

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN



**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.

## SIE HABEN DIE WAHL

Mitmachen bei der Sozialwahl –  
bis 31. Mai auch online möglich

## ACHTSAMKEIT

So bringen Sie Körper  
und Seele in Balance

# BEWEGTE ZEITEN

Hüpfen, springen, klettern, rudern,  
laufen, gehen – jede Bewegung zählt.  
Wir unterstützen Sie dabei.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*

# INHALT

## 10 Bewegt durchs Leben

Mit fit4future gesund leben lernen – Gold-Heidi: sportlich aktiv mit über 80 Jahren.

## 12 Dreh- und Angelpunkt

Wissenswertes über unser größtes Gelenk, Tipps für fitte Knie und die sprichwörtliche Welt des Knies.

## 18 News

Ausgezeichnete Leistungen – Gesundheitsreport 2023 – Neuer Pflegebeitrag – Azubis gesucht – Kostentransparenz

## 20 In Balance

Mit Achtsamkeit und Meditation inneres Gleichgewicht finden – die Balloon-App kann helfen.

## 22 News

Digitale Gesundheitskompetenz – Familienservice in der App – Sicherheit auf der DAK-Website

## 24 DAK App

Komfortabel und sicher: alle Infos und Services in der Übersicht.

## 26 Achtung, Mediensucht

Kinder- und Jugendgesundheit: wenn sich alles ums Daddeln, Chatten und Streamen dreht.

## 30 Long COVID

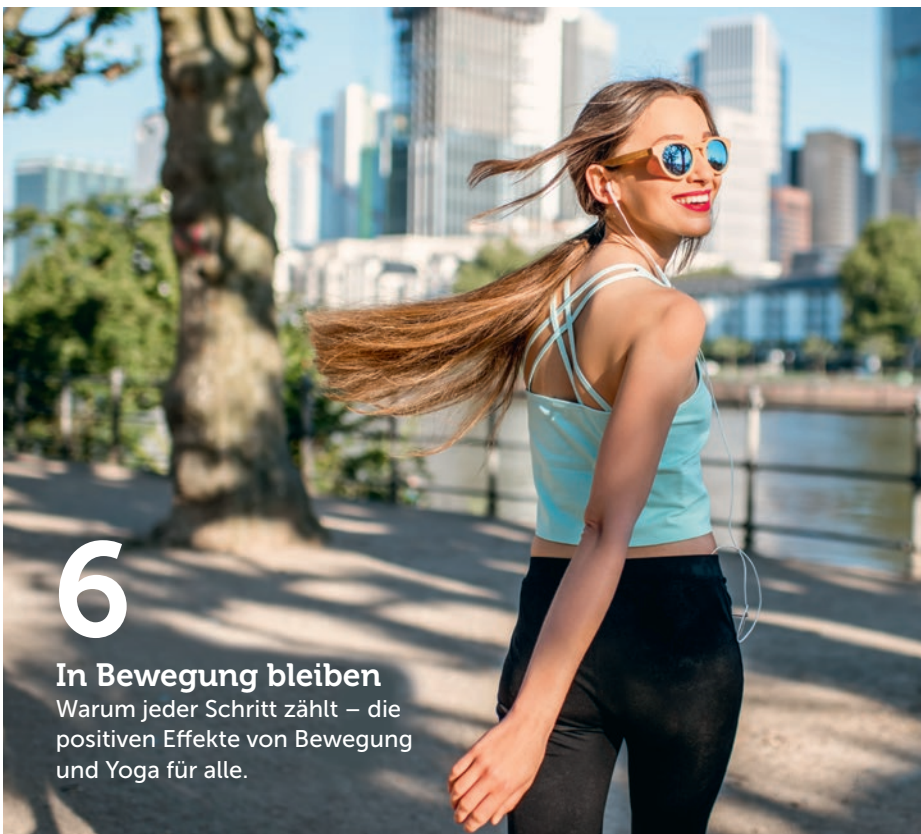
Mit Long-COVID-Symptomen umgehen – eine betroffene Ärztin im Interview.

## 34 Sozialwahl 2023

Daten und Fakten zur Wahl sowie die wichtigsten Fragen der DAK-Auszubildenden.

## 36 Verschickungskinder

Wie die DAK-Gesundheit offen mit einem dunklen Kapitel ihrer Geschichte umgeht.



# 6

## In Bewegung bleiben

Warum jeder Schritt zählt – die positiven Effekte von Bewegung und Yoga für alle.

## 37 News

Shows für Ihre Gesundheit – Post per Vollmacht – Neuer Zusatzschutz

## 40 Hilfe zur Pflege

Ergebnisse des aktuellen Pflegereports und Hilfsangebote für Angehörige.

## 42 Durstlöscher Wasser

Warum wir einer Gurke ähneln – Wissenswertes rund ums Wasser.

## 44 Sommer in Bewegung

Trendsportarten, die Sie diesen Sommer in Schwung bringen.

## 46 Zu guter Letzt

Kurz & knapp – DAK-Postanschrift – Max der DAKs treibt Sport





29

**Kostenlose Kondome**  
Gesundheitsschutz für junge  
Menschen – ein Gespräch mit  
einem Urologen.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | Ross Helen, Aaron Amat, Liderina



32

**Bewegter Schulweg**  
Ausgezeichnet: Das Projekt „SpoSpiTo-  
Bewegungs-Pass“ bringt Kinder auf  
dem Schulweg in Bewegung.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in bewegten Zeiten. Die vergangenen Jahre waren mit der Coronapandemie, dem Ukraine-Krieg und anderen Krisen für viele Menschen herausfordernd. Wir möchten in diesem Magazin optimistisch in die Zukunft blicken und haben dafür bewusst den Themenschwerpunkt „Bewegung“ gewählt. Als Krankenkasse beleuchten wir natürlich die Zusammenhänge zwischen Bewegung und einem gesunden Leben. Dabei spielt das Alter keine Rolle.

Gesundheit beginnt für die Kleinen schon beim Schulweg und endet im Alter manchmal als 84-jährige Weltmeisterin an der Tischtennisplatte. Lesen Sie, welche positiven Nebenwirkungen ein längerer Spaziergang nach dem Abendessen haben kann oder wie wir unser größtes Gelenk – das Knie – fit und beweglich halten. Unsere Beispiele ab Seite 6 zeigen, auf welche vielfältige Weise ein bewegtes Leben Gesundheit und Wohlbefinden steigern kann.

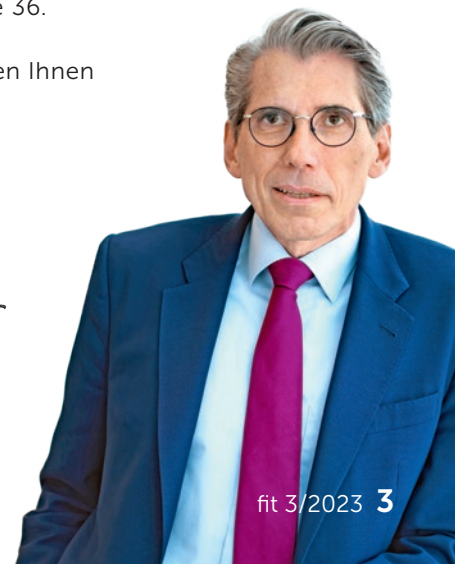
Der DAK-Gesundheit ist es darüber hinaus wichtig, in unserer Gesellschaft etwas zu bewegen. Deshalb setzen wir uns für ein leistungsstarkes Gesundheitswesen, eine solidarische und nachhaltige Pflegeversicherung und als Stimme für die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen ein. Alle Menschen, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement etwas für die Gesundheit und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft bewegen, lade ich herzlich ein: Machen Sie mit bei unserem Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ 2023. Mehr dazu auf Seite 32.

Am Ende noch ein Punkt, der mich persönlich tief bewegt: das Schicksal vieler Verschickungskinder. Es gab seit Beginn der 50er-Jahre des letzten Jahrhunderts auch Kureinrichtungen der DAK, in denen Jungen und Mädchen unfassbares körperliches und seelisches Leid erlebt haben. Die DAK-Gesundheit stellt sich ihrer Verantwortung und hat dieses dunkle Kapitel ihrer Geschichte in einem Forschungsprojekt untersuchen lassen. Lesen Sie hierzu bitte unseren Buchhinweis auf Seite 36.

Sie sehen, die nächsten Seiten bieten Ihnen viel Lesestoff.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER



## Schritt für Schritt

Ein Blick zum Handgelenk und los geht es – noch 1.200 Schritte bis zum Tagesziel. Schrittzähler und Fitnessstracker sind allgegenwärtig. Und auch wenn längst bekannt ist, dass es sich bei den empfohlenen 10.000 Schritten am Tag um eine Werbebotschaft handelt, wissen wir gleichzeitig: Jeder Schritt zu mehr Bewegung zählt. Denn auch 5.000 oder gar 8.000 Schritte sind bei einer sitzenden Tätigkeit oder der Arbeit aus dem Homeoffice gar nicht so leicht zu erreichen. Das Schrittezählen kann da eine zusätzliche Motivation bieten, eine Extrarunde zu Fuß zu gehen – zum Beispiel in der Mittagspause oder nach dem Abendessen. Und natürlich ist Bewegung viel mehr als Schrittezählen. Erfahren Sie darum auf den nächsten Seiten, warum Aktivität so wichtig ist, was Sie außer Spaziergehen sonst noch für Ihre Gesundheit tun können und wie wir Sie dabei unterstützen.



Bild: iStock by Getty Images | mulipus

# JEDER SCHRITT ZÄHLT!



Dass Bewegung Körper und Geist guttut, ist wissenschaftlich erwiesen. Trotzdem fällt es oft schwer, sich aufzuraffen. Warum eigentlich? Und wie kann man sich zu mehr Aktivität motivieren?

**W**er rastet, der rostet – der Spruch ist zwar schon alt, aber darum nicht weniger wahr. Tatsächlich wirkt Bewegung wie Schmiermittel, das den Körper in Schuss hält. Und das ist längst nicht alles, denn wer sich bewegt, tut nicht

nur etwas für die körperliche Gesundheit, sondern auch für das seelische Wohlbefinden. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung mannigfaltige Gesundheitsaspekte hat“, betont auch Dr. Stefan Peters vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und

Sporttherapie e. V. (DVGS) – sowohl im Rahmen der Rehabilitation verschiedener Krankheiten, um zum Beispiel das Atemvolumen wieder zu steigern, als auch als Therapeutikum im Zusammenhang mit Kopfschmerzen, aber vor allem präventiv.

## WELCHER BEWEGUNGSTYP SIND SIE?

Menschen haben ganz unterschiedliche Gründe, aktiv zu sein: um gesund zu bleiben, die Figur zu optimieren, neue Kontakte zu knüpfen oder auch einfach zum Spaß. Forschende der Uni Bern haben einen Fragebogen entwickelt, der dabei hilft, dies herauszufinden: [bmzi.ispw.unibe.ch/survey](http://bmzi.ispw.unibe.ch/survey)



### 10 MINUTEN MEHR ALS GESTERN

150 Minuten moderate, ausdauernde Aktivität pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie im besten Fall zusätzlich zweimal Kräftigungsübungen. Was für geübte Sporttreibende nach einem regulären Trainingsplan klingt, kann auf Ungeübte abschreckend wirken. Das weiß auch Dr. Stefan Peters. „Nur etwa 20 Prozent der Erwachsenen schaffen es, diese Empfehlung regelmäßig umzusetzen“, sagt er und empfiehlt darum, sich kleinere Ziele zu setzen. „Wer neu einsteigt, kann damit starten, sich täglich zehn Minuten mehr zu bewegen als vorher“, schlägt er vor. „Diese Hürde ist niedriger, darum leichter zu überwinden und schneller mit einem Erfolgserlebnis verknüpft.“

Bewegung ist mehr als der Besuch im Fitnessstudio oder Sportverein. Bereits zügiges Gehen oder Treppensteigen kann eine moderate Intensität haben. „Auch wenn man die Treppen zweier Stockwerke zügig zu Fuß erklimmt, kann das bereits dem Bewegungszeit-

budget hinzugefügt werden“, sagt Dr. Stefan Peters. Die früher verbreitete Ansicht, dass Bewegungseinheiten erst ab einer Dauer von zehn Minuten effektiv seien, ist inzwischen widerlegt. Stattdessen gilt: Jeder Schritt zählt.

### BEWEGUNGSSNACKS

Kleine Bewegungssnacks sind eine Möglichkeit, den Alltag mit wenig zusätzlichem Aufwand aktiver zu gestalten. Neben den Klassikern wie Treppensteigen statt Aufzugfahren oder Rad- statt Autofahren kennt Dr. Stefan Peters noch weitere Tricks: „Wer viel telefoniert, kann sich angewöhnen, währenddessen umherzugehen. Wer viel sitzt, kann sich nach 30 Minuten konzentrierter Arbeit einen Wecker stellen, um eine kurze Pause zu machen, die für Squats, Wadenheber oder ähnliche kleine Übungen genutzt wird.“

Auch während der Wartezeiten an der Supermarktkasse, der Ampel oder der Bushaltestelle kann man die Zehenspitzen anheben oder abwechselnd auf einem Bein stehen. Dabei sind Kompromisse erlaubt: Wer nach der Radtour ins Büro nicht zu verschwitzt

sein möchte, fährt, unterstützt vom E-Bike, morgens hin, lässt dafür aber auf dem Rückweg den Motor aus.

### INDIVIDUELLE AUSWAHL

Wichtig ist, etwas zu finden, das Spaß macht und sich gut im eigenen Alltag umsetzen lässt. „Wird ein Fitnessstudio nach dem günstigsten Preis oder der schicksten Einrichtung ausgewählt, ist jedoch nicht einfach erreichbar und wird darum kaum bis gar nicht besucht, lohnt es sich einfach nicht“, erklärt Dr. Stefan Peters. „Von Anfang an sollte darum mitgedacht werden: ‚Kann ich das umsetzen?‘“ Wer sich vornimmt, jedes Mal beim Fernsehen auf dem Hometrainer zu sitzen, aber nach zwei verschwitzten Folgen der Lieblingsserie das Sofa herbeisehnt, sollte überlegen, wann und wo die Bewegungseinheit besser passt. Vielleicht sind fünf oder erst mal auch nur zwei Minuten am Morgen ein realistischeres Ziel? Oder etwas ganz anderes? „Die Anfangsbarriere ist die größte Hürde“, weiß Dr. Stefan Peters. „Wer aber erst mal losgelegt hat, ist oft motiviert, weiter- und irgendwann dann auch mehr zu machen.“

Linda Hartmann

## ANGEBOTE

### PRÄVENTIONSKURSSUCHE

Von Aquajogging über Pilates bis hin zu Yoga – gemeinsam ermitteln wir das passende Angebot in Ihrer Nähe. In unserer Datenbank finden Sie mit wenigen Klicks zertifizierte Kurse für Ihre Bedürfnisse: [dak.de/praevention](http://dak.de/praevention)

### COACHINGS FÜR IHRE FITNESS

Das DAK Fitness-Coaching ist ein Präventionsprogramm zum Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Muskelkräftigung und -dehnung: [dak.de/fitness-coaching](http://dak.de/fitness-coaching)

Das DAK Herz-Kreislauf-Coaching legt den Schwerpunkt auf eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit: [dak.de/herz-kreislauf-coaching](http://dak.de/herz-kreislauf-coaching)

# BEWEGUNG DARF SPASS MACHEN

Körperlich aktiv zu sein, kann auch Spaß machen. Sollte es sogar, denn Bewegung hält nicht nur fit, sondern hat noch jede Menge weitere positive Effekte für Körper und Geist.



