabe auch emotional gewachsen oder fühlen Sie sich vor allem verpflichtet? Sprechen Sie auch über die Möglichkeit einer vollstationären Betreuung.

2.

SAMMELN SIE INFORMATIONEN ÜBER DIE KRANKHEIT

Informieren Sie sich über die Krankheit, die zur Pflege geführt hat. Hintergründe helfen Ihnen, die passende Pflege und zusätzliche Hilfsmittel zu organisieren. Lassen Sie sich in der zuständigen Arztpraxis einen Medikamentenplan und aktuelle Berichte geben.



DAK Pflege-App
Der mobile Helfer für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen – mit praktischen Tipps und schnellen Informationen zur häuslichen Pflege.
dak.de/pflegeapp



3.

LASSEN SIE SICH BERATEN

Ein guter Anlaufpunkt in Notsituationen sind die Pflegestützpunkte der Kommunen, an denen sich die DAK-Gesundheit beteiligt, oder auch die EUTB – die „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“. Als gesetzliche Krankenkasse ist die DAK-Gesundheit zugleich eine der Pflegekassen. Wir halten deshalb vielfältige und kostenlose Informationen rund um die Pflege für Sie bereit.

4.

KLÄREN SIE IHRE BERUFLICHE SITUATION

Sechs Monate können Sie ganz oder teilweise aus dem Job aussteigen, egal, ob es sich um ein erkranktes Kind oder einen dementen Großvater handelt. Ist die Pflege nach dieser Zeit weiter notwendig, sollten Sie mit Ihren Vorgesetzten über Möglichkeiten wie Teilzeit, Gleitzeit, Jobsharing oder Heimarbeit sprechen.

5.

FINANZIELLE SPIELRÄUME CHECKEN

Pflege kostet Geld, auch wenn Sie diese selbst übernehmen. Nutzen Sie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten: Pflegegeld, Pflegesachleistungen für den ambulanten Pflegedienst oder eine Kombination aus beidem, Befreiung von der Medikamentenzahlung, Kostenerstattung für Hilfsmittel. Ihre Pflegekasse kann Ihnen sagen, worauf Sie Anspruch haben.

6.

HÄUSLICHE SITUATION KLÄREN

Manchmal reichen ein paar Haltegriffe oder der altersgerechte Umbau des Bades. Doch was ist, wenn die Türen für einen Rollstuhl zu schmal sind? Von der Pflegekasse gibt es für bestimmte Umbaumaßnahmen auch im eigenen Haus Zuschüsse. In einer Mietwohnung müssen Sie zunächst klären, ob Umbauten erlaubt sind.

7.

PFLEGEGRAD UND LEISTUNGEN BEANTRAGEN

Stellen Sie einen „Antrag auf ambulante/teilstationäre Leistungen aus der Pflegeversicherung“. Anlaufstelle dafür ist wiederum Ihre DAK-Gesundheit. Unsere Pflegeberatung unterstützt Sie gerne mit fundierten Informationen. Den Pflegegrad bestimmt der Medizinische Dienst (MD).

8.

VOLLMACHTEN UND VERFÜGUNGEN ERSTELLEN

Ohne eine Vorsorgevollmacht und gegebenenfalls eine Patientenverfügung können Sie nicht im Namen der betreuten Person tätig werden. Sie benötigen die Vorsorgevollmacht zum Beispiel für Auskünfte in der Arztpraxis oder Bank. Die Vollmacht kann allumfassend oder nur für bestimmte Bereiche ausgestellt werden. Mit der Patientenverfügung werden medizinische Leistungen geregelt.

9.

HELFENDE HÄNDE ORGANISIEREN

Beraten Sie sich innerhalb der Familie, wer Aufgaben übernehmen kann. Oft gibt es in Kirchengemeinden oder Sozialstationen Ehrenamtliche, die aushelfen. Pflege sollte nie auf dem Rücken einer einzigen Person lasten. Die Gefahr, dass diese selbst darüber ernsthaft erkrankt, ist groß. Das zeigt nicht zuletzt die große Zahl an Pflegenden, die unter Depressionen leiden.

10.

SORGEN SIE FÜR SICH SELBST

Der kostenlose Pflegekurs der DAK-Gesundheit vermittelt nicht nur Wissen über die Pflege, sondern auch, wie pflegende Angehörige gesund bleiben. Nehmen Sie diese Unterstützung in Anspruch, ebenso wie die Möglichkeiten von Tages- und Kurzzeitpflege, um Ihrer Berufstätigkeit nachgehen oder Urlaub machen zu können. Inzwischen gibt es auch Hotels, in denen Pflegepersonen und Pflegebedürftige gemeinsam Urlaub machen können. Wer pflegt, braucht Kraft.

