

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN

## SO SCHMECKT GESUNDHEIT

Wie wir so essen und trinken,  
dass es Körper und Seele guttut.

### DER NEUE VERWALTUNGSRAT

Nach der Sozialwahl stellt sich das  
neue Parlament der Kasse vor

### SEPSIS ERKENNEN

Wer die Warnzeichen versteht,  
kann Leben retten

25   
JAHRE  
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

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

# INHALT

## 8 Essen gegen Krankheiten

Tipps für eine ausgewogene Ernährung und ein Interview mit einer Kardiologin über mediterrane Küche.

## 12 Nahrung für die Seele?

Warum wir immer wieder in die emotionale Essensfalle tappen und wie man sie umgeht.

## 16 Die Mischung macht's!

Wissenswertes über Power-Kombis und Wechselwirkungen bei Lebensmitteln.

## 18 Wissenshunger

Acht Fakten rund um das Thema Ernährung. Hätten Sie's gewusst?

## 20 DAK-News

Qualitätstransparenzbericht 2023 – Parodontitis-Behandlung – Zahngesunde Ernährung – Gripeschutz – Vegane Medikamente – Bestnoten für DAK-Leistungen – Zuzahlungsbefreiung – Ausbildung 2024

## 24 Digitale DAK-Welt

Neuigkeiten aus unserer Onlinefiliale „Meine DAK“, zum E-Rezept und zur elektronischen Patientenakte.

## 28 Inspirierende Wettbewerbe

Plakate gegen das Rauschtrinken und Gesichter für ein gesundes Miteinander.

## 30 Der neue Verwaltungsrat

Werfen Sie einen Blick auf die neu gewählte Versichertenvertretung, die Ergebnisse der Sozialwahl und den DAK-Haushalt.



**Essen mit Spaß**  
Ernährung zwischen  
Appetit und Vernunft.

# 6



**Der Fleischersatz-Check**

Wie gesund sind Veggie-Burger  
und vegane Schnitzel?

# 14

## 38 DAK-News

Pflegeversicherung – Qualitätssiegel – DAK EuropaService – Zeitemstellung

## 40 Sepsis erkennen

Wie Sie Warnzeichen rechtzeitig feststellen und Leben retten können.

## 42 Fittes Immunsystem

Abwehrkräfte stärken: mit der richtigen Ernährung. Dazu gibt es Sauna-Tipps.

## 44 Kraftvolle Typen

Mehl ist nicht gleich Mehl: ein Typen- und Sorten-Check.

## 46 Zu guter Letzt

Kurz & knapp – DAK-Postanschrift – Ihr Kontaktweg zu uns



# 36

**250 Jahre  
DAK-Gesundheit**  
Eine kleine Zeitreise durch  
die DAK-Geschichte.



Bilder: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | Petar Chernaev, vaaseenaa

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – was der griechische Philosoph Sokrates einst so treffend beschrieb, ist heute immer noch aktuell. Rezeptbücher sind Verkaufsschlager und einige Kochshows TV-Magneten. Unser DAK-Magazin beleuchtet heute die Einflüsse von Speisen und Getränken auf unsere Gesundheit. Wenn wir uns richtig ernähren, kann uns dies vor vielen Krankheiten schützen oder unseren Gesundheitszustand verbessern. Unser Schwerpunktthema „Essen mit Spaß“ ab Seite 6 ist ein bunter Mix aus Tipps, Ratschlägen und passenden Angeboten für eine genussvolle und nachhaltige Ernährung.