## ANGEBOT

### Fit in 8 Wochen

Die Workout-Serie bringt Sie und Ihren Körper in acht Wochen auf ein neues Fitness-Level. Für jede der acht Wochen gibt es ein neues – immer etwas anspruchsvolleres – Workout.



**W**er sich regelmäßig bewegt, tut damit viel mehr, als nur seine Muskeln zu stärken. Körper und Geist profitieren auf verschiedensten Ebenen von jeder Form der Bewegung, auch wenn mal nicht die empfohlene Trainingszeit pro Woche erreicht wird.

### HERZ

Je besser der Körper trainiert ist, desto mehr Arbeit wird dem Herz vom Zusammenspiel der Muskeln abgenommen. Die Schlagfrequenz wird verringert, während das Volumen des Herzschlags steigt. Weil der Herzmuskel geschont wird, sinkt das Risiko für einen Störfall. Mit der körperlichen Aktivität steigt außerdem die Flexibilität der Herzfrequenz, damit das Herz die Schlagrate an wechselnde Anforderungen des Körpers anpassen kann, um Herzinfarkte zu vermeiden.

### DURCHBLUTUNG

Bewegung regt die Durchblutung an und sorgt so dafür, dass das Herz mehr Sauerstoff bekommt. Außerdem wird dadurch das Risiko eines Blutgerinnsels reduziert. Ist der Blutdruck zu hoch, können Ausdauersport und ausdauerorientierte Aktivitäten wie zügiges Gehen dabei helfen, ihn wieder zu senken.

### HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Vor allem durch ausdauerorientierte Aktivitäten wie zügiges Gehen und Ausdauersport kann Herzbeschwerden vorgebeugt oder können sie gelindert werden. Das Risiko eines Herzinfarkts kann bereits durch mäßige Bewegung, wie einen zügigen Spaziergang, gesenkt werden. Aber auch Krafttraining ist sehr gesund für das Herz.

### KNOCHEN

Bewegung regt den Stoffwechsel an – auch im Knochen, der dadurch elastischer und belastbarer ist. Durch regelmäßiges Training wird außerdem die Knochenmasse aufgebaut und die Knochendichte erhöht, wodurch Osteoporose vorgebeugt wird. Empfehlenswert sind zum Beispiel Laufen, Aerobic oder auch Krafttraining.

### IMMUNSYSTEM

Regelmäßige Bewegung unterstützt das Immunsystem, denn sie sorgt dafür, dass die Anzahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen steigt – zur Bekämpfung von Viren und Tumorzellen. Auch die Fresszellen werden aktiver und produzieren mehr körpereigene Abwehrstoffe. So wird der Körper widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger.

### ZUFRIEDENHEIT

Bewegung führt im Gehirn zur Produktion von Glückshormonen und hebt damit die Stimmung. Auch Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl sowie das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

### SCHLAF

Bewegung ist ideal zum Abschalten. Gerade nach einem stressigen Arbeitstag ist eine kurze Trainingseinheit die bessere Alternative zum Abend vor dem Fernseher. Einmal auspowern macht den Kopf frei und erleichtert auch das Einschlafen.

*Linda Hartmann*





**VIDEO**

Mit unserer **Yoga-Lehrerin Lena** lernen Sie, sich bewusster zu bewegen. Außerdem erfahren Sie alles Wissenswerte für Ihre Yoga-Praxis!

**YOGA FÜR ALLE**

Damit Bewegung ein regelmäßiger Bestandteil des Alltags wird, darf und sollte sie auch Spaß machen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, aktiv zu werden. Eine, die sich sowohl für Neulinge als auch für Geübte eignet, ist Yoga, weil unter den zahlreichen Varianten für alle das Richtige dabei ist. Yoga stammt aus Indien und war ursprünglich ein Weg zur Erleuchtung. Noch heute ist es darum nicht einfach eine Form der Gymnastik, sondern eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Um dies zu erreichen, vereint es Körper- und Atemübungen mit Meditation und Konzentration, um die Gedanken zu beruhigen. Ziel ist ein ausgeglichenes Wesen und ein starker, kräftiger Körper. Daher ist Yoga in erster Linie auch eine Entspannungstechnik, die zudem Halte-, Dehnungs- und Atemübungen enthält.



Es gibt mehr als hundert verschiedene Formen, wie Yoga praktiziert werden kann, von Hatha- über Bikram- bis hin zu Yin-Yoga. Zudem variieren alle Arten mit den Lehrerinnen und Lehrern, die immer auch ihren eigenen Stil mit einbringen. Die DAK-Gesundheit empfiehlt und bezuschusst Formen des Hatha-Yogas. Diese sind an unsere Lebensweise angepasst, ihr Nutzen ist durch wissenschaftliche Evidenz nachgewiesen. Wer richtig ins Schwitzen kommen möchte, sollte einen dynamischen Stil ausprobieren. Allerdings kann bei der richtigen Ausführung eine statische Yoga-Variante ebenfalls anstrengend sein.

Auch die Umsetzung kann individuell angepasst werden: eine Stunde wöchentlich im Studio oder jeden Morgen fünf Minuten nach dem Aufstehen – ganz so, wie es am besten in den individuellen Tagesablauf passt. Benötigt werden lediglich eine Gymnastikmatte und bequeme Kleidung.

**VIDEO****Yoga für Männer**

Vier Yoga-Kurse für alle, die sich als unbewegliche Anfänger bezeichnen und mit der sonst spirituellen und blumigen Sprache im Yoga nichts anfangen können.

**ANGEBOT****Yoga-Kurs**

Körper und Geist in Einklang bringen – wir unterstützen Sie dabei und beteiligen uns an den Kosten für einen zertifizierten Yoga-Kurs.



# GESUND LEBEN LERNEN

Mit dem Präventionsprogramm fit4future kommt ein gesunder Lebensstil in Deutschlands Kitas und Schulen.

Mehr Informationen:  
[fit-4-future.de](http://fit-4-future.de)



**W**ir alle wünschen uns aktive und ausgeglichene Kinder und Jugendliche, die wissen, was gut für ihre Gesundheit ist. Und Kitas oder Schulen, die ihnen eine positive, stressfreie und gesunde Lebenswelt bieten. Die Realität sieht oft anders aus. Viele Kinder und Jugendliche haben bereits gesundheitliche Probleme, ausgelöst durch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, psychische Belastungen und nicht zuletzt die Corona-Pandemie. All das hat negative Auswirkungen, sowohl zu Hause als auch in Kita und Schule.

**DIE GUTE NACHRICHT:** Es gibt Lösungsansätze. Mit dem Präventionsprogramm fit4future von DAK-Gesundheit und fit4future foundation lernen Kinder und Jugendliche direkt

in ihrer Kita oder Schule, was ein gesundes Leben ausmacht. Das maßgeschneiderte Programm hilft dabei, die Weichen in Richtung Gesundheitsförderung zu stellen. Schwerpunkte sind dabei Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention. Für die Umsetzung bietet die Initiative ein breites Angebot an analogen und digitalen Materialien, darunter zertifizierte Spiel- und Sportgeräte, Aktionskarten und Anleitungen zur Angebots- und Unterrichtsplanung. Pädagoginnen und Pädagogen erhalten in Seminaren und Workshops praxisorientierte Tipps zur nachhaltigen und langfristig umsetzbaren Gesundheitsförderung in ihren Einrichtungen. Bereits 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche an 3.800 Einrichtungen sind in den vergangenen sieben Jahren so zu fit4future-Gesundheitsprofis geworden.

**UND DIE FAMILIEN?** Die profitieren von Kindern, die fitter sind, wissen, wie gesunde Ernährung funktioniert, eine bessere Körper- und Selbstwahrnehmung sowie mehr Selbstvertrauen haben, um gegen Stress, Mobbing und Süchte gewappnet zu sein. Darüber hinaus bekommen Eltern auf der digitalen Gesundheitsplattform des Programms jede Menge praxisorientierte Anregungen für einen aktiven Familienalltag. So wird in der gesamten Familie ein gesunder Lebensstil gefördert.

**KLINGT DAS GUT?** Dann werden Sie Teil der fit4future-Familie. Stärken Sie jetzt die Gesundheitskompetenz Ihres Kindes. Sprechen Sie mit der Kita- oder Schulleitung über eine mögliche Teilnahme an unserem neu aufgelegten Präventionsprogramm oder werden Sie selbst aktiv, wenn Sie an einer Kita oder Schule arbeiten.

*Cornelia Tiller*



# GOLD-HEIDI

Mit über 80 ging für DAK-Mitglied Heidi Wunner aus Rheinbreitbach (Rheinland-Pfalz) ein Traum in Erfüllung: Sie trat bei der Tischtennis-Senioren-WM im Oman an – und errang zweimal Gold und einmal Silber.

**D**er Wüstenstaat Oman wurde für Heidi Wunner (84) Schauplatz eines außergewöhnlichen Triumphs: Sie darf sich nun Doppelweltmeisterin im Damen-Doppel und Mixed in der Klasse Ü80 nennen, außerdem Vizeweltmeisterin im Damen-Einzel. „Ich wollte aufs Treppchen, aber gleich dreimal – damit habe ich nicht gerechnet. Es war der Wahnsinn!“

Eine ausführlichere Fassung von Heidi Wunners Geschichte lesen Sie im fit!-Online-Magazin: [magazin.dak.de/gold-heidi](https://magazin.dak.de/gold-heidi)



**Ausdauer und Konzentration: Tischtennis trainiert viele Fähigkeiten.**



## BEWEGTES LEBEN

In Bewegung zu bleiben war für sie immer selbstverständlich. Schon weil sie für ihre verschiedenen Berufe – Krankenschwester, Sportlehrerin und Physiotherapeutin – fit sein musste. Täglich Frühsport und zweimal die Woche Training im SV Rheinbreitbach sind aus ihrem Leben bis heute nicht wegzudenken. Bis zu ihrem 80. Geburtstag war Heidi Wunner auch in der Jugendarbeit sehr aktiv.

Ihre Liebe zum Tischtennis begann vor über 70 Jahren: „Wir waren 1945 als Flüchtlinge nach Hamburg gekommen und hatten nicht viel. Dann kam dieser eine Weihnachtsabend, an dem nur ein bunter Teller unterm Baum stand. Die große Überraschung für mich und meine Geschwister gab's draußen: einen Tischtennistisch samt Schlägern.“ Gesundheitliche Rückschläge in den letzten Jahren, vom Bruch des Spielarms bis zu Corona, konnten die Sportlerin nicht aufhalten: „Ich hab mich immer wieder hochgekämpft. Solange es mir Spaß macht, spiele ich weiter.“ Die nächste WM hat sie schon fest im Blick: 2024 in Rom.

Annemarie Lüning

# UNSER DREH- UND ANGELPUNKT

Die Knie sind die größten Gelenke im menschlichen Körper. Sie werden für jede Art der Fortbewegung benötigt und sollten bei Beschwerden adäquat behandelt werden.

**K**nieprobleme sind weit verbreitet. In Deutschland erkrankt fast jede vierte Person mindestens einmal an Kniearthrose, die im schlechtesten Fall zum Einsatz eines künstlichen Kniegelenks führt. Dabei müsste es oft gar nicht so weit kommen, denn jede zehnte Knieoperation in Deutschland könnte vermieden werden – das zeigt der DAK-Versorgungsreport, für den die Daten von mehr als einer Million Versicherten ausgewertet wurden. Viele Knieoperationen finden statt, ohne vorher alle fachärztlichen oder physiotherapeutischen Mittel ausprobiert zu haben.

## FACHÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG

„Der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks darf nur die letzte Option sein“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. Sein Appell: „Wir müssen nicht nur Risikofaktoren durch Prävention verringern, sondern auch die Therapiemöglichkeiten besser ausschöpfen.“ Grundlage muss darum stets eine gründliche fachärztliche Untersuchung sein. Klingt selbstverständlich, ist es aber offenbar nicht. Denn

## ANGEBOT

### Akupunktur

Bei Knieschmerzen aufgrund von Arthrose, die bereits länger als sechs Monate andauern, übernimmt die DAK-Gesundheit einmal im Jahr die Kosten für Akupunktur.

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



## UNSER KNIE

Das Knie ist das größte Gelenk im Körper eines Menschen. Es verbindet Ober- und Unterschenkel miteinander und ermöglicht Beweglichkeit ebenso wie Standfestigkeit. Das Gelenk ist von einer glatten Knorpelschicht überzogen, die sich jedoch mit zunehmendem Alter abbaut und den Knochen dann nicht mehr ausreichend schützen kann. Ist der Knorpel zerstört, sodass die Knochen aneinanderreiben, entsteht eine Arthrose. Viele Betroffene bemerken das zunächst gar nicht, sondern erst, wenn eine Entzündung entsteht.

## ANGEBOT

### Orthopädische Zweitmeinung

Falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Knieoperation empfiehlt und Sie unsicher sind, ob Sie diesem Rat folgen sollen, sind wir für Sie da – mit dem Expertenteam von BetterDoc. Weitere Informationen über unser besonderes Angebot der kostenlosen Zweitmeinung finden Sie unter:

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



laut DAK-Versorgungsreport waren 15 Prozent der Versicherten im Jahr vor ihrer Knie-OP gar nicht in einer Facharztpraxis für Orthopädie oder Unfallchirurgie in Behandlung. Bei sieben Prozent war dies sogar in den vorangegangenen fünf Jahren nicht der Fall. Von jeder oder jedem Zehnten existierten bei der Aufnahme ins Krankenhaus keine Röntgenaufnahmen aus den letzten fünf Jahren.

Um festzustellen, ob eine Operation des Knies und der Einsatz eines Ersatzgelenks tatsächlich notwendig sind, sollte eine umfassende ärztliche Beratung stattfinden. Eine gute Orthopädin oder ein guter Orthopäde nimmt sich dabei ausreichend Zeit, um sich auch die Schmerzgeschichte anzuhören. Zusätzlich wird das Knie betrachtet, aber auch abgetastet. Denn werden ausschließlich CT-Aufnahmen angesehen, werden je nach Alter und Lebensstil mit großer Sicherheit an einer oder mehreren Stellen Verschleißerscheinungen festgestellt.