Nadine Kraft/Nina Alpers

STARKE STIMME FÜR DIE INTERESSEN DER VERSICHERTEN

An dieser Stelle dreht sich alles um die Arbeit des Verwaltungsrates der DAK-Gesundheit, die dieses Mal ganz im Zeichen des Jahresabschlusses steht.

Ein Parlament, in dem sich gewählte Ehrenamtliche für die Interessen der Versicherten einsetzen, das ist der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit. Er kontrolliert die Arbeit des Vorstands und entscheidet auch über den Haushalt. Damit die Verwaltungsratsmitglieder ihren vielfältigen Aufgaben nachkommen können,

bereiten vier Fachausschüsse die nötigen Beschlüsse vor. Nachdem Sie in der Sommerausgabe von fit! den Hauptausschuss und den Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik kennengelernt haben, folgen hier die anderen beiden Gremien: Der Finanzausschuss und der Ausschuss für Organisation und Personal.

Stefan Burgdörfer

Weitere Informationen zur Arbeit unserer Selbstverwaltung:
dak.de/verwaltungsrat



„ALS STIMME DER VERSICHERTEN ACHTEN WIR AUF SOLIDE FINANZEN“

Wenn es um die Finanzen einer Krankenkasse mit 5,5 Millionen Versicherten geht, stehen hohe Summen auf der Einnahmen- und der Ausgabenseite. Der Finanzausschuss hat diese Millionenbeträge im Blick. Im Juni kam der Ausschuss unter dem Vorsitz von Gerhard Hippel (Foto links) zusammen, um den Jahresabschluss 2021 vorzubereiten. „Als Stimme der Versicherten achten wir auf solide Finanzen“, sagt Hippel. „Dabei geht es uns um die bestmögliche Versorgung der Erkrankten. Aber wir vertreten auch alle anderen, die mit ihren Beiträgen das System finanzieren.“ Im Jahr 2021 hat die DAK-Gesundheit 925 Millionen Euro mehr für Leistungen ausgegeben als im Vorjahr, das war je Versicherten ein Plus von fünf Prozent. Steigende Kosten und erhöhte Inflation werden sich auch weiterhin auf die Ausgaben auswirken, das betrifft die gesamte gesetzliche Krankenversicherung. Auf mindestens 17 Milliarden Euro wird der zusätzliche Finanzbedarf im Gesamtsystem geschätzt. „Die Politik ist jetzt dringend gefordert“, mahnt der stellvertretende Ausschussvorsitzende Wilhelm Breher (Foto rechts). „Bundesgesundheitsminister Lauterbach hat angekündigt, keine Leistungen zu kürzen – das unterstützen wir ausdrücklich. Aber um schmerzhaftes Beitragserhöhungen zu vermeiden, brauchen die Kassen eine erhebliche Entlastung aus Steuermitteln.“



ORGANISATION UND PERSONAL DER KASSE IM BLICK

Zu Beginn der Coronapandemie hat die DAK-Gesundheit kurzfristig Arbeitsmöglichkeiten im Homeoffice geschaffen. Aber auch langfristig sollen Angestellte von zu Hause arbeiten können, wenn sie das wünschen und es mit der Stelle vereinbar ist. Im Oktober 2021 wurde mit der Dienstvereinbarung Homeoffice der Grundstein gelegt: Die Angestellten konnten angeben, ob und in welchem Umfang sie auf Homeoffice umstellen möchten. Seitdem geht es in großen Schritten in die Umsetzung – ein Prozess, der vom Verwaltungsrat eng begleitet wird. „Wir haben schließlich selbst gesehen, wie gut wir auch in Zeiten strenger Kontaktbeschränkungen vernetzt waren“, berichtet Frank Haase, Vorsitzender des Ausschusses für Organisation und Personal (AOP, Foto links). „Der Verwaltungsrat war dank digitaler Lösungen jederzeit arbeitsfähig. Deshalb unterstützen wir den Weg, Angebote für die Arbeit im Homeoffice auch für die Zeit nach der Pandemie auszuarbeiten. Denn das macht einen attraktiven Arbeitgeber aus: auf die Interessen und insbesondere auf die familiären Belange der Belegschaft Rücksicht zu nehmen.“ „Bei der Umsetzung war Kompromissbereitschaft auf beiden Seiten erforderlich, denn nicht jeder Wunsch konnte erfüllt werden“, berichtet der stellvertretende AOP-Vorsitzende Meinhard Johannides (Foto rechts). „Die Versicherten sollen weiterhin gut beraten und versorgt werden, gerade vor Ort in den Servicezentren.“



FÜR SIE AKTIV IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

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

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

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

BfA DRV-Gemeinschaft e. V.

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

ver.di – Vereinte Dienstleistungs- gewerkschaft

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

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

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

Bundesarbeitgeberverband Chemie/ Handelsverband Deutschland – HDE

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

IG Metall

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

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!-Ausgabe im PDF-Format und können darin fast wie gewohnt blättern – an Ihrem Bildschirm oder auf dem Tablet. **Hier geht's zum Abo: dak.de/magazine**



AUSBILDUNGSPLÄTZE 2023

Den Nachwuchs selbst ausbilden, fördern und entwickeln – das ist das Erfolgskonzept der DAK-Gesundheit. Wer zum 1. August 2023 einen Ausbildungsplatz oder ein duales Studium sucht, ist bei uns genau richtig und sollte sich schnell entscheiden.

Wir bieten Ausbildungsplätze für

- Kaufleute im Gesundheitswesen mit verschiedenen Schwerpunkten,
- Sozialversicherungsfachangestellte mit verschiedenen Schwerpunkten,
- die dualen Studiengänge BWL – Gesundheitsmanagement und BWL – Digital Business Management sowie
- Informatik, Schwerpunkt Anwendungsentwicklung.

Wer sich noch nicht sicher ist, welcher Berufszweig zu ihm passt, kann dies mit unserem Ausbildungsnavi selbst testen auf: dak.de/dak/ausbildung



Als bester Ausbildungsbetrieb bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit. Profitieren Sie außerdem von bundesweiten Standorten und flexiblen Arbeitszeiten, positiver Unternehmenskultur und fairer Vergütung sowie sicheren Arbeitsplätzen und Karriereperspektiven! Work-Life-Balance ist für uns selbstverständlich und wir bieten unseren Auszubildenden individuelle Gesundheitsprogramme an. Sind Sie bereit, mit uns aktiv Ihre Zukunft zu gestalten? **Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter: dak.de/stellenangebote**



DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Anträge, Bescheinigungen und andere Unterlagen für die DAK-Gesundheit immer an das Postzentrum Ihres Bundeslandes. Dort erfassen wir Ihre Dokumente elektronisch und können sie so umgehend bearbeiten, damit Sie schnell eine Antwort bekommen. Sie suchen die richtige Postanschrift, um uns Ihre Unterlagen zuzusenden? Hier finden Sie die Adressen der DAK-Gesundheit je nach Bundesland:

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

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

JETZT
Eigenanteile für
die ganze Familie
reduzieren!



Hand in Hand ist
HanseMerkur

Weil Familie heißt, für alle da zu sein. **NEU: DAK Plus Familie***

Eine Familie, eine Versicherung, ein Beitrag.

Ergänzen Sie gleich heute Ihren DAK-Schutz mit der Zusatzversicherung DAK Plus Familie*. Egal, ob groß oder klein, für nur 27,50 EUR im Monat erhält Ihre ganze Familie (bis zu 6 Personen) Leistungen von A wie Auslandsschutz bis Z wie Zuschuss für Kieferorthopädie.

Dieses attraktive Angebot – ohne Gesundheitsfragen – wurde gemeinsam mit der DAK-Gesundheit speziell für Familien entwickelt.

*Es handelt sich um eine Zusatzversicherung der HanseMerkur.

Interesse an einem Angebot?

Dann gleich anrufen: **040 4119-2999**

Mo.– Fr. 8.00–20.00 Uhr



**Gleich scannen und
online abschließen**

www.hansemerkur.de/dak-fit

FEHLZEITEN IM 1. HALBJAHR

Krankheitsbedingter Arbeitsausfall hat 2022 wieder zugenommen. Nach einem massiven Rückgang im Vorjahr hatten Beschäftigte im laufenden Jahr zwischen Januar und Juni so viele Fehltage wie zuletzt vor der Pandemie. Auf 100 DAK-versicherte Beschäftigte kamen insgesamt 788 Fehltage. Der Krankenstand lag bei 4,4 Prozent (erstes Halbjahr 2021: 3,7 Prozent). Grund waren die vielen Atemwegserkrankungen. Hier ging die Anzahl der Fehltage von 48 Tagen je 100

Versicherte im ersten Halbjahr 2021 auf rund 133 Tage hoch. Unter den strikten Abstands- und Hygieneregeln war 2021 die Erkältungssaison quasi ausgefallen. Im ersten Halbjahr 2022 gab es hingegen eine ausgeprägte Welle, begleitet von der hoch ansteckenden Omikron-Variante. DAK-Chef Andreas Storm begrüßt daher die bis zum 30. November 2022 verlängerte Sonderregelung zur telefonischen Krankschreibung, fordert jedoch eine dauerhafte Lösung.