### ALTERNATIVEN ZUR OPERATION

Gerade wenn Knieprobleme durch Verschleiß auftreten, gibt es in der Regel mehrere Alternativen zu einer Operation. So kann regelmäßig durchgeführte Krankengymnastik helfen, die Muskulatur zu stärken und das Knie zu entlasten. Dennoch bekam fast die Hälfte der im Rahmen des DAK-Versorgungsreports ausgewerteten Betroffenen in den fünf Jahren vor ihrem Kniegelenkersatz keine Physiotherapie verschrieben.

Dabei könnte Krankengymnastik in vielen Fällen zu einer deutlichen Verbesserung beitragen. Auch Einlagen können helfen, indem sie die Körperhaltung optimieren und das Knie so entlasten. Unterstützend wirken auch Knie-Bandagen, die den Druck auf die Gelenke reduzieren.

### SPEZIALISTEN-NETZWERK

Es ist nicht immer einfach, eine geeignete Fachärztin oder einen geeigneten Facharzt zu finden. Unser Spezialisten-Netzwerk hilft Ihnen dabei. Wählen Sie einfach den Behandlungsbereich Hüfte und Knie aus: [dak.de/spezialistennetzwerk](https://dak.de/spezialistennetzwerk)

# WIE DIE KNIE FIT BLEIBEN

Wer die Beweglichkeit seiner Knie möglichst lange erhalten möchte, kann präventiv einiges bewirken.

Ob gehen, stehen oder hocken – ohne unsere Knie wären viele Bewegungen gar nicht möglich. Das bemerken vor allem jene, die unter Schmerzen im Knie leiden – und das sind in Deutschland nicht wenige, wie auch der DAK-Versorgungsreport zeigt (siehe Seite 12/13).

Übergewicht, Bewegungsmangel, aber auch eine zu starke dauerhafte Maximalbelastung sind zentrale Risikofaktoren für Arthrose. Denn Gelenke enthalten Knorpel, die von ausgewogener Bewegung profitieren.

## MUSKELN ALS STOSSDÄMPFER

„Wichtig ist vor allem die Kräftigung der Beinmuskulatur, denn entsprechend aufgebaut wirkt sie wie ein Stoßdämpfer, der die Last auf das Gelenk abfedert und auffängt“, sagt Dr. Stefan Peters vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS). Allerdings verbinden nicht alle Sport mit etwas Positivem – vor allem, wenn Bewegung bereits schmerzhaft ist. „Dadurch wird die Hürde, sich zu regelmäßiger Bewegung aufzuraffen, oft größer. Auch die aktuelle Lebensweise, in der

**Übungen fürs Knie**  
Vier Übungen für zu Hause, damit das Knie beweglich bleibt:



fast alles über das Smartphone erledigt werden kann, regt nicht gerade zur Bewegung an“, so Dr. Peters.

Darum sollte man versuchen, seine Körperhaltung im Alltag immer mal wieder zu verändern, nicht stundenlang ohne Pause zu sitzen und zudem regelmäßige Bewegungseinheiten zu integrieren, also zum Beispiel die Mittagspause im Homeoffice für einen Spaziergang an der frischen Luft zu nutzen. „Auch Treppensteigen ist ein absolutes Wundermittel, weil es die Beinmuskeln kräftigt und sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lässt“, sagt Dr. Stefan Peters.

## SPASS ALS MOTIVATOR

Um den Knien etwas Gutes zu tun, kann man Sportarten wie Schwimmen, Tai Chi, Radfahren, Inlineskaten oder (Nordic) Walking betreiben. Stop-and-Go-Sportarten wie Fußball, Tennis oder Volleyball können bereits betroffene Gelenke hingegen zusätzlich beanspruchen. Pauschal davon abraten würde Dr. Peters jedoch nicht. „Man muss den Einzelfall betrachten. Wer seit Jahren begeistert eine dieser Sportarten ausübt, kann eher

Spieltempo und -intensität anpassen, anstatt komplett darauf zu verzichten.“ Denn wer etwas gefunden hat, das Freude bereitet, hat weniger Mühe, den inneren Schweinehund zu überwinden. Zudem ist nahezu jede Bewegung für die Gelenke besser als keine Bewegung. Bei diagnostizierter Arthrose kann eine ärztliche Einschätzung und eine dann folgende individuelle Steuerung von Bewegungsarten und Intensität durch Bewegungstherapeuten oder Physiotherapeutinnen von Nutzen sein.

Entspannungsübungen wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Achtsamkeitsmeditation unterstützen und können bei bereits entstandener Arthrose helfen, den Schmerz erträglicher zu machen. Parallel zur Bewegung sollte immer auch auf eine richtige Ernährung geachtet werden, um eine Überlastung der Gelenke durch Übergewicht zu vermeiden.

*Linda Hartmann*



## SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG



Sie sind motiviert und wollen nach längerer Zeit wieder mit Sport starten? Perfekt! Lassen Sie sich vorab ärztlich durchchecken. Bei einer sportmedizinischen Untersuchung wird Ihre Fitness überprüft und Sie erhalten Tipps zu passenden Sportarten und Trainingsmöglichkeiten. Die DAK-Gesundheit übernimmt einen Teil der Kosten für Sie! Weitere Infos unter:

[dak.de/sportmedizinische-untersuchung](https://dak.de/sportmedizinische-untersuchung)



## AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Knieschmerzen sind schlimm für die Betroffenen – und sie sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Der jüngste Versorgungsreport der DAK-Gesundheit hat auf einen wichtigen Missstand hingewiesen: Bei einem Fünftel der Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose scheidet der Gelenkerhalt, sodass ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden muss. Dabei wären viele Eingriffe vermeidbar, wenn zuvor alle Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft worden wären. Jede zehnte dieser Operationen könnte vermieden oder zumindest um Jahre verzögert werden. Deshalb ist es wichtig, Risikofaktoren durch Prävention zu verringern und die vorhandenen Therapiemöglichkeiten besser auszuschöpfen.

Mit unseren Präventionskursen bleiben Sie und Ihre Knie fit und gesund. Erfahren Sie mehr unter:

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



Die DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten aus diesem Grund schon lange die Möglichkeit einer orthopädischen Zweitmeinung an. Hier handelt es sich um eine sogenannte Satzungsleistung, die wir im Verwaltungsrat als Vertreterinnen und Vertreter der Versicherten beschlossen haben. Wir gehen damit über das gesetzlich vorgeschriebene Leistungsspektrum der Krankenkassen hinaus. Wie in anderen Fällen, etwa im Bereich der Onkologie, kann das DAK-Zweitmeinungsangebot im orthopädischen Bereich zusätzliche Sicherheit vor belastenden Eingriffen und Therapien bieten. Auch eine Reihe von präventiven Kursangeboten wie Bewegungstraining oder Ernährungsberatung steht unseren Versicherten offen. Erfahren Sie mehr: [dak.de/kniegesundheits](https://dak.de/kniegesundheits)

Ihr Dieter Schröder  
Vorsitzender des Verwaltungsrats

DAS

# sprichwörtliche

KNIE



Ein Gelenk für jede Gelegenheit: Zu fast jeder Situation gibt es eine passende Redewendung.

## ETWAS ÜBERS KNIE BRECHEN

Wird etwas sprichwörtlich übers Knie gebrochen, ist damit eine vorschnell getroffene Entscheidung gemeint, deren Ergebnis nicht immer zufriedenstellend ist. Ursprünglich war damit das Brechen von Holz gemeint. Dünnes Holz oder Äste mussten nicht aufwendig zersägt werden, sondern konnten schnell über dem gebeugten Knie zerbrochen werden. Allerdings sah die Bruchstelle dann nicht so sauber wie bei zersägtem Holz aus und dieses war, wenn bestimmte Maße erforderlich waren, anschließend nicht mehr zu gebrauchen.

## SICH INS EIGENE KNIE SCHIESSEN

Spricht man davon, dass jemand sich ins eigene Knie schießt, sind in der Regel keine Schusswaffen involviert. Stattdessen bedeutet die Redewendung, dass man sich mit etwas selbst schadet, ohne dies beabsichtigt zu haben.

## JEMANDEN ÜBERS KNIE LEGEN

Der Ausdruck, jemanden übers Knie zu legen, wird umgangssprachlich dafür genutzt, wenn jemand zur Bestrafung verprügelt wird.

## WEICHE KNIE BEKOMMEN

Weiche Knie bekommt, wer Angst vor etwas hat, denn in Schreckmomenten werden reflexartig Hormone wie Adrenalin ausgeschüttet, die für einen sehr kurzen Moment zu einer Entspannung der Muskeln führen, auch Schwindel kann einsetzen. Dieses Phänomen kann nicht nur vor wichtigen Prüfungen, sondern auch in besonders schönen Momenten wie zum Beispiel beim Küssen auftreten.

## SICH IN ETWAS HINEINKNIEN

Kniet man sich in etwas hinein, meint man damit, dass man sich sehr intensiv und hingebungsvoll mit etwas beschäftigt.

## JEMANDEN IN DIE KNIE ZWINGEN

Zwingt man jemanden in die Knie, bedeutet dies, die Person zu besiegen, sodass sie aufgeben muss.





## Stillgestanden

Stehen ist nicht gleich Stehen. Denn kerzen-gerade Beine mit durchgedrückten Knien oder auch das Überkreuzen der Beine im Stand tut den Gelenken nicht gut. Besser wären etwas voneinander entfernt aufgestellte Füße und **LEICHT GEBEUGTE KNIE**, um eine verkrampte Haltung zu vermeiden.



## DARÜBER FREUEN SICH DIE GELENKE

## Richtig sitzen

Überschlagene Beine oder das Sitzen auf den eigenen Füßen mag zwar bequem sein, beansprucht aber die Knie zu sehr und hemmt die Durchblutung. Stattdessen sollten die Beine beim **SITZEN IM 90-GRAD-WINKEL** auf dem Boden stehen.



## Sneaker statt Stöckelschuh

Schuhe mit hohen Absätzen erschweren das Durchstrecken des Kniegelenks. Schonender sind darum gut sitzende, **FLACHE SCHUHE** mit möglichst weicher Sohle, da damit auch Erschütterungen beim Gehen besser abgefedert werden.

## Faszienrolle nutzen

Damit die Faszien im Körper elastisch bleiben, sollten **OBER- UND UNTERSCHENKEL** regelmäßig über eine Faszienrolle oder einen Faszienball gleiten. Das entspannt die Muskulatur und nimmt den Druck aus den Knien.



## Trageposition

Schwere Gegenstände oder den Wocheneinkauf am besten so nah wie möglich am Körper tragen, also besser einen **RUCKSACK** als eine Tragetasche nutzen, um die Belastung für die Knie so gering wie möglich zu halten.



# BESTNOTEN IM KRANKENKASSEN-TEST

Die DAK-Gesundheit erhält im großen Krankenkassen-Test des Wirtschaftsmagazins „Focus Money“ das Prädikat „Top Krankenkasse“. In den Kategorien Service, Bonus- und Vorteilsprogramme, Transparenz sowie digitaler Service erreicht die Kasse jeweils die Bestnote „Hervorragend“.



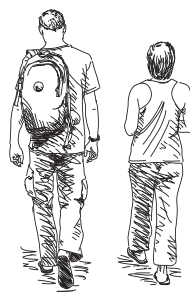
Das ist das Ergebnis einer großen Analyse des Deutschen Finanz-Service-Instituts (DFS) für Focus Money 7/2023. Danach gehört die DAK-Gesundheit zu den von Ärztinnen und Ärzten am häufigsten empfohlenen Kassen.



In der Kategorie Service würdigt das DFS unter anderem unser bundesweites Geschäftsstellennetz, die rund um die Uhr besetzten Hotlines für Service und medizinische Fragen und die Arzttermin-Vermittlung. Zudem können DAK-Versicherte viele Anliegen digital regeln – zum Beispiel über die Onlinefiliale, die DAK App, den Chat oder die Online-Hilfsmittel-Anbietersuche.

Informationen über unser umfangreiches Leistungsangebot finden Sie unter:

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



**AZUBIS**

gesucht



Weitere Infos und unser Ausbildungs-Navi für Unentschlossene unter:

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



Eine abwechslungsreiche, sichere und zukunftsfähige Ausbildung oder ein Studium bei der DAK-Gesundheit starten: Wir bieten eine große Auswahl an Ausbildungsberufen und diversen dualen Studiengängen mit einer leistungsgerechten Vergütung nach Tarifvertrag, flexiblen Einsatzzeiten, Digital Work Tools, spannenden Seminaren und Entwicklungsmöglichkeiten, Top-Übernahmekancen sowie der Möglichkeit zum mobilen Arbeiten. Als Arbeitgeberin setzen wir vom ersten Tag an auf Sicherheit, ein gutes Miteinander und eine positive Unternehmenskultur. Wir unterstützen und fördern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf, Privatleben und Familienplanung.

## GESUNDHEITSREPORT

Beschäftigte in Branchen mit Personalnot und Fachkräftemangel haben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko: Ein Viertel leidet unter Schmerzen, ein Drittel hat Schlafstörungen, mehr als die Hälfte ist komplett erschöpft. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Thema: „Gesundheitsrisiko Personal-mangel: Arbeitswelt unter Druck“. Demnach erleben 45 Prozent regelmäßig in ihrem Arbeitsalltag massive Engpässe. Überall fehlt Personal. Das Institut der deutschen Wirtschaft rechnet bis 2030 mit einer Lücke von rund fünf Millionen Fachkräften. Der Krankenstand in Mangelberufen ist bereits heute mit bis zu sieben Prozent überdurchschnittlich hoch. Besonders betroffen sind Kranken- und Altenpflegekräfte sowie alle, die in der Kinderbetreuung arbeiten. Die große Mehrheit von ihnen geht selbst krank zur Arbeit und betreibt somit Präsentismus – was das Gesundheitsrisiko noch erhöht.

# PFLEGEVERSICHERUNG

Der Gesetzgeber muss nach einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts noch in diesem Sommer eine Neuregelung schaffen, mit der die Kinderanzahl bei der Bemessung der Pflegeversicherungsbeiträge beitragsmindernd Berücksichtigung findet. Daher sind spätestens zum 1. Juli 2023 Änderungen des Beitrages zur

Pflegeversicherung vorgesehen. Neben einer Anhebung des allgemeinen Beitragssatzes sowie des Kinderlorenzuschlags sind Abschläge je nach Anzahl der Kinder geplant.