MINIJOB-GRENZE STEIGT AUF 520 EURO

Minijobberinnen und Minijobber können künftig mehr verdienen, denn der Gesetzgeber erhöht zum 1. Oktober 2022 den gesetzlichen Mindestlohn auf 12 Euro je Zeitstunde. Die Verdienstgrenze für geringfügige Beschäftigungen liegt seit dem Jahr 2013 unverändert bei 450 Euro im Monat. Zukünftig wird die Minijob-Grenze dynamisch angepasst und sich an einer wöchentlichen Arbeitszeit von zehn Stunden und am Mindestlohn orientieren. Erhöht sich der Mindestlohn, steigt also auch die Minijob-Grenze. Mit der Anhebung des gesetzlichen Mindestlohns auf 12 Euro pro Stunde wird die Minijob-Grenze zum 1. Oktober 2022 entsprechend auf **520 Euro** monatlich erhöht. Mit dem neuen Gesetz steigt auch die Verdienstgrenze für eine Beschäftigung. Künftig liegt ein Midijob bei einem regelmäßigen monatlichen Verdienst von mehr als 520 Euro und maximal 1.600 Euro vor. Außerdem wirkt sich der erhöhte Mindestlohn auch in der Familienversicherung aus. Zwar bleibt die Gesamteinkommengrenze von 470 Euro davon unberührt, aber die Grenze beim Minijob steigt auf 520 Euro.

Mehr dazu unter: dak.de/beitrag



TERMINE FÜR IHRE GESUNDHEIT

„Gesund & fit – leichter, als Sie denken.“ heißt eine praxistaugliche und humorvolle Show, die die DAK-Gesundheit zusammen mit dem Bewegungscoach und Bestsellerautor Patric Heizmann veranstaltet. Sie bekommen einfache Tipps, um dem inneren Schweinehund zu Leibe zu rücken und dauerhaft aktiver zu leben. **Weitere Informationen und Termine finden Sie jeweils aktuell bei uns auf der Website unter: dak.de/heizmann**



„Koch dich fit!“ lautet das Motto des großen Kochspecials, das die DAK-Gesundheit zusammen mit zwei ausgewiesenen Experten erarbeitet hat: Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln, und Helmut Gote, „Chefkoch“ des WDR. Beide verbinden fundiertes Wissen um gesunde Ernährung mit einem reichen Erfahrungsschatz – und sie präsentieren das auf sehr unterhaltsame Art und Weise mit flotten Sprüchen, verblüffend einfachen Rezepten und praktischen Fitnesstipps. **Alle Termine für 2022 finden Sie unter: dak.de/kochdichfit**



NEUER BEITRAG FÜR STUDIERENDE

Mit dem Beginn des Wintersemesters 2022/2023 werden die BAföG-Bedarfssätze angehoben. Das wirkt sich auf die Studierendenbeiträge aus: Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt ab 1. Oktober 2022 **95,17 Euro** monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikantinnen und Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschülerinnen und -schüler, Studierende ausländischer Unis sowie Wandergesellinnen und -gesellen. Die Pflegeversicherung kostet ab 1. Oktober 2022 im Monat **24,77 Euro (27,61 Euro** für kinderlose Studierende, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: **94 Euro** für den Kranken- und **28 Euro** für den Pflegeversicherungsbeitrag. Ausführliche Informationen dazu finden Sie unter: dak.de/beitrag



NEUER BGM-BEIRAT DER DAK-GESUNDHEIT

Der neue Beirat für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der DAK-Gesundheit hat sich unter der Leitung des CDU-Bundestagsabgeordneten Erwin Rüdell konstituiert. Das Arbeitsgremium besteht aus zwölf Expertinnen und Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik sowie einer DAK-Vertreterin. Das Ziel: Impulse zur Verbesserung von Arbeitsbedingungen zu setzen und die DAK-Gesundheit auf diesem Feld strategisch zu beraten. Bundesweit unterstützt die DAK-Gesundheit viele Hundert Unternehmen dabei, sich vorausschauend für die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu engagieren. Für DAK-Vorstandsmitglied Ute Wiedemann ist der Beirat ein „Wegweiser in eine gesündere Zukunft“.