Das Gesetz war zum Redaktionsschluss dieses Magazins noch nicht rechtsgültig beschlossen.

Sobald die neuen Regelungen und Beitragssätze bekannt sind, finden Sie sie auf unserer Website.

**Aktuelle Informationen unter:**  
[dak.de/beitrag](https://dak.de/beitrag)



## KOSTENTRANSPARENZ

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich in unserem Magazin die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Die aktuellen Zahlen für 2022 haben wir für Sie in der nachfolgenden Tabelle zusammengefasst.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss (private Versorgung)	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	Gezahlter Jahresbetrag	Gezahlter Betrag	Jährlich aufzuwendender Betrag	Jährlicher Betrag	Geldwerter Vorteil (1%-Regelung)*	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
<b>DAK-Gesundheit</b>									
Vorstandsvorsitzender	322.296,00 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	11.760,96 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	Keine	Maximal 6 Monatsvergütungen unter Anrechnung von Erwerbs- oder Erwerbsersatz Einkommen (Ausnahme: anschließender Rentenbezug oder vorzeitige Beendigung durch Kündigung, Aufhebung oder Amtsenthebung)	Bei Amtsentbindung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthebung keine Leistungen	334.056,96 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	268.401,00 €	Keine	Direktzusage Anlage 7a – rechnerischer Aufwand 61.207,00 € (arbeitnehmerfinanziert, AG trägt Pauschalsteuern)	Keiner	7.131,72 € Steuerrechtliche 1%-Regelung	Keine			336.739,72 €
Vorstandsmitglied	300.773,04 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	12.575,28 € Steuerrechtliche 1%-Regelung	Keine			313.348,32 €
<b>GKV-Spitzenverband</b>									
Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	Keine	49.166,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	311.166,00 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	Keine	71.807,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	325.807,00 €
Vorstandsmitglied	250.000,00 €	Keine	30.118,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	280.118,00 €
<b>vdek – Verband der Ersatzkassen e. V.</b>									
Vorstandsvorsitzende	240.000,00 €	Keine	43.494,00 €	Keiner	6.523,48 €*	Keine	75 % der Bezüge für max. 12 Monate	75 % bis Ablauf der Amtsperiode	290.017,48 €

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

# MIT ACHTSAMKEIT KÖRPER UND SEELE IN BALANCE BRINGEN

Der Alltag verlangt den meisten Menschen eine Menge ab. Viele fühlen sich dauerhaft gestresst und ausgepowert. Achtsamkeit und Meditation können helfen, trotz aller Herausforderungen in Balance und gesund zu bleiben.

**N**ie haben mehr Menschen unter Depressionen, chronischer Erschöpfung und Ängsten gelitten als im Jahr 2022. Das zeigt der aktuelle DAK-Psychreport auf Basis der Krankschreibungen von 2,4 Millionen DAK-Versicherten. Mit 301 Fehltagen je 100 Versicherte lagen die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen um 48 Prozent über dem Niveau von vor zehn Jahren. „Der neue Höchststand bei den psychischen Erkrankungen ist besorgniserregend, weil zunehmend auch junge Erwachsene betroffen sind



und im Job ausfallen“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Stressreiche Phasen – auch während der Pandemie – haben für sie das Risiko erhöht, etwa an einer Depression zu erkranken. Wir müssen Fragen der seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz noch mehr Beachtung schenken, insbesondere, wenn es um Auszubildende und junge Beschäftigte geht.“

### ERSTE POSITIVE EFFEKTE SCHNELL SPÜRBAR

Um Menschen in herausfordernden Zeiten zu unterstützen, hat die DAK-Gesundheit zusammen mit dem promovierten Psychologen und Meditationsforscher Dr. Boris Bornemann ein Anti-Stress-Coaching konzipiert. Für ihre Versicherten ab 18 Jahre übernimmt die DAK-Gesundheit die Kosten für die Teilnahme. Der Mitgründer der bekannten Balloon-App betont, dass anfangs schon zehn Minuten täglich reichen, um deutliche positive Effekte zu spüren. „Studien zeigen, dass die Teilnehmer sich weniger gestresst fühlen, zufriedener sind, besser schlafen, ausgeglichene Beziehungen führen und mehr als vorher spüren, was in ihnen vorgeht und was sie bewegt“, sagt Dr. Bornemann. Denn: „Der Körper sendet uns deutliche Signale, wie wir uns fühlen: glücklich, traurig, wütend, besorgt und vieles mehr. Wir haben gelernt, viele dieser Empfindungen wegzumanagen, um im Alltag zu funktionieren. Das ist aber auf Dauer nicht gesund. Achtsamkeit kann hier gezielt gegensteuern.“

### ACHTSAMKEIT BEWUSST IN DEN ALLTAG EINPLANEN

Der erfahrene Meditationslehrer empfiehlt, Achtsamkeitsübungen bewusst in den Alltag einzubauen. Erfahrungsgemäß eignet sich die Zeit in den



**Dr. Boris Bornemann,  
Psychologe, Meditations-  
forscher und Mitgründer  
der Balloon-App**

Morgenstunden besonders gut dafür. Körper und Geist sind noch entspannt und bereit, sich auf die Meditation einzulassen. Sollte es im weiteren Verlauf des Tages turbulent zugehen, kann man auf diese kleine Kraftreserve zurückgreifen und sich an die guten Gefühle am Tagesbeginn erinnern. „Wir lernen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen, und werden

resilienter. Ziel ist es, sich der Empfindungen bewusst zu werden und sie ganz wertneutral wahrzunehmen“, sagt Dr. Boris Bornemann.

### IM MOMENT RUHEN MACHT GLÜCKLICH

Generell schulen Achtsamkeit und Meditation die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben. Denn die Vergangenheit ist nicht mehr; was die Zukunft bringt, weiß man noch nicht. „Das Allerwichtigste ist deshalb die Fähigkeit, im Augenblick zu leben. Es ist erwiesen, dass Menschen umso glücklicher sind, je mehr sie im Moment ruhen“, so der Balloon-Mitgründer. Ob man bei den Übungen sitzt, steht oder geht, hat keinen Einfluss auf den Erfolg. Jede Person darf sich ihre Achtsamkeitspause so gestalten, wie es ihr am besten gefällt. Denn darum geht es ja: sich Zeit für Selbstfürsorge zu nehmen und damit die eigene Gesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen.

*Susanne Holz*



**Weitere Infos zum  
Anti-Stress-Coaching  
sowie die Möglichkeit  
zur Anmeldung unter:  
[dak.de/antistress-app](https://dak.de/antistress-app)**



## DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ STÄRKEN

Wir machen Sie fit für die digitale Welt: In Kooperation mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS) bieten wir Ihnen Online-Vorträge zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz an. In drei unterschiedlichen Vorträgen erhalten Sie Informationen und haben die Möglichkeit, per Chat Ihre Fragen zu stellen:

- „Einführung in die Telemedizin“ – Sie erhalten einen Überblick über verschiedene telemedizinische Anwendungen und lernen anhand spezifischer Qualitätskriterien selbst zu beurteilen, welche Anwendungen für Sie sinnvoll sind.
- „Einführung in die digitale Gesundheitskompetenz“ – wir helfen Ihnen, sich im Dschungel der digitalen Gesundheitsinformationen und -angebote zurechtzufinden.
- „Einführung in die elektronische Patientenakte“ (ePA) – Sie sind in der Lage, Ihre eigene ePA zu installieren und diese sicher zu verwenden.

Weitere Informationen sowie aktuelle Termine finden Sie unter:  
[dak.de/kompetenz](https://dak.de/kompetenz)



## FAMILIENSERVICE NEU IN DER APP

Bonus-Maßnahmen einreichen, Rechnungen übermitteln und Online-Nachrichten schicken – das geht jetzt auch für familienversicherte Kinder bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres. Ab sofort bieten wir Ihnen in Ihrer DAK App den Familienservice an. Damit können Sie in einem ersten Schritt die wichtigsten Anliegen für Ihre familienversicherten Kinder erledigen, zum Beispiel die Bonus-Schecks einscannen und an uns übermitteln oder sich die Eigenanteilsrechnungen für eine kieferorthopädische Behandlung erstatten lassen. Weitere Funktionen

werden wir Ihnen nach und nach zur Verfügung stellen. Alternativ können Sie uns bereits jetzt für weitere Anliegen eine Nachricht schicken. Für die Nutzung des Familienservice müssen Sie nichts weiter tun, als auf das Symbol mit Ihren Initialen oben rechts auf der Startseite der App zu klicken und Ihr familienversichertes Kind auszuwählen. Denn so einfach geht Krankenkasse wirklich!

## HÖHERE SICHERHEIT AUF DER DAK-WEBSITE

Die DAK-Website stellt besondere Services bereit. Hier erledigen Sie Ihre persönlichen Anliegen mit uns online. Zum Beispiel können Sie Rechnungen einreichen, Bonusprämien oder eine Mitgliedsbescheinigung anfordern – rund um die Uhr und von jedem Ort. Teil Ihrer Anliegen können sensible Daten sein, wie zum Beispiel Ihre Bankverbindung oder Ihre Gesundheitsinformationen. Deshalb haben wir jetzt die Sicherheit bei der Anmeldung erhöht.

Sie brauchen lediglich **Ihre Krankenversicherungsnummer, Ihr selbst vergebenes Passwort** und die DAK App, mit der Sie Ihre Anmeldung bestätigen. Sie kennen diese Form der zweistufigen Anmeldung vielleicht schon von Ihrer Bank.

Auf unserer Website wurden im Jahr 2022 durchschnittlich über sieben Millionen Einzelseiten pro Monat aufgerufen. Masse statt Klasse? Mitnichten! Knapp 97 Prozent positives Feedback sprechen eine eindeutige Sprache. Vielen Dank dafür!

Sie haben die DAK App noch nicht? Scannen Sie einfach diesen QR-Code und laden Sie sich die DAK App gleich herunter!



Hoher  
Eigenanteil

Bis zu 100%  
Kosten-  
übernahme

GELD  
GESPART

Exklusiv günstig  
für DAK-Kunden

## HanseMerkur Zusatzversicherungen

Schützen Sie sich vor hohen Kosten beim Zahnarzt, Optiker oder bei Krankheit im Ausland. In Kooperation mit der DAK-Gesundheit bieten wir Ihnen ausgezeichnete Zusatzversicherungen, die Ihren DAK-Schutz optimal ergänzen. Informieren Sie sich gleich unter [www.dak.de/zusatzschutz](http://www.dak.de/zusatzschutz) oder lassen Sie sich telefonisch beraten: 040 4119-2999.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**





## NUTZERORIENTIERT

Die App wird kontinuierlich auf Basis Ihrer Wünsche und Bedürfnisse weiterentwickelt. Dazu befragen wir Sie regelmäßig, werten Ihr Feedback und Ihre Rückfragen aus, um Ihre Anregungen in bessere Funktionen umzusetzen.

# IHR SERVICEZENTRUM FÜR DIE HOSENTASCHE

Einfach zu bedienen, rund um die Uhr von überall erreichbar, mit einem umfangreichen Angebot an Services und Informationen – das ist die DAK App.

## EINFACH

- Freischaltung weiterer digitaler Angebote wie „Meine DAK“ und der DAK ePA-App
- Vereinfachte Anmeldung mit dem App-Code oder per Biometrie
- Beliebig viele Versicherte können die DAK App auf einem Smartphone nutzen
- Die DAK App kann auf unbegrenzt vielen Endgeräten verwendet werden
- Eltern können Anliegen für ihre familienversicherten Kinder (bis 15 Jahre) erledigen







## SICHER

Registrierung mit speziellen Daten zur eindeutigen Identifikation:

- Krankenversichertennummer
- Kartenkennnummer
- Postleitzahl
- E-Mail-Adresse
- Selbst vergebenes Passwort
- Sechsstelliger App-Code

Alle Informationen zur sicheren Anmeldung finden Sie unter:  
[dak.de/dak-id](https://dak.de/dak-id)



## KOMFORTABEL

- Persönliche Daten ändern
- Kosten erstattet bekommen
- Hilfsmittel beantragen
- Kinderkrankengeld beantragen
- Einfache Kontaktmöglichkeiten zu uns nutzen
- Briefpost kann digital empfangen werden
- Und vieles mehr

Eine Übersicht über alle Services sowie die Möglichkeit, die DAK App herunterzuladen, finden Sie unter: [dak.de/dakapp](https://dak.de/dakapp)



# FÜR DIE GESUNDHEIT UNSERER KINDER

Kinder und Jugendliche für die Zukunft stark machen – das ist wichtiger denn je, denn die Pandemie hat ihre Spuren hinterlassen.

Der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit zeigt die gesundheitlichen Folgen der Coronapandemie. So stiegen einzelne Diagnosen wie Depressionen, Essstörungen, Angststörungen und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen dramatisch an. DAK-Vorstandschef Andreas Storm warnt vor den Langzeitfolgen der psychischen Probleme und fordert politische Konsequenzen. Bei der Diskussionsrunde „DAK im Dialog“ mit hochrangigen Expertinnen und Experten in Berlin bekräftigte Storm, dass betroffene Familien mit den Problemen nicht alleingelassen werden dürften. Das gesunde Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen müsse oberste Priorität haben. Er konnte dieses Anliegen als erster Chef einer Krankenkasse bei der interministeriellen Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ von Familien- und Gesundheitsministerium vertreten. Zudem ist Storm seit März 2023 Mitglied im „Bündnis für die junge Generation“ der Bundesfamilienministerin Lisa Paus.



**Andreas Storm**  
berät sich mit  
**Familienministerin**  
**Lisa Paus.**



Freuen sich auf Austausch:  
**die niceones Roland „Roli“ Golsner,**  
**Jackie Alice, Jonas Ems und**  
**Linda-Marlen Leinweber**

## WAS IST SUCHT?

„Sucht ist das nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand“ – so die offizielle Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

# WENN SICH ALLES UMS DADDELN, CHATTEN UND STREAMEN DREHT

Mehr über die niceones auf [dak.de/niceones](https://dak.de/niceones) oder bei Instagram auf dem Kanal [@niceones.de](https://www.instagram.com/niceones.de)

In der Pandemie hat sich die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen verdoppelt. Inzwischen sind mehr als sechs Prozent der Minderjährigen abhängig von Computerspielen und sozialen Medien. Damit haben über 600.000 Jungen und Mädchen ein pathologisches Nutzungsverhalten. Auch die Medien-Nutzungszeiten sind seit 2019 um ein Drittel gestiegen. Das zeigt eine aktuelle gemeinsame Längsschnittstudie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). DAK-Chef Andreas Storm ist alarmiert: „Wenn jetzt nicht schnell gehandelt wird, rutschen immer mehr Kinder und Jugendliche in die Mediensucht und der negative Trend kann nicht mehr gestoppt werden. So werden Familien zerstört und die Zukunft vieler junger Menschen bedroht.“

**Wer viel Zeit mit Medien verbringt, ist nicht automatisch süchtig. Ab wann der Medienkonsum problematisch wird, zeigen verschiedene Indikatoren:**

- weniger reale Sozialkontakte
- kein oder wenig Interesse an anderen Hobbys
- immer häufigerer und längerer Medienkonsum
- verdrehter Tag-Nacht-Rhythmus
- gedrückte Stimmung (zum Beispiel launisch, aggressiv, depressiv verstimmt)
- Vernachlässigung von Aufgaben (zum Beispiel zunehmende Fehlzeiten in der Schule, Aufschieben von Hausaufgaben)
- körperliche Beschwerden wie Kopf- und Nackenschmerzen und Verspannungen

## AUSTAUSCHEN, ZUHÖREN UND EMPOWERN

Die Initiative **niceones** macht sich auf Instagram stark gegen Stress, Bodyshaming, Onlinesucht

und Mobbing. Mit dabei sind die bekannten Influencerinnen und Influencer Roland „Roli“ Golsner, Jonas Ems und Jackie Alice sowie die Psychologin Linda-Marlen Leinweber. So gibt es zum Beispiel jede Menge Tipps, Austausch und Denkanstöße zum Thema Onlinesucht. Das klingt vielleicht erst mal widersprüchlich – auf Social Media das Thema Mediensucht zu beleuchten. Doch genau darum geht es ja: einen gesunden Umgang mit den sozialen Medien zu finden. Dabei – und bei vielem mehr – unterstützen die niceones.

## WEITERE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**DAK Smart4me** ist ein kostenloses Onlineprogramm für Jugendliche ab zwölf Jahren, das ihnen hilft, die „seelischen Abwehrkräfte“ zu stärken: [dak.de/smart4me](https://dak.de/smart4me)

Während smart4me jüngere Teenager anspricht und ihnen eine Anlaufstelle und anonymen Austausch bei Stress und Ängsten anbietet, richtet sich **Nico** gezielt an 15- bis 20-Jährige und sensibilisiert für Themen wie Mobbing, Bodyshaming und Onlinekonsum: [dak.de/nico](https://dak.de/nico)

Das Selbsthilfeprogramm **Just be smokefree** motiviert junge Raucherinnen und Raucher, sich mit ihrem Rauchen auseinanderzusetzen. Zudem gibt es konkrete Hilfen zum Rauchstopp: [justbesmokefree.de](https://justbesmokefree.de)

Weiterführende Informationen bieten auch die Broschüren für Kinder und Jugendliche sowie deren Angehörige unter: [mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren](https://mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren)



Prof. Dr.  
Rainer Thomasius

# „DIE RÜCKKEHR IN DIE REALE WELT FÄLLT VIELEN SCHWER“

Warum Mediensucht seit der Pandemie zugenommen hat, erklärt Prof. Dr. Rainer Thomasius, ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE).

## WIE BEWERTEN SIE DIE ENTWICKLUNG, DIE SICH IN DER LÄNGSSCHNITTSTUDIE ZEIGT?

Während der Coronapandemie sind Hobbys und Treffen im Freundeskreis eingestellt worden. Kinder und Jugendliche haben gelernt, über das Internet mit Freundinnen und Freunden zu chatten und Spaß zu haben. Vielen fällt es jetzt schwer, in die reale Welt zurückzukehren – zu Sport, Hobbys und dem Freundeskreis. Und viele Jugendliche,



die bereits vor der Pandemie riskantes Nutzungsverhalten aufwiesen, sind unter den zusätzlichen Belastungen der Pandemie in eine Mediensucht geraten. Digitale Medien können auch dazu dienen, Gefühle von Einsamkeit, sozialer

## ACHTUNG, MISCHKONSUM

Nicht nur die Mediensucht, auch das Rauchen nimmt wieder zu, wie eine aktuelle Studie\* zeigt. Der Anteil der Raucherinnen und Raucher bei den 14- bis 17-Jährigen ist 2022 auf mehr als 15 Prozent angestiegen. 2021 waren es noch 8,7 Prozent. E-Zigaretten und Einweg-E-Zigaretten, die sogenannten Vapes, werden unter anderem von Deuschrappern und Influencerinnen beworben und vermitteln das Bild eines ungefährlichen Konsums. Doch vielmehr kommt es dadurch zum zunehmenden Phänomen des Mischkonsums, bei dem Mediensucht und Rauchen vermischt und die Gefahren für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen weiter verstärkt werden.

\* Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (Debra).

Isolation und Kontrollverlust, aber auch Stress und andere negative Gefühle zu kompensieren. Diese Nutzerinnen und Nutzer sind besonders gefährdet, eine Sucht zu entwickeln. Da in diesem Fall persönliche, familiäre und schulische Ziele in den Hintergrund treten, werden alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht angemessen gelöst. Ein Stillstand in der psychosozialen Reifung ist die Folge.

## VOR ALLEM GAMING HAT EINE BESONDERE SOGWIRKUNG. WAS SIND HIER DIE MOTIVE?

Beim Gamen tauchen die Jugendlichen in virtuelle Welten ab. Sie geben sich dem Spielverlauf hin und statten sich mit Avataren aus, die Macht, Stärke und Vollkommenheit symbolisieren. In der virtuellen Gemeinschaft können die Beziehungen zu Mitspielenden kontrolliert werden, sind steuerbar und machen weniger Angst. Das ist vor allem für männliche Jugendliche interessant, die schüchtern und in realen Kontakten selbstunsicher sind. In der Fantasiewelt der Spiele lässt sich die persönliche Not scheinbar ins Gegenteil verkehren.

## GIBT ES ALTERNATIVE STRATEGIEN ZUM GAMING?

Wir raten Eltern und Angehörigen, an der Medienaktivität des Kindes interessiert zu sein, hinzuhören und den Überblick zu behalten. Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind sowie mit Angehörigen über die Vor- und Nachteile von digitalen Medien aus! Die Medienkompetenz von Angehörigen schützt junge Menschen davor, einen problematischen Medienkonsum zu entwickeln. Eltern sollen auch Vorschläge für die aktive Freizeitgestaltung fernab des Internets anbieten, mit positiven Erlebnissen und Möglichkeiten zur aktiven Stressbewältigung.





Urologe Dr. Volker  
Wittkamp ist Teil des  
@doktorsex-Teams.

# KOSTENLOSE KONDOME

Seit Jahresbeginn gibt es in Frankreichs Apotheken kostenlose Kondome für alle, die jünger als 26 Jahre sind. Die DAK-Gesundheit fordert, dies auch in Deutschland zu ermöglichen.

**T**ina, was kosten die Kondome?“ – für Personen, die zu jung sind, um sich an diesen Werbespot aus dem Jahr 1989 zu erinnern, hoffentlich bald gar nichts mehr. Denn für alle unter 26 Jahren könnte es in Deutschland bald Gratis-Kondome geben. Was in Frankreich bereits seit Jahresbeginn Realität ist, wünschen sich 86 Prozent der Deutschen auch für die Bundesrepublik, wie eine forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt. Von den unter 45-Jährigen befürworten das sogar 91 Prozent der Befragten.

„Warum sollte man dagegen sein?“, fragt sich auch Urologe Dr. Volker Wittkamp, der für die DAK-Gesundheit im Internet als Teil des @doktorsex-Teams Themen rund um Sexualität für Jugendliche im TikTok-Format aufbereitet. „Ich sehe keinen einzigen Nachteil“, sagt er. Denn Kondome schützen nicht nur vor Schwangerschaften, sondern auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Abgesehen von der HPV-Impfung sind sie sogar der einzig mögliche Schutz, denn gegen Krankheiten wie Hepa-

titis B, Chlamydien, Syphilis oder HIV gibt es (noch) keine Möglichkeit, sich mithilfe von Medikamenten präventiv zu schützen. „Die Angst vor Geschlechtskrankheiten gerade bei Jüngeren sinkt trotzdem“, weiß Dr. Wittkamp.

„Wirksamer Infektionsschutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten muss stärker in den Fokus rücken“, meint auch DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Die DAK-Gesundheit befürwortet die Idee, Kondome in Apotheken kostenlos an junge Menschen auszugeben, und fordert die Bundesregierung auf, möglichst bald eine entsprechende Regelung einzuführen. „Es geht um den Schutz der Gesundheit junger Menschen.“

**Allerdings:** Jedes Verhütungsmittel ist nur so gut wie seine Anwenderin oder sein Anwender. Kleine Fehler wie die Aufbewahrung im Kühlschrank oder Portemonnaie können die Sicherheit beeinflussen. „Viele wissen auch nicht, dass es Kondome in verschiedenen Größen gibt“,

sagt Dr. Wittkamp. „Dabei geht es nicht um die Länge des Penis, sondern um den Umfang.“ Passt das Kondom nicht, kann es unangenehm sein oder sogar abrutschen. Darum gibt es Kondome in Größen von XXS bis XXL nicht nur in Drogerien und Apotheken, sondern inzwischen sogar in seriösen Shops im Internet – ganz ohne Augenkontakt mit Kassiererinnen oder Kassierern.

*Linda Hartmann*

Bei [@doktorsex](#) dreht sich alles um die Themen Liebe und Sexualität. Mehr Infos gibt es unter [dak.de/doktorsex](https://dak.de/doktorsex) und auf dem TikTok-Kanal [@doktorsex](#).

# „BETROFFENE STOSSEN AUF WENIG AKZEPTANZ“

Viele Menschen leiden auch Monate nach ihrer Infektion mit dem Coronavirus an Symptomen wie Atembeschwerden, Erschöpfung (Fatigue) oder Gedächtnisstörungen.

Wie Betroffene mit Long-COVID-Symptomen umgehen können, erklärt

Dr. Claudia Ellert, Fachärztin für Allgemein- und Gefäßchirurgie. Nach einer COVID-19-Erkrankung im November 2020 ist sie selbst von Post-COVID betroffen und engagiert sich in der Betroffeneninitiative „Long COVID Deutschland“.

## Frau Dr. Ellert, wie geht es Ihnen?

Nach einer langen Wiedereingliederung arbeite ich wieder zu 80 Prozent, kann aber viele Tätigkeiten, die normalerweise den Alltag einer Chirurgin prägen, nicht ausführen. Weil ich aktuell nicht operiere, übernehme ich auch keinen Bereitschaftsdienst. Hauptsächlich arbeite ich allein am Rechner, da mich zu viel Interaktion überfordert, so bin ich aber zumindest im Berufsleben zurück. Körperlich schaffe ich seit zwei Jahren nur selten mehr als einen Spaziergang.

## Inwiefern helfen Ihre Erfahrungen im Umgang mit anderen Betroffenen?

Ich bin seit über 20 Jahren als Ärztin tätig, habe aber, wie so viele meiner Kolleginnen und Kollegen, weder in der Ausbildung noch im klinischen Alltag Erfahrungen mit diesem Krankheitsbild sammeln können. Daher ist es oft schwer zu verstehen, was

betroffene Menschen erleben und beschreiben, wenn man es nicht selbst erlebt hat.

## Was sind typische Post-COVID-Symptome?

Post-COVID ist ein Sammelbegriff für alle Folgeerscheinungen nach einer SARS-CoV-2-Infektion. Studien zeigen, dass es sogenannte Symptomcluster gibt: Während eine Patientengruppe vorwiegend mit Atembeschwerden zu tun hat, ist bei einer anderen hauptsächlich der Geruchs- und Geschmackssinn beeinträchtigt. Eine dritte Gruppe leidet vor allem unter postviraler Fatigue, einer übermäßigen Erschöpfung und Belastungsintoleranz, die oft mit kognitiven Einschränkungen verknüpft ist wie Konzentrationsstörungen sowie Vergesslichkeit, die die Rückkehr ins Arbeitsleben erschweren.

## Wie können Betroffene mit Post-COVID-Symptomen umgehen?

Momentan gibt es noch keine ursachenbezogenen Therapien. Deshalb geht es für Betroffene zunächst darum, eine feste Ansprechperson zu finden. Das kann zum Beispiel die Hausärztin oder der Hausarzt sein, die oder der mit symptomatischen Therapien hilft, Beschwerden zu

lindern. Es geht aber auch um Hilfen hinsichtlich der Teilhabe im Beruf oder des Zugangs zu Leistungen der Sozialsysteme. Dabei kann der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen unterstützend sein. Alle Betroffenen müssen ihren Weg finden, mit den Einschränkungen zurechtzukommen, was, je nach Schwere der Symptome, nicht einfach ist. Dabei helfen kann das sogenannte Pacing, um herauszufinden, welche Energiereserven zur Verfügung stehen und wie diese über den Tag hinweg eingesetzt werden können, ohne sich zu überfordern. Dies zu erlernen kann Monate dauern und bedeutet immer wieder Negativerfahrungen, anhand derer die eigenen Grenzen definiert werden müssen. Wie die Rückkehr ins Leben gelingen kann, beschreibe ich auch ausführlich in meinem Buch „Long COVID. Wege zu neuer Stärke“. Denn in unserer an Leistung orientierten Gesellschaft stoßen Betroffene oft auf wenig Akzeptanz.

## Was ist besonders wichtig im Hinblick auf die Genesung?

Viel zu häufig quälen sich Betroffene aufgrund existenzieller Zwänge durch den Arbeitsalltag. Doch sofort wieder arbeiten zu gehen, egal wie es einem geht, ist bei diesem Krankheitsbild kontraproduktiv. Long COVID setzt die

eigene Intuition außer Kraft. Weil die Verschlechterung erst später einsetzt, überschätzt man sich leicht und geht immer wieder über die eigenen Grenzen. Ein guter Rat ist deshalb, nach einer COVID-19-Erkrankung langsam zu machen. Das möchte zwar kaum jemand hören, aber um langfristig wieder voll einsatzfähig zu sein, ist das die beste Methode.

### An wen können sich Betroffene wenden?

Eine Anlaufstelle sind Post-COVID-Ambulanzen. Je nachdem, an welche Fachabteilung diese angebunden sind, werden unterschiedliche Schwerpunkte bei der Behandlung gesetzt. Eine andere Möglichkeit sind Betroffeneninitiativen wie Long COVID Deutschland, ein ehrenamtlich organisierter Zusammenschluss von betroffenen Privatpersonen. Hier finden sie Informationen und Hilfestellungen, außerdem gibt es eine geschlossene Facebookgruppe, in der sich 9.000 Menschen austauschen. Gerade dieser Austausch und die Vernetzung kann hilfreich sein. Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen in Präsenz gibt es unter: [nakos.de](https://nakos.de)

*Interview: Nina Alpers*

**Hilfe durch die  
DAK Long-COVID-  
Hotline:**  
*Montags bis freitags  
von 9 bis 14 Uhr unter  
040 325 325 922.*



## LONG COVID ODER POST-COVID?

Als Long COVID werden Symptome bezeichnet, die nach einer akuten Infektion oder Erkrankung auch nach mehr als vier Wochen nicht abgeklungen sind. Vom Post-COVID-Syndrom (PCS) wird gesprochen, wenn die Beschwerden auch mehr als zwölf Wochen nach der Infektion oder Erkrankung weiterhin bestehen oder neu auftreten, mindestens zwei Monate anhalten und nicht anderweitig erklärbar sind.