Der neue BGM-Beirat bei seiner ersten Sitzung:

Niklas Magerl, Marc Sommer, Erwin Rüdell, Roman Klare (hinten von links); DAK-Geschäftsführerin Markt Steffi Steinicke, Dorothe Wundrack, Reinhild Fürstenberg, DAK-Vorstandsmitglied Ute Wiedemann, Jasmin Arabian-Vogel (vorne von links); Bianca van Wijnen, Frank Fiedler und Dr. rer. soc. Josephine Charlotte Hofmann (nicht auf dem Foto).

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, Autorinnen & Autoren:

Nina Alpers, Stefan Burgdörfer, Marlies Fürste,
Linda Hartmann, Ulrich Hoffmann, Florian Kastl,
Nadine Kraft, Annemarie Lüning, Stefan Suhr,
Frank Themer, Dorothea Wiehe

Titelfoto: Adobe Stock | Halfpoint

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: 15. August 2022

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

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: SINNVOLL, ÜBERFLÜSSIG ODER RISKANT?

Viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel zur Gesundheitsvorsorge – das birgt auch Risiken.

Ein Pülverchen zur Stärkung des Immunsystems oder ein paar Pillen für schöne Haut und bessere Durchblutung – den Deutschen fällt der Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) leicht. Mehr als die Hälfte nimmt Vitamine ein, mehr als ein Drittel sogar mindestens einmal pro Woche, so das Ergebnis des Verbrauchermonitors des Bundesinstituts für Risikobewertung. Doch wie steht es tatsächlich um den Nutzen dieser Präparate, die in der Werbung und in den sozialen Medien gern als gesundheitsfördernd angepriesen werden? Und ist eine Einnahme für Konsumentinnen und Konsumenten wirklich unbedenklich?

Was die wenigsten Menschen wissen: Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den Lebensmitteln. Sie ähneln von der Aufmachung und der Darreichungsform zwar Arzneimitteln, sind aber keine und durchlaufen auch keine Zulassung und Prüfung. Anders als bei Arzneimitteln müssen Nahrungsergänzungsmittel auch keine Gebrauchsinformation, also keinen sogenannten „Beipackzettel“ enthalten, der über Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen aufklärt.

WAS STECKT DRIN?

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Nährstoffe in konzentrierter und dosierter Form wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe, Fettsäuren und vieles mehr. Diese sollen Mängel ausgleichen, die durch die normale Ernährung nicht abgedeckt werden. Jedoch kann eine gesunde Person mit einer ausgewogenen Ernährung ihren Nährstoffhaushalt in der Regel

ausgleichen und benötigt keine Nahrungsergänzungsmittel. Ob tatsächlich Mängel vorliegen, sollte mit einer Ärztin oder einem Arzt vor der Einnahme abgeklärt werden. Risikofaktoren für Mängel können unter anderem Grunderkrankungen, Schwangerschaft und Stillzeit, einseitige Ernährung, hohes Alter oder Suchterkrankungen sein. Hier kann die Einnahme von NEM sinnvoll und wichtig sein.

ACHTUNG BEI ÜBERDOSIERUNG

Nahrungsergänzungsmittel ohne einen medizinisch belegten Grund zu nehmen, hat keinen Vorteil und kann sogar schädlich sein. Denn bei einigen Nahrungsergänzungsmitteln kann es zu einer Überdosierung kommen. Informationen zu Höchstmengen stellt zum Beispiel das Bundesinstitut für Risikobewertung zur Verfügung. Denn Überdosierungen können andere Mängel hervorrufen oder zu Schäden führen. Hier einige Beispiele:

- Eine zu hohe Menge an Zink kann einen Kupfermangel im Körper auslösen, was zu Muskelschwäche und Nervenschäden führen kann.
- Bei einer übermäßig hohen Einnahme von Vitamin D entsteht im Körper ein erhöhter Kalziumspiegel, der akut zu Übelkeit, Appetitlosigkeit, Bauchkrämpfen, Erbrechen oder in schweren Fällen zu Nierenschädigung und/oder Herzrhythmusstörungen führen kann. Da Vitamin D im Körper gespeichert werden kann, ist neben einer akuten auch eine schleichende Überdosierung möglich.
- Zu hohe Mengen Vitamin B₃ können Hautreizungen, Hitzegefühl und juckende Quaddeln auslösen, im Extremfall kann es zu Durchfall, Erbrechen und Leberschäden kommen.