**Dr. Claudia Ellert leidet  
selbst an Post-COVID  
und engagiert sich  
für andere Betroffene.**

## UNSER DIGITALES ANGEBOT FÜR BETROFFENE

Die Fimo App hilft Erkrankten bei Long-COVID-bedingter Fatigue. Mit der App lernen Betroffene Einflussfaktoren besser zu verstehen und diesen entgegenzuwirken. Die Anwendung enthält Tipps, Übungen und einen Medikamenten-tracker sowie die Möglichkeit, die eigenen Daten mit dem Behandlungsteam zu teilen. Weitere Infos unter: [dak.de/fimo](https://dak.de/fimo)



Mehr unter:  
[spospito-  
bewegungspass.de](https://spospito-bewegungspass.de)



# BEWEGT IN DEN SCHULTAG STARTEN

Das Projekt „SpoSpiTo-Bewegungs-Pass“ bestärkt Kinder darin, ihren Schulweg statt im „Elterntaxi“ zu Fuß oder per Rad zurückzulegen. Beim DAK-Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ erhielt es 2022 einen Sonderpreis.



**Andrea Noha, Rektorin,  
Grundschule Dachau an der  
Anton-Günther-Straße**



**„Die Kinder kamen tatsächlich verstärkt zu Fuß in die Schule, die Anzahl der Elterntaxis hat sich deutlich reduziert.“**

**W**ir gingen eine lange, lange Zeit auf dem Zaun, und das war so lustig, dass ich dachte, ich möchte nie mehr auf dem Weg gehen.“

Lisa aus „Die Kinder aus Bullerbü“ von Astrid Lindgren

Ob Balancieren oder Klettern, Geschichtenerzählen oder Wettbewerbe im Weitspucken: Die Kinder aus Astrid Lindgrens Bullerbü-Geschichten erleben auf ihrem Schulweg eine Menge. Auch wenn zu der Zeit, über die die Autorin schreibt, nicht alles so romantisch war, gilt bis heute: Kinder profitieren vom aus eigener Kraft zurückgelegten Schulweg. So wies eine schwedische Studie nach, dass das „Elterntaxi“ antriebslos mache, während Kinder, die allein oder mit anderen zur Schule gehen, selbstbewusster und aufmerksamer seien.

### **Mehr Selbstständigkeit**

Der ADAC weist darauf hin, dass Eltern „durch Überbehüten die Entwicklung ihres Nachwuchses hin zu selbstständigen Verkehrsteilnehmern“ verzögerten. Thomas Gansert aus Kempten (Bayern) ist davon überzeugt, dass manche der Probleme, vor denen das Bringen mit dem Auto schützen soll, dadurch erst verursacht werden. Er steht hinter der Initiative „SpoSpiTo“ (Sporteln, Spielen und Toben) und

weiß: „Vor vielen Schulen kommt es morgens zu einem Verkehrschaos. Das führt leicht zu unübersichtlichen und gefährlichen Situationen für die Kinder.“

### **Preiswürdiges Projekt**

Mit dem 2019 gestarteten Projekt „SpoSpiTo-Bewegungs-Pass“ steuern Thomas Gansert und sein Vater Reinhard gegen. Der DAK-Gesundheit war das in ihrem Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ einen Sonderpreis wert. Die Challenge: Wer schafft es in sechs Wochen zwanzigmal zu Fuß, per Rad, Tretroller oder auf Inlinern zur Schule? Es winken Urkunden und eine Verlosung. „Wir sind davon überzeugt, dass Kinder ihren Alltag durch den bewegten Einstieg an der frischen Luft wacher, ausgeglichener und konzentrierter meistern“, so Gansert.

### **Tür die Gesundheit**

Neben Klima und Umwelt profitiert besonders die Gesundheit: „Regelmäßige Bewegung stärkt die Abwehrkräfte, beugt Haltungsschwächen und Übergewicht vor und macht außerdem viel Spaß.“ Entsprechend beeindruckt zeigt sich der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit Andreas Storm: „Bei dem erst 2019 gestarteten Projekt mussten 2020 im Lockdown alle Aktivitäten ausfallen. Trotzdem hat das Vater-Sohn-Duo es im zweiten Corona-Jahr geschafft, 18.000 Kinder aus 118 Grundschulen zum Mitmachen zu bewegen.“ Dabei blieb es nicht: 2022 waren in sieben Bundesländern 75.000 Kinder dabei. Im diesjährigen Aktionszeitraum vom 20. März bis 23. Mai kletterte die Zahl auf zehn Bundesländer und 110.000 Kinder.

Annemarie Lünig

Bilder: iStock by Getty Images | Liderina, romrodinka; privat



### **Jetzt bewerben!**

Auch in diesem Jahr sucht die DAK-Gesundheit wieder „Gesichter für ein gesundes Miteinander“: Menschen, die sich mit besonderen Ideen für Prävention und Gesundheitsvorsorge engagieren. Teilnahmechluss für den Wettbewerb: 15. September 2023. Mehr Infos unter: [dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter)





**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.

Wählen ab 16? Was für die Bundestagswahl noch diskutiert wird, ist für die Sozialwahl schon Realität: Mitmachen dürfen auch Auszubildende ab 16 Jahren. Worum geht es bei der Sozialwahl und warum sollte ich wählen? Azubis der DAK-Gesundheit fragen, fit! antwortet.



# DEINE STIMME, DEINE WAHL!

**B**is zum 31. Mai können alle wahlberechtigten Mitglieder der DAK-Gesundheit ihre Vertreterinnen und Vertreter in den Verwaltungsrat wählen. Alle, das heißt auch Versicherte ab 16 Jahren, die eine eigene Mitgliedschaft besitzen und zum 1. Januar 2023 Beiträge gezahlt haben. Der Verwaltungsrat ist das Parlament der Kasse und hat weitreichende Aufgaben. Erstmals kann bei dieser Sozialwahl auch online abgestimmt werden. Aber wie geht das und was müssen Wahlberechtigte sonst noch wissen? Hier beantwortet die fit!-Redaktion die wichtigsten Fragen unserer Auszubildenden.



## SOZIALWAHL-HOTLINE

Sie erreichen unsere Sozialwahl-Hotline unter **040 325 325 640** zum Ortstarif.

Antworten finden Sie auch im Netz auf: **[dak.de/sozialwahl](https://dak.de/sozialwahl)**

Hier erhalten Sie zudem weitere Information zur Arbeit des Verwaltungsrates.



**Carolin Bücking,  
Auszubildende, Kassel**

### „Wie groß ist die Sozialwahl denn, betrifft das viele?“

Die Sozialwahl ist nach der Bundestags- und der Europawahl die drittgrößte Wahl in Deutschland. Und noch nie gab es mehr Wahlberechtigte: Insgesamt dürfen rund 52 Millionen Menschen teilnehmen – Versicherte einer Ersatzkasse ebenso wie Rentnerinnen und Rentner. Die Wahlbeteiligung lag bei den vergangenen Sozialwahlen etwa bei einem Drittel, aber sie soll durch die Onlinewahlmöglichkeit diesmal gesteigert werden.



**Belana Plümer, Auszubildende bis Januar 2023, jetzt Kundenberaterin, Hamburg**

### „Ich könnte mir schon vorstellen, online zu wählen. Ist das denn sicher?“

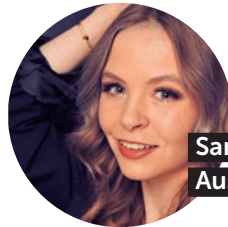
Ja, sonst würde die Onlinewahl auch nicht stattfinden. Zum Einsatz kommt eine Software, die sich bei mehreren Parlamentswahlen in Estland bewährt hat und eigens für die Sozialwahl 2023 angepasst und intensiv getestet wurde. Das System erfüllt alle technischen Vorgaben des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Die abgegebenen Stimmen werden verschlüsselt gespeichert, sodass kein Rückschluss auf die Wählenden möglich ist.



**Dominic Kummert,  
dual Studierender,  
Hamburg**

### „Kann der Verwaltungsrat denn tatsächlich etwas bewirken?“

Allerdings, die Ehrenamtlichen im Verwaltungsrat legen die Grundzüge der Geschäftspolitik fest und bestimmen damit den Kurs der Kasse. Sie wählen und kontrollieren den Vorstand, beschließen den Haushalt und bringen sich gesundheitspolitisch ein. Alles in allem ein verantwortungsvolles und zeitintensives Ehrenamt – umso wünschenswerter ist eine hohe Wahlbeteiligung, die dem künftigen Verwaltungsrat den Rücken stärkt.



**Sarah Vallentin,  
Auszubildende, Essen**

### „Mir sagen die Namen nichts. Wer steht denn da zur Wahl?“

Bei der Bundestagswahl stellen Parteien ihre Kandidatinnen und Kandidaten auf, bei der Sozialwahl sind es sogenannte Listen. Diese bestehen aus Versicherten der DAK-Gesundheit, die sich ehrenamtlich engagieren. Die Listen werden zum Beispiel von Gewerkschaften oder anderen Arbeitnehmervereinigungen aufgestellt. Unter [dak.de/sozialwahl](https://dak.de/sozialwahl) erklären die Kandidatinnen und Kandidaten ihre wichtigsten Ziele – so können alle eine informierte Wahlentscheidung treffen!

## ! GUTER RAT

### So machen Sie alles richtig:

#### WAHLUNTERLAGEN:

Mitte April hat die DAK-Gesundheit die Wahlunterlagen verschickt. Sie können noch bis 31. Mai 2023 Ihre Stimme abgeben – egal ob per Briefwahl oder online. Wenn Sie dazu noch Fragen haben, rufen Sie bitte die Hotline **040 325 325 640** zum Ortstarif an.

#### STIMMZETTEL UND WAHLSCHABLONE:

Grundsätzlich muss jede und jeder den eigenen Stimmzettel persönlich und unbeobachtet ankreuzen. Wenn Sie aber beispielsweise schwer krank sind, dürfen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens helfen lassen. Für blinde oder sehbehinderte Wählerinnen und Wähler gibt es bei der DAK-Gesundheit eine kostenlose Wahlschablone. Sie kann telefonisch unter **040 325 325 640** bestellt werden.

#### WAHLBRIEFUMSCHLAG:

Der rote Wahlbriefumschlag trägt ein verschlüsseltes Kennzeichen, das Sie als wahlberechtigtes Mitglied der DAK-Gesundheit ausweist. Nutzen Sie auf alle Fälle diesen roten Umschlag für Ihren Stimmzettel der DAK-Gesundheit. Stecken Sie nicht zusätzlich den Stimmzettel eines anderen Trägers, beispielsweise der Deutschen Rentenversicherung Bund, in diesen Umschlag, sonst ist Ihre Stimme ungültig! Die Wahlumschläge werden von Personen geöffnet, die keine Kenntnisse von dem Verschlüsselungsverfahren haben. Das Wahlgeheimnis ist gewahrt.

# VERSCHICKUNGSKINDER:

## OFFENER UMGANG MIT EINEM DUNKLEN KAPITEL



Prof. Dr.  
Hans-Walter Schmuhl,  
Historiker

Mit dem Wort Verschickungskinder verbindet sich ein wenig erforschtes Kapitel der Nachkriegsgeschichte, das für manche Menschen bis heute mit Angst und schmerzhaften Erinnerungen belastet ist. Von den 1950er bis in die 1990er Jahre verbrachten Kinder und Jugendliche mehrere Wochen ohne Begleitung der Eltern in einem Kinderkurheim oder einer Kinderkurklinik. Bundesweit gab es rund zehn Millionen Verschickungskinder, darunter bis zu 450.000 DAK-versicherte Kinder und Jugendliche. Ein Teil der Kinder litt unter Einsamkeit, Heimweh, Verlustängsten und der strengen Pädagogik. Teilweise wird von körperlichen Züchtigungen und demütigenden Strafen berichtet, vereinzelt auch von sexuellen Übergriffen. Im Herbst 2020 erreichten die DAK-Gesundheit entsprechende Vorwürfe ehemaliger Verschickungskinder.

Vorstand und Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit haben sich daraufhin in einer gemeinsamen Erklärung als erste Krankenkasse zur Aufarbeitung der damaligen Geschehnisse verpflichtet. Mit einer fundierten, unabhängigen Auseinandersetzung beauftragte die Kasse den Bielefelder Historiker Prof. Dr. Hans-Walter Schmuhl. Dieser forscht zur Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts und setzt neben der Auswertung historischer Quellen auch auf die Methode der „Oral History“:



Hans-Walter Schmuhl  
**KUR ODER VERSCHICKUNG?**  
Die Kinderkuren  
der DAK zwischen Anspruch  
und Wirklichkeit

Dölling und Galitz Verlag  
304 Seiten, 30 Abbildungen  
Broschur, Format 14 x 21,5 cm  
ISBN 978-3-86218-163-6  
28,00 €

Die Geschichte wird aus den Beschreibungen der Zeitzeuginnen und -zeugen rekonstruiert, in diesem Fall aus Gesprächen sowohl mit ehemaligen Verschickungskindern als auch mit Menschen, die seinerzeit im Dienst der DAK standen. Aus seinen Forschungsergebnissen ist eine Publikation entstanden. Anja Röhl und Prof. Dr. Christiane Dienel von der Betroffeneninitiative der Verschickungskinder begrüßen darin, „dass die DAK Verantwortung für ihren Anteil an den Kinderverschickungen übernimmt“. Durch den Forschungsansatz von Prof. Schmuhl würden die bisherigen Befunde aus den Untersuchungen der Initiative „bedrückend konkret, insbesondere in der Schilderung der vielfältigen Misshandlungen und Gewaltvorkommnisse“.

Der DAK-Vorstandsvorsitzende Andreas Storm wandte sich direkt an die ehemaligen Verschickungskinder: „Es ist mir ein tiefes Bedürfnis, mich bei allen, die negative Erfahrungen in den Kinderkuren der DAK-Gesundheit gemacht haben, von tiefstem Herzen zu entschuldigen für das Leid, das ihnen widerfahren ist.“ Es sei Aufgabe und Verpflichtung der DAK-Gesundheit, auch weiter den Dialog zu suchen und Hilfe anzubieten. Betroffene können sich unter der E-Mail-Adresse [verschickungskinder@dak.de](mailto:verschickungskinder@dak.de) an die Kasse wenden.

Stefan Burgdörfer

# POST PER VOLLMACHT GLEICH RICHTIG ZUSTELLEN LASSEN

Wer sich Hilfe beim Kontakt mit der DAK-Gesundheit wünscht, kann jetzt noch einfacher eine Vollmacht erteilen. So lässt sich regeln, ob man selbst die Post erhalten möchte oder sie gleich an die bevollmächtigte Person geschickt wird. Kundinnen und Kunden hatten die Anpassung der Vollmacht angeregt. Sie kann nun auch gleich online an uns übermittelt werden. Im Internet finden Sie zusätzlich Informationen über die verschiedenen Vollmachtarten, um alles nach Ihren Wünschen datenschutzkonform zu entscheiden.

Besonders pflegende Angehörige werden so dabei unterstützt, Angelegenheiten mit uns zu regeln.

**Alle Infos und den Vordruck zum Ausfüllen gibt es unter:**

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



## SO BLEIBEN SIE FIT

„Gesund & fit – leichter, als Sie denken“ heißt eine humorvolle Show, die wir zusammen mit dem Bewegungscoach und Bestsellerautor Patric Heizmann veranstalten. Sie bekommen einfache Tipps, um dem inneren Schweinehund zu Leibe zu rücken und dauerhaft aktiver zu leben. **Infos und Termine unter:** [dak.de/heizmann](https://dak.de/heizmann)



„Koch dich fit!“ lautet das Motto des großen Kochspezials mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und Helmut Gote, „Chefkoch“ des WDR. Beide präsentieren ihr Wissen und ihren reichen Erfahrungsschatz auf sehr unterhaltsame Art und Weise mit flotten Sprüchen, verblüffend einfachen Rezepten und praktischen Fitness-Tipps. **Alle Termine für 2023 finden Sie unter:** [dak.de/kochdichfit](https://dak.de/kochdichfit)



## VERTRAG ERNEUERT

Seit 2004 arbeitet die DAK-Gesundheit erfolgreich mit der HanseMerkur zusammen. Gemeinsam haben wir zeitgemäße, maßgeschneiderte Zusatzversicherungen erarbeitet, mit denen Sie Ihren Versicherungsschutz optimal ergänzen und Geld sparen können. Im November 2022 haben die Vorstände beider Unternehmen einen neuen Kooperationsvertrag unterzeichnet, der seit dem 1. Januar 2023 gilt. DAK-Versicherte können so weiterhin exklusiv vom hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis, neuen stabilen Tarifen, der Bündelung von Leistungen in sinnvollen Paketen und vielen zusätzlichen Vorsorgeleistungen profitieren.

**Alle Angebote unter:** [dak.de/zusatzschutz](https://dak.de/zusatzschutz)



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [dak.de](https://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](mailto:dak-magazine@dak.de)

Bei Abo- oder Adressänderungen wenden Sie sich

bitte an: [service@dak.de](mailto:service@dak.de)

**Gestaltung & Bildredaktion:**

Straub & Straub GmbH; Andy Lindemann

**Redaktionelle Mitarbeit & Autorinnen**

**und Autoren:**

Nina Alpers, Stefan Burgdörfer, Linda Hartmann,

Susanne Holz, Steffi Langerbein, Annemarie Lüning,

Christiane Ritter, Stefan Suhr, Frank Themer,

Cornelia Tiller, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** shutterstock | FamVeld

**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH

**Reproduktion:** LSL – Litho Service Lübeck

**Druckerei:** Evers Druck Meldorf

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

**Verantwortlich für Anzeigen:**

Ad Alliance GmbH, Postfach 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](http://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: 2. Mai 2023**

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

**1 Sicherheitsleiter mit Handlauf**

Fester Stand und sicherer Halt in der Höhe

**Stabile Handläufe für besten Halt und mehr Sicherheit**

**Bis 150 kg belastbar**

- ✓ Für drinnen und draußen
- ✓ Dickere Handläufe für festen Griff
- ✓ Gepolsterter, hoher Sicherheitsbügel
- ✓ Größe der Trittflächen: B 38 × T 26 cm
- ✓ Maße aufgeklappt: B 49 × H 131 (3-stufig) / H 147 (4-stufig) × T 66 cm
- ✓ Maße zusammengeklappt: B 49 × H 142 (3-stufig) / H 157 (4-stufig) × T 8 cm
- ✓ Hoch belastbar bis 150 kg
- ✓ Gewicht: 7,6 kg



Max. Standhöhe:  
3-stufig: 71 cm  
4-stufig: 95 cm

3-stufig Best.-Nr. FW 72458 nur € 89,99

4-stufig Best.-Nr. FW 72459 nur € 109,00

**4 Leichtgewichttrollator »MOVE«**

Mobilität und Sicherheit für Unterwegs

**Mehr Beinfreiheit – dank großem Abstand der Hinterräder**

- ✓ Ergonomische Schiebegriffe
- ✓ Große bequeme Sitzfläche
- ✓ Sichere haltgebende Feststellbremse
- ✓ Leichter und stabiler Alu-Rahmen
- ✓ Praktische Stufenhilfe
- ✓ Vollgummireifen & Gehstockhalterung

**Praktisch klappbar**

**Gewicht nur 7,2 kg**

Maße geklappt nur B 27 × H 34 × L 64 cm

- Maße aufgebaut: B 67 × H 79 – 92 × L 69 cm
- Sitzbreite: 46 cm, -höhe: 53 cm
- Belastbar bis 135 kg

**Kraftsparende Leichtlaufräder**

Best.-Nr. FW 24036

nur € 199,-



**7 Lauf- und Walkingschuh**

Besonders leicht und bequem

**Für sie und ihn**



**Optimal für Freizeit, Laufen & Vereinssport**

- ✓ Stützt den gesamten Fuß
- ✓ Sportliches, ultraleichtes Design
- ✓ Herausnehmbare, konturierte & gepolsterte Textilinnensohle
- ✓ Stoßdämpfende Anti-Shock-Sohle

»...für eine Reha gekauft, der erste Eindruck war sehr gut. Der Schuh ist super leicht, die Sohle ist biegsam, die Passform gut.«

Monika im Januar 2022

Best.-Nr. FW 70131

nur € 39,99

- ✓ Starke, griffige Profilsohle
- ✓ In den Größen: 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43 44, 45

**2 Laufband aktiv »Vital Komfort«**

Sicheres Laufen und einfache Bedienung

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Geschwindigkeit 1–8 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauffläche: 40 × 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Trainingscomputer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch



Klappbar auf: B 61 × H 125 × L 24 cm

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

Best.-Nr. FW 11467 nur € 299,-

Rutschfeste Lauffläche

**5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«**

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

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

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

**Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität**

Best.-Nr. FW 11465 nur € 229,-



**8 Heimtrainer X-Bike**

Faltbar und platzsparend

**Aktionspreis!**

**Training auf kleinstem Raum**

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

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstandverstellung
- ✓ Bequemer, breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

**Praktisch klappbar**

Best.-Nr. FW 11151 nur € 99,-



**3 Mini Heimtrainer 2.0**

Ideal für Mobilität & Reha-Training

**Mit Trainings-Computer**

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

Best.-Nr. FW 11409 nur € 49,99



**6 Vergrößerungs- & Lupenbrille**

Für Feinarbeiten & Lesen

**Aktionspreis!**

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



**9 Rückenkissen mit Nackenrolle**

Entlastung für Nacken & Rücken

Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar



Best.-Nr. FW 24182 nur € 34,99

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

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

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> berichten:

**Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visiko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (60 % Polyester, 40 % Viskose); Material Matratzenkern: 100% Polyurethan

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

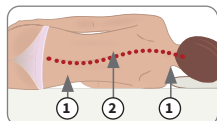
Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!

Wahlweise 4 oder 7 cm dick!

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



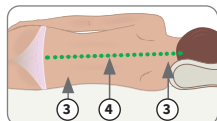
**Unbequeme Schlafposition!**



**Falsch: Unnatürliche Schlafposition**

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

**Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!**



**Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken u. an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

**Visiko-Mineralschaum**

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

In dieser Qualität

nur bei uns ab € 59,95

**Gratis\* für Sie!**

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

**Geschenk im Wert von € 49,95**

- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholt Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Waschbarer Aloe Vera-Bezug



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

- Material Kissen: 100% Polyurethan
- Material Bezug: 60% Polyester, 40% Viskose

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

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

**Internet Gutscheincode: GA44B**

Über 4.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

»Besonders gut geeignet für Menschen mit Problemen an der Wirbelsäule. Ich kann sie nur jedem empfehlen.«

Marc im September 2022

Ideal auch als 7 cm dicke Visiko-Wendeaufgabe für besonderen Schlaf-Komfort! Siehe Coupon

**11 Seitenschläfer-Kopfkissen**  
Orthopädische Form für Seitenschläfer



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

**Optimale Stützfunktion**

**Passt sich optimal der Seitenlage an**

**Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug**



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

**Jetzt kostenfrei anrufen und testen**

☎ **0800 - 4 36 00 05**

Mo. - Fr. 8-18 Uhr  
Sa.+So.10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>5,6</sup>	Bestell-Menge
1 Sicherheitsleiter mit Handlauf 3-stufig	FW 72458	89,99 €	
4-stufig	FW 72459	109,00 €	
2 Laufband aktiv »Komfort« mit Handlauf <sup>8)</sup>	FW 11467	299,00 €	
3 Mini-Heimtrainer 2.0	FW 11409	49,99 €	
4 Leichtgewichtrollator »MOVE«	FW 24036	199,00 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0« <sup>8)</sup>	FW 11465	229,00 €	
6 Vergrößerungs- und Lupenbrille	FW 32627	9,99 €	
7 Lauf- und Walkingschuh in Größe 37-45 Größe:	FW 70131	39,99 €	
8 Heimtrainer X-Bike	FW 11151	99,00 €	
9 Rückenkissen mit Nackenrolle	FW 24182	34,99 €	
10 Kopfkissen »Premium« 60 x 35 cm	FW 20453	Gratis*	
60 x 35 cm	FW 21317	49,95 €	
Visiko-Auflage 80 x 200 cm 4 cm dick	FW 21303	69,95 €	
7 cm dick	FW 21310	119,90 €	
Visiko-Auflage 90 x 200 cm 4 cm dick	FW 21304	79,95 €	
7 cm dick	FW 21311	129,95 €	
Visiko-Auflage 100 x 200 cm 4 cm dick	FW 21305	89,95 €	
7 cm dick	FW 21312	139,95 €	
Visiko-Auflage 120 x 200 cm 4 cm dick	FW 21306	109,95 €	
7 cm dick	FW 21313	169,95 €	
Visiko-Auflage 140 x 200 cm 4 cm dick	FW 21307	139,95 €	
7 cm dick	FW 21314	199,95 €	
Visiko-Auflage 180 x 200 cm 4 cm dick	FW 22922	169,95 €	
7 cm dick	FW 22923	249,95 €	
Visiko-Auflage 80 x 190 cm 4 cm dick	FW 21301	59,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping 7 cm dick	FW 21308	99,95 €	
Visiko-Auflage 90 x 190 cm 4 cm dick	FW 21302	69,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping 7 cm dick	FW 21309	109,95 €	
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	FW 23285	79,95 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

**✓ Unser großer Katalog gratis!**

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**  
Oldenburger Str. 17,  
48429 Rheine

Fax: 0800/4 36 00 06 (kostenfrei)  
E-Mail: [service@aktivshop.de](mailto:service@aktivshop.de)



Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

- 5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und Ware ohne Abzug.
- 6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
- 7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.
- 8) Für gekennzeichnete Artikel können Sie die Elektro-Altgeräteentnahme eines baugleichen Geräts telefonisch beauftragen.



# PFLEGE- REPORT

Der DAK-Pflegereport zeigt:  
Angehörige brauchen Unterstützung.

Ohne Familienmitglieder, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen, ginge in Deutschland nichts. Darum hat die DAK-Gesundheit die enorme Bedeutung der häuslichen Pflege in den Mittelpunkt ihres aktuellen Pflegereports gerückt. Denn den pflegenden Angehörigen fehlt eine vernehmbare Stimme in der Politik. Das zeigt sich in der geplanten Erhöhung des Pflegegeldes: Trotz massiv steigender Preise soll es nur um fünf Prozent angehoben werden – und auch erst 2024. In Deutschland gibt es derzeit 2,25 Millionen Pflegegeldempfängerinnen und -empfänger. Hinzu kommen mehr als eine halbe Million Menschen, die eine Kombination aus Pflegegeld und Sachleistungen erhalten. Das sind enorm viele – doch pflegende Angehörige können nicht streiken, um ihre berechtigten Anliegen politisch durchzusetzen. Die DAK-Gesundheit hat mehrfach eine zeitnahe und spürbare Erhöhung des Pflegegeldes gefordert, zuletzt gemeinsam mit dem Deutschen Landkreistag und der Diakonie Deutschland.

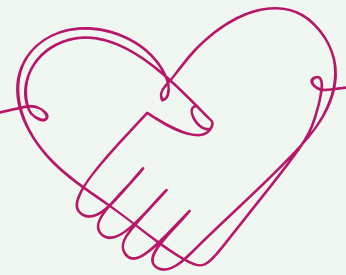
Dabei fehlt es Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen bei Weitem nicht nur an Geld. Eine weitere Erkenntnis aus dem Pflegereport ist, dass Unterstützungsangebote häufig nicht genutzt werden – oft aus Unwissenheit. Mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen kennen manches nicht, was die Pflegeversicherung für sie bereithält. Das ist ein Warnruf an die Politik, Leistungen im Pflegebereich transparenter und leichter zugänglich zu machen, aber auch ein Auftrag an die Pflegekassen. Die DAK-Gesundheit weist auf ihre Leistungen offensiv hin – und bietet viel, damit Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ihren herausfordernden Alltag meistern können. Aus gutem Grund: Pflegebedürftige möchten in der Regel – so lange es geht – zu Hause wohnen, ihre Angehörigen wollen ihnen das ermöglichen. Dazu brauchen sie Unterstützung.

*Stefan Burgdörfer*





# So unterstützen wir Sie HILFE ZUR PFLEGE



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

## PFLEGEKURSE

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

## PFLEGECOACH

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

## PFLEGEBERATUNG

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

## PFLEGESTÜTZPUNKTE

Hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten an Pflegestützpunkten Unterstützung bei allen Fragen rund um das Thema Pflege. Hier sind auch Pflegeberaterinnen und -berater der DAK-Gesundheit tätig. Infos und eine Übersicht finden Sie auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums.