AUF WECHSELWIRKUNGEN ACHTEN

Auch auf Wechselwirkungen gilt es bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu achten. Sie treten nicht nur bei verschreibungspflichtigen und freiverkäuflichen Medikamenten, sondern auch bei Lebensmitteln, anderen Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Heilmitteln auf. Bei einer zeitnahen Einnahme kann es zu einem Wirkungsverlust oder einer Überdosierung und damit zu gefährlichen Nebenwirkungen kommen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu informieren.

Nina Alpers



Bild: Shutterstock | SNeG17

CHECKLISTE – SICHERER UMGANG MIT NAHRUNGS- ERGÄNZUNGS- MITTELN



Mängel zunächst
ärztlich abklären.



Bei festgestelltem Mangel die
Einnahme mit einer Ärztin
oder einem Arzt besprechen.



Bezug der Nahrungsergän-
zungsmittel in der Apotheke
inklusive Beratung, nicht von
unkontrollierten Websites.



Ärztlich abklären, ob der
Mangel behoben ist, und dann
Nahrungsergänzungsmittel
wieder absetzen.

Weitere
Informationen zum
Thema gesunde
Ernährung:
[dak.de/
gesund-ernaehren](https://dak.de/gesund-ernaehren)



OFFENES OHR FÜR ALLE

Luca Rossler engagiert sich ehrenamtlich bei der Bahnhofsmision Köln.

Man weiß nie, was der Tag bringt“, sagt Luca Rossler. „Und genau das reizt mich hier: die Vielfältigkeit.“ Als Ehrenamtlicher bei der Bahnhofsmision Köln trifft er in jeder Schicht auf andere Menschen und deren Geschichte, aber auch auf ihre Ängste und Wünsche. „Dass wir auf so vielen Ebenen beraten und unterstützen, hätte ich vorher gar nicht erwartet“, sagt er.

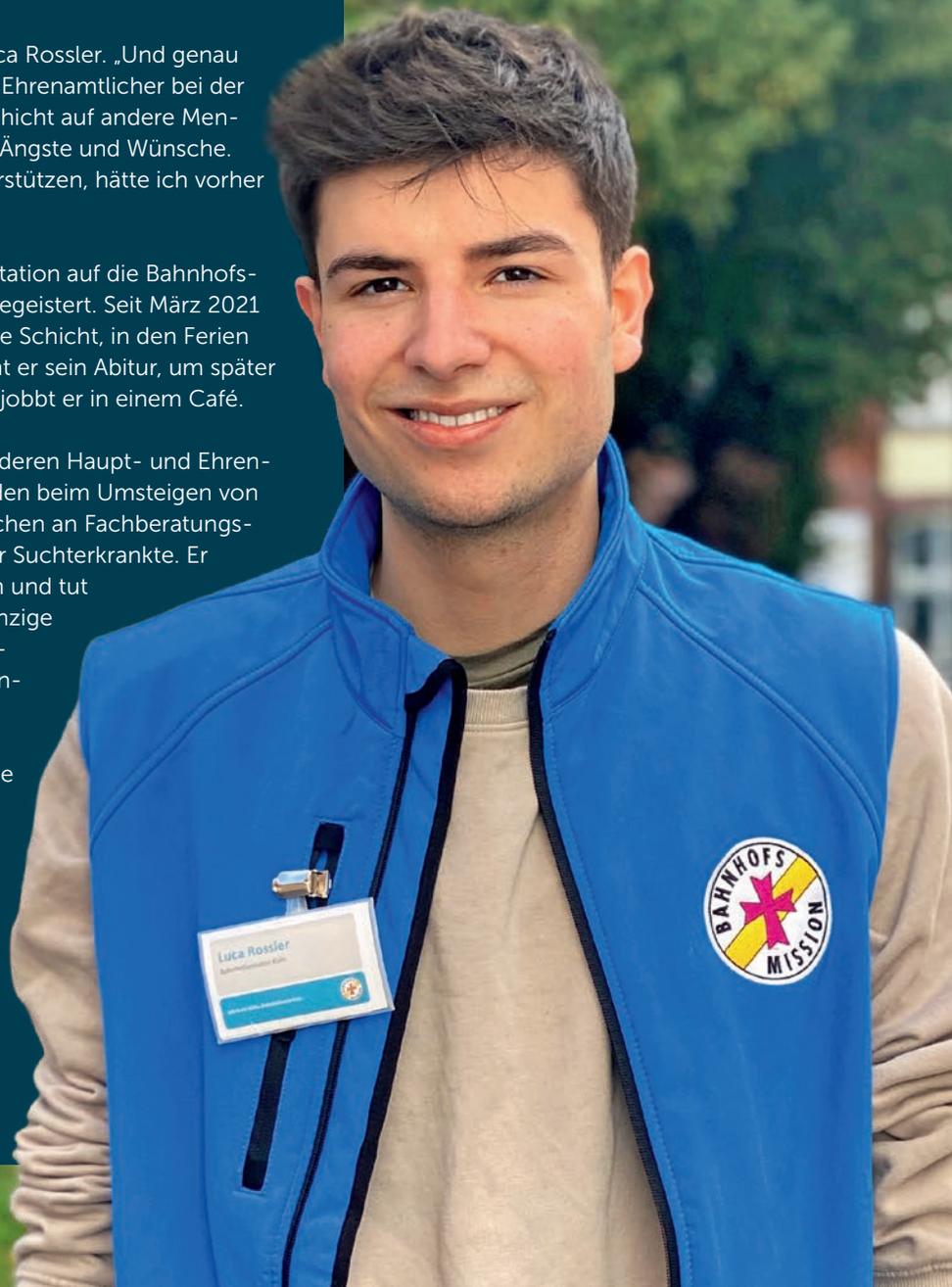
Der 19-Jährige ist durch eine Fernseh-Dokumentation auf die Bahnhofsmision aufmerksam geworden und war sofort begeistert. Seit März 2021 ist er selbst aktiv und übernimmt jede Woche eine Schicht, in den Ferien auch mal zwei. Nebenbei, denn vormittags macht er sein Abitur, um später Soziale Arbeit studieren zu können, nachmittags jobbt er in einem Café.

In der Bahnhofsmision ist er, gemeinsam mit anderen Haupt- und Ehrenamtlichen, für jeden ansprechbar. Er hilft Reisenden beim Umsteigen von einem Zug in den nächsten und vermittelt Menschen an Fachberatungsstellen sowie in Unterkünfte für Obdachlose oder Suchterkrankte. Er berät Menschen in verschiedensten Lebenskrisen und tut vor allem eins: zuhören. „Für viele sind wir der einzige Kontakt zur Außenwelt“, berichtet Luca. Dementsprechend dankbar sind viele für seine Arbeit. „Einmal hat mir eine Frau nach einem wirklich stressigen Tag gesagt, dass ich ihren Tag verschönert hätte“, erinnert sich Luca. „Allein dafür hat sich die Arbeit schon gelohnt.“

Regelmäßig ist Luca im Auftrag der Bahnhofsmision auch auf dem Bahnhofsgelände unterwegs. Dann ist er für alle ansprechbar, wendet sich aber auch direkt an Menschen, die Hilfe benötigen könnten. Sein ständiger Begleiter: eine Kanne Tee. Weniger gegen den Durst, sondern vielmehr als Eisbrecher, um ins Gespräch zu kommen, denn nur so funktioniert sein Ehrenamt.

Linda Hartmann

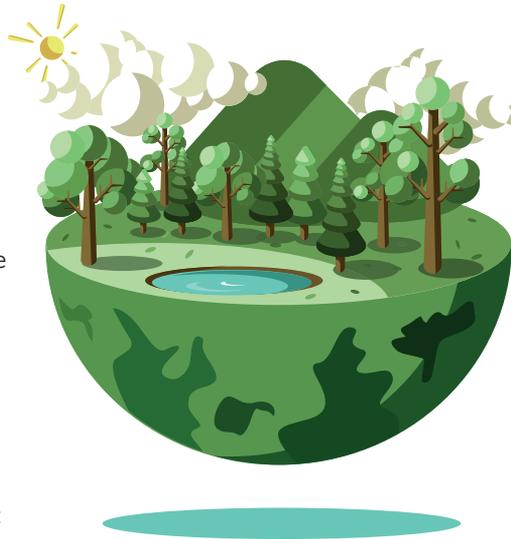
Weitere
Informationen
zur freiwilligen
Mitarbeit bei der
Bahnhofsmision:
bahnhofsmision.de



Einfach schlau

WARUM DER WALD SO WICHTIG IST

Wer im Wald unterwegs ist, merkt schnell, dass dies ein besonderer Ort ist: Der Boden fühlt sich anders an, die Luft ist viel frischer und es gibt jede Menge zu entdecken. Tatsächlich hat der Wald gleich mehrere wichtige Schutzfunktionen für unsere Erde. Zum Beispiel bietet er wichtigen Lebensraum – rund die Hälfte aller an Land lebenden Tier- und Pflanzenarten weltweit sind im Wald zu Hause. Gleichzeitig ist der Wald ein riesiger Sauerstoffproduzent und liefert uns lebenswichtige Luft zum Atmen. Doch das ist noch nicht alles: Der Wald sorgt auch für sauberes Wasser. Der Waldboden saugt wie ein Schwamm Regenwasser auf. Während dieses langsam durch die verschiedenen Bodenschichten fließt, wird das Wasser gefiltert und gereinigt. Schließlich gelangt es als



reines Trinkwasser in Bäche, Quellen und ins Grundwasser. Auch das von den Pflanzen verbrauchte Wasser wird gefiltert und verdunstet schließlich über die Blätter und gelangt so wieder in den Wasserkreislauf.