## PFLEGELOTSE

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



## PFLEGE-APP

Die DAK Pflege-App ist unser kostenloses Angebot speziell für pflegende Angehörige. Sie erhalten zum Beispiel in interaktiven Räumen hilfreiche Tipps für unterschiedliche Pflegesituationen sowie wichtige Hinweise für die Körperpflege von Pflegebedürftigen: [dak.de/pflege-app](https://dak.de/pflege-app)

## PFLEGELEICHT

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

## Unser Tipp:

### Zusatzschutz

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

Unser Körper  
besteht zu 60 % aus  
Wasser, das Gehirn  
sogar zu 80 %



## „WIR SIND WIE EINE GURKE“

Genug zu trinken fällt vielen Menschen schwer, nicht nur im Sommer. Auf welche Flüssigkeitsmenge wir pro Tag kommen sollten, welcher Durstlöcher besonders empfehlenswert ist und was die Corona-Zeit damit zu tun hat, erfahren Sie hier.

**T**rinken Sie alle 15 Minuten ein paar Schlucke Wasser. Dieser Tipp kursierte im Frühjahr 2020 in den sozialen Medien – als Mittel zur Corona-Abwehr! Das erwies sich zwar schnell als Ente, Pandemie und Lockdowns beeinflussten den Umgang mit dem (nicht alkoholischen) Nass aber trotzdem: Sprudelgeräte zum Aufpeppen von Leitungswasser waren zeitweilig so gefragt wie nie. Wasser aus dem Hahn sei sowieso immer eine hervorragende Wahl, sagt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln.

### GESUND UND NACHHALTIG

„Leitungswasser wird sehr gut kontrolliert und ist dazu noch nachhaltig“, so der bekannte Präventionsexperte („9 Regeln für einen optimalen Stoffwechsel“). Zu den diversen Zusätzen – Kohlensäure, Mineralien, Vitamine, Aromen – hat er eine klare Meinung: „Über den veränderten Geschmack hinaus haben sie keine nennenswerte Funktion.“ Statt zu Extras aus der Industrie zu greifen, könne man etwas Ingwer oder Limette ins Wasserglas geben. „Das kurbelt den Stoffwechsel

**Bewährte  
Tricks, um eine gute  
Trinkroutine zu entwickeln,  
sowie Wissenswertes über  
die verschiedenen Arten von  
Mineralwasser im fit!-  
Online-Magazin:  
[magazin.dak.de/wasser-  
unser-lebenselixier](https://magazin.dak.de/wasser-unser-lebenselixier)**





Flüssigkeitsverlust:  
2,5 l pro Tag

zusätzlich an.“ Gute Alternativen zum reinen Gänsewein sind auch dünne Saftchorlen oder Kräutertee ohne Zucker, nicht aber Softdrinks, Säfte oder Alkoholisches – die einen liefern unnötig viele Kalorien, das andere entzieht dem Körper sogar Wasser.

### DIE MENGE MACHT'S

Besonders wichtig ist es, auf die Trinkmenge zu achten. Froböse empfiehlt 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht und Tag, bei einer 80-Kilo-Person also beispielsweise 2,4 Liter. Etwas bescheidener die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Sie setzt ihre Marke bei rund 1,5 Liter an. Alter, Klima, Krankheiten oder Bewegung können den Bedarf erhöhen, für eine Stunde schweißtreibenden Sport etwa rechnet man mit bis zu einem Liter mehr. „Wir sind wie eine Gurke“, begründet Professor Froböse

launig – der menschliche Körper besteht zu bis zu 60 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 80 Prozent. Ohne regelmäßigen Flüssigkeitsnachschub käme der Stoffwechsel zum Erliegen. „Wasser löst Nährstoffe und führt sie jeder einzelnen Zelle zu. Es transportiert nicht mehr Benötigtes ab, reinigt und kühlt“, zählt der Experte auf.

### WASSER AM MORGEN

Über Atmung und Haut, durch Schweiß, Stuhl und Urin verlieren wir pro Tag rund 2,5 Liter und nehmen nur einen Teil davon über unser Essen wieder auf. Weil der Flüssigkeitsverlust nachts besonders groß ist, sollte am Morgen großzügig nachgetankt werden. Etwa mit einem großen Glas lauwarmem Wasser schon vor dem Frühstück. Überhaupt rät Froböse, 60 Prozent der täglichen Trinkmenge in der ersten Tageshälfte zu sich zu nehmen, idealerweise über den Vormittag verteilt. Größere Mengen in kurzer Zeit seien ungünstig: „Der Körper kann pro Stunde maximal 800 bis 1.000 Milliliter bearbeiten.“

### EIN JUNGBRUNNEN

Müde und unkonzentriert? Das kann daran liegen, dass Sie wenig getrunken haben. Bei älteren Menschen kommt es aufgrund von Austrocknung leicht

Ideale Trinkmenge:  
30 ml Wasser pro  
1 kg Körpergewicht



Kennt sich aus: Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln

zu Gedächtnis- und Orientierungsproblemen; unser Gefühl für Durst schwächt sich mit den Jahren ab. Langzeitstudien liefern zudem Hinweise darauf, dass Wenigtrinkerinnen und -trinker früher altern und eher Krankheiten wie Herzschwäche oder Demenz entwickeln. Das hängt mit einem zu hohen Natriumgehalt im Blut zusammen. Wem das zu weit in der Zukunft liegt, dem gefällt vielleicht dieser Punkt: Laut Professor Froböse verbraucht der Körper beim Wassertrinken Energie – „ideal für alle, die gern abnehmen möchten“.

Annemarie Lünig



# SOMMER IN BEWEGUNG

Wenn die Sonne lacht, macht Sport im Freien gleich doppelt so viel Spaß. Mit diesen Trendsportarten kommen Sie diesen Sommer so richtig in Schwung.

Alles  
zum Thema  
Sonnenschutz finden  
Sie unter:  
[magazin.dak.de/  
sommer](https://magazin.dak.de/sommer)



## Mindful Running: das achtsame Lauftraining

Statt auf Leistung richtet sich beim Mindful Running der Fokus auf innere Ruhe. Fast wie bei einer Meditation – nur in Bewegung. Es geht darum, mit den Gedanken ganz im Hier und Jetzt zu bleiben und den Moment wahr- und anzunehmen. Zum Beispiel den eigenen Körper bewusst zu spüren. Wie fühlt sich der Fuß beim Auftreten an und wie beim Abheben? Welches Geräusch ist dabei zu hören? Um sich in der eigenen Wahrnehmung nicht stören zu lassen, bleiben Smartphone, Musik und Fitnesstracker möglichst zu Hause. So kann das Stresslevel gesenkt und die Resilienz gestärkt werden.



## Stand-up-Paddling: Balance auf dem Wasser

An diesem Trendsport kommt im Sommer niemand vorbei. Das liegt sicher auch daran, dass Stand-up-Paddling so einfach zu erlernen ist und richtig gute Laune macht. Wind und Wellen sind nicht nötig, denn für den Vortrieb sorgt ein langes Stechpaddel. Einzige Voraussetzung ist ein gutes Gleichgewichtsgefühl – das lässt sich mit hüftbreitem Stand und leicht gebeugten Knien schnell üben. Durch das ständige Ausbalancieren wird ganz nebenbei die Tiefenmuskulatur angesprochen und trainiert. Boards und Paddel können inzwischen an vielen Orten ausgeliehen werden.



## Plogging: der Trend des Müllsammelns

Der Plogging-Trend kommt aus Schweden und hat mittlerweile weltweit Fans. Der Name setzt sich aus dem schwedischen Begriff „plocka upp“ (aufheben) und „Jogging“ zusammen. Auf diese Weise lässt sich Umweltschutz mit Sport verbinden. Das gibt ein doppelt gutes Gefühl. Viele Plogging-Fans schwören auf den Intervall-Effekt, den die Laufunterbrechung beim Müllsammeln hat. Durch das häufige Hin- und Herbücken können Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert werden. Und während einige sich nur bücken, bauen andere noch Kniebeugen und Dehnübungen ein.

## Bouldern: Klettern ohne Seil

Bouldern ist ein effektives Training für den gesamten Körper, denn es werden nahezu alle Muskelgruppen aktiviert. Außerdem können bei den unterschiedlichen Routen Fähigkeiten wie Balance, Koordination, Kraft, Motorik, Konzentration, Gleichgewicht, Körpergefühl und Beweglichkeit trainiert werden. Seit 2021 ist Bouldern olympisch und erfreut sich einer wachsenden Fangemeinde. Geklettert wird ohne Gurt und Sicherungsseil in Absprunghöhe – das bedeutet, dass ohne größeres Verletzungsrisiko von der Wand zum Boden abgesprungen werden kann.

## Slacklining: Balance für Körper und Geist

Zwei Bäume und ein buntes Band: Mehr braucht es nicht für diesen Fitness-Spaß. Slacklining ähnelt dem Seiltanz. Das Balancieren auf einem etwa 50 Millimeter breiten und elastischen Kunstfaserband dicht über dem Boden trainiert den ganzen Körper, die Koordination und das Gleichgewicht. Außerdem stärkt Slacklining die tiefe Rückenmuskulatur und fördert so die Gelenkstabilisation. *Nina Alpers*



## SICHERHEIT AUF REISEN

**Raus aus dem Alltag – rein ins Urlaubsvergnügen. Mit unseren Angeboten sind Sie bestens auf die schönste Zeit des Jahres vorbereitet.**

### Auslandsreisekrankenversicherung PlusReise

Ihr Zusatzschutz von unserem Kooperationspartner HanseMercur sichert Sie und bei Bedarf Ihre ganze Familie auf allen Reisen bis zu acht Wochen im Jahr optimal ab:

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

### DAK EuropaService

Ihre Versichertenkarte bietet Ihnen in beliebten Urlaubsregionen Europas einen hochwertigen Auslandskrankenenschutz. Darüber hinaus garantiert Ihnen der exklusive **DAK EuropaService** einen reibungslosen Ablauf in der medizinischen Versorgung in ausgewählten Praxen und Kliniken in Portugal, Tirol, auf dem spanischen Festland sowie auf den Kanaren, Mallorca und Menorca: [dak.de/europaservice](https://dak.de/europaservice)

### Reiseimpfungen

Bei Reisen in tropische und subtropische, aber auch in verschiedene europäische Regionen sollte man seinen Impfstatus im Blick behalten. Reiseimpfungen können lebenswichtig sein, deswegen übernimmt die DAK-Gesundheit 90 Prozent der Kosten für Sie: [dak.de/reiseimpfungen](https://dak.de/reiseimpfungen)

### Medizin-Hotline (auch Auslands-Notruf)

Egal, ob es um leichte Beschwerden, Informationen zu Krankheiten oder um Impfungen geht – unsere Expertinnen und Experten antworten auch dann, wenn die Arztpraxen geschlossen sind. Auch aus dem Ausland nutzbar. Täglich rund um die Uhr zum Ortstarif erreichbar (abweichende Gebühren aus dem Ausland):

**+49 40 325 325 800**

## ACHTUNG BEI HITZE!

**Ab 25 Grad Celsius heißt es sowohl für Neulinge als auch Sportskanonen: Vorsicht! Mit fünf einfachen Regeln bleiben Sie auch bei Hitze fit:**

- Bewegungsintensität reduzieren, denn das Herz schlägt bei Hitze schneller.
- Atmungsaktive Kleidung unterstützt die körpereigene Klimaanlage.
- Es ist ratsam, alle 15 Minuten 100 Milliliter Flüssigkeit zu trinken.
- Bei hohen Ozonwerten möglichst morgens oder abends sporteln. Aktuelle Daten gibt es beim Bundesumweltamt.
- Pralle Sonne meiden und trotzdem Sonnenschutz nicht vergessen.

## KURZ & KNAPP

*Kennen Sie eigentlich schon ...*

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

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. **Klicken Sie doch einmal rein:** [magazin.dak.de](http://magazin.dak.de)



### ... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

Im Newsletter informieren wir regelmäßig rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit. Gibt es übrigens auch für Selbstständige und Unternehmen. **Bestellen Sie Ihren Newsletter hier:** [dak.de/newsletter](http://dak.de/newsletter)



### ... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

Sie möchten Ihr fit!-Magazin gern weiterhin lesen, jedoch nicht in Papierform? Abonnieren Sie doch einfach die Online-Ausgabe. Sie erhalten dann jeweils zum Erscheinen per E-Mail einen Link zur digitalen fit!-Ausgabe im PDF-Format und können darin an Ihrem Bildschirm oder auf dem Tablet blättern. **Hier geht's zum Abo:** [dak.de/magazine](http://dak.de/magazine)



## DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre 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. 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 auch bundesweit per Fax über die Nummer: **040 33470 123456**

## MAX DER DAKs Sportlich in den Frühling



Starte mit einem Ball mit Freundinnen und Freunden oder der Familie sportlich in den Frühling. Dabei trainiert ihr Balance, Augenmaß, Kraft und Koordination. Zeichnet eine Linie, auf der ihr entlangbalanciert. Mit einem Ball auf der flachen Hand könnt ihr noch mehr üben, die Balance zu halten. Dann malt euch einen Kreis auf und stellt euch gegenüber auf. Nun versucht ihr, den Ball in den

Kreis zu prellen. Euer Gegenüber muss den Ball wieder zurückprellen. Wie viele Wiederholungen schafft ihr? Zu zweit macht auch die nächste Übung mehr Spaß. Auf einem Bein zu hüpfen ist gar nicht so einfach. Versucht es zu zweit und ihr merkt: Es braucht etwas Übung, gemeinsam im Gleichgewicht zu bleiben.



Jetzt ist jede und jeder von euch einmal an der Reihe, sich die nächste Übung auszudenken.



# EINFACH MAL ZÄHNE ZEIGEN.



**25 Euro**  
für jede erfolgreiche  
Empfehlung



MIT ZUSCHUSS ZUR  
PROFESSIONELLEN  
ZAHNREINIGUNG!



Mit meinen Freundinnen und Freunden gibt's immer viel zu lachen. Apropos lachen: Meine DAK-Gesundheit zahlt mir 60 Euro Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung\*. Einfach mal weiterempfehlen. Eine erfolgreiche Empfehlung bietet Vorteile für beide. Echt sauber.

\*Im Rahmen des bestehenden Gesundheitskontos.

**Jetzt entdecken unter: [www.dak-empfehlen.de](http://www.dak-empfehlen.de)**



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



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand  
mit der Deutschen Post

**DAK Service-Hotline**  
**040 325 325 555\***

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

**ANZEIGE**



**Sozialwahl 2023**  
Für Gesundheit & Rente

**Deine Stimme. Deine Wahl.**

**Wir können nicht  
in die Zukunft  
sehen. Aber sie  
mitbestimmen.**

Für eine starke Gemeinschaft: Jetzt mitbestimmen bei Gesundheit und Rente. Ganz einfach mit deinem Kreuz bei der Sozialwahl 2023. [www.sozialwahl.de](http://www.sozialwahl.de)