[www4kids](http://www4kids.de)

Auf „**wildtierfreund.de**“ der Deutschen Wildtier Stiftung erwartet Kinder spannendes Wissen rund um Wildtiere. Unter „Forschen“ können sie unterschiedliche Lebensräume entdecken, in der Rubrik „Helfen“ gibt es viele hilfreiche Tipps, um die Natur und Wildtiere zu schützen, und beim Quiz können die jungen Naturforscherinnen und -forscher ihr Wissen testen.

MAX DER DAKs und der Herbst-Parkour

Im Herbst haben Max und seine Freunde draußen viel Spaß. Im Wald oder auf einer Wiese stellen sie Zweige und ihre Rucksäcke als Markierung auf, um im Slalom um die Wette zu laufen. Oder sie umrunden Bäume und Büsche. Oft suchen sie auch einige Äste zusammen, um eine Hindernisstrecke zu legen und über jeden einzelnen Ast zu springen. Versuche es mit

beiden Beinen oder nur auf einem Bein. Max kann besonders weit mit kleinen Ästen werfen. Wer ist die beste Werferin oder der beste Werfer in deiner Familie? Malt euch eine Zielscheibe auf die Wiese oder legt sie euch mit Blättern im Wald. Schafft ihr es, mit kleinen Steinen genau in die Mitte zu treffen? Mit Blättern oder Stöcken ist es noch etwas schwerer.





HUND, KATZE, KOBRA

Vielleicht versuchst du es mal mit Yoga?, schlägt die Kinderärztin bei der J1 vor. Meine Tochter schaut skeptisch. Und ich habe ein schlechtes Gewissen: Dass bei ihr sportlich nichts so richtig zünden wollte, ist wohl ein Erbe von mir. Schwebebalken, Ringe, Ballspiele, in nahezu allen Schulsport-Disziplinen war ich gleich talentlos. Postwendend fülle ich nach der Untersuchung die Anmeldung für einen Yogakurs aus – für uns beide. Einmal pro Woche rollen wir seither die Matten aus und arbeiten uns durch den „Herabschauenden Hund“, „Katze“, „Kobra“

und viele mehr. Da zittern die Muskeln – und es fühlt sich gut an! Danach sind wir mit uns und der Welt zufrieden. Als Küken unter lauter Damen Ü40 ist meine Tochter stolz, wie gut sie ihre Arme hinter dem Rücken verschränken oder sich mit gefährlich verknoteten Beinen nach vorn beugen kann (viel besser als ich). Doch auch ich habe ein Talent entdeckt: Ich kann super in die Knie gehen, ohne dass meine Fersen sich vom Boden lösen. Ha!

Annemarie Lüning



7.000
PLAKATE WURDEN
BEI „BUNT STATT BLAU“,
DEM WETTBEWERB GEGEN
DAS RAUSCHTRINKEN,
INGEREICHT.

Die wichtigsten
Zahlen aus
diesem Heft



8,6
MILLIONEN
ERWERBSTÄTIGE HABEN
EIN PSYCHISCHES RISIKO
FÜR EINEN HERZINFARKT.

1.650 EURO
KÖNNEN MIT DEM
DAK-BONUSPROGRAMM
VON DER GEBURT BIS
ZUM 18. GEBURTSTAG
GESAMMELT WERDEN.



Yogakurse,
die von der Zentralen
Prüfstelle für Prävention
zertifiziert sind,
bezuschusst die
DAK-Gesundheit gerne.
Weitere Infos zu den
Präventionskursen:
dak.de/praevention



Bilder: Shutterstock | Madeleine Steinbach; Skyclick; Kiranshastry

EINFACH WEITERSAGEN

UND DAFÜR
BELOHNT WERDEN!

25 Euro
für jedes neue
Mitglied.

Über 5000 Leistungen und dazu der umfangreiche Service. Gute Gründe, uns zu empfehlen. Und wir belohnen Sie gern dafür. Denn für jedes neue Mitglied, das wir durch Ihre Empfehlung begrüßen dürfen, bedanken wir uns bei Ihnen mit 25 Euro.

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

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