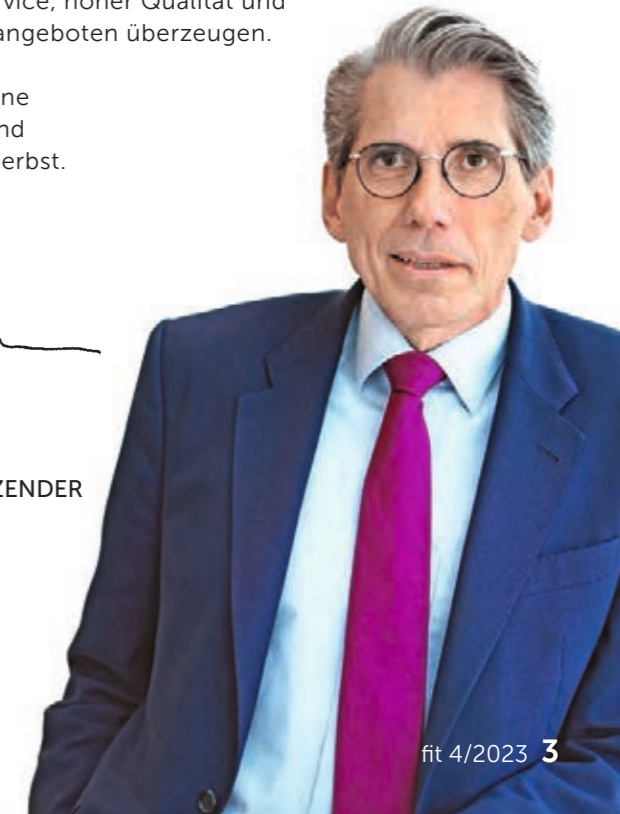
Nach der Sozialwahl im Mai hat sich die Selbstverwaltung der DAK-Gesundheit neu aufgestellt und einen neuen Verwaltungsrat gebildet. Damit Sie sich ein Bild davon machen können, wer Ihre Interessen von nun an im Versichertenparlament unserer Kasse vertritt, stellen wir Ihnen ab Seite 30 die frisch gewählten Selbstverwalterinnen und Selbstverwalter vor.

Für die DAK-Gesundheit ist 2024 ein besonderes Jahr. Als älteste Krankenkasse in Deutschland wurden wir vor 250 Jahren gegründet. Unter dem Jubiläumsmotto „Solidarisch. Sozial. Nachhaltig.“ gehen wir mit Ihnen ab Seite 36 auf eine kleine Zeitreise mit wichtigen Stationen der DAK-Geschichte. Die lange Tradition unserer Krankenkasse ist für uns Orientierung und Auftrag zugleich. Wir möchten unsere Versicherten ein Leben lang begleiten und sie mit gutem Kundenservice, hoher Qualität und passenden Leistungsangeboten überzeugen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und einen genussvollen Herbst.

*Andreas Storm*

**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER



## Gesunde Fette

Um die Urlaubsstimmung vom Sommer mit in den Herbst zu nehmen, hilft es oft, die Essgewohnheiten der Urlaubsregion auf den heimischen Esstisch zu holen. Das weckt nicht nur Erinnerungen an warme Urlaubstage, sondern tut auch dem Körper gut. Denn gerade die mediterrane Küche gilt als abwechslungsreich und gesund. Dabei stehen neben Vollkornprodukten, Obst und Gemüse vor allem gesunde Fette aus Fisch und Olivenöl auf dem Speiseplan. Das Pflanzenöl wird aus dem Fruchtfleisch und dem Kern von Oliven gewonnen und hat nicht nur ein einzigartiges Aroma, sondern besteht zum Großteil aus ungesättigten Fettsäuren. Anstelle von Fleisch kommen im Mittelmeerraum eher Meeresfrüchte und Fisch auf den Teller. Sorten wie Sardinen oder Lachs sind reich an Omega-3-Fettsäuren. So stärkt die mediterrane Kost das Immunsystem, senkt die Cholesterinwerte und wirkt aktiv gegen Diabetes mellitus Typ 2.

Sommergerichte  
für Urlaubsfeeling  
am Esstisch:  
[magazin.dak.de/  
urlaubsgerichte](https://magazin.dak.de/urlaubsgerichte)



# ESSEN mit Spaß

Zwischen Appetit und Vernunft: Unser Verhältnis zu Lebensmitteln ist manchmal ganz schön kompliziert. Wie schafft man es, so zu essen und zu trinken, dass es Körper und Seele guttut?

Die Flüsse voll Milch und Honig, die Dächer mit Kuchen gedeckt und durch die Lüfte flattern gebratene Vögel, den Hungrigen direkt in den Mund: Im märchenhaften Schlaraffenland war es nun wirklich kein Problem, Spaß am Essen zu haben. Und heute? Die Kühlschränke oft übertoll, die Supermärkte locken mit üppigem Angebot, und ein Anruf genügt, um sich frisch gebackene Pizza ins Haus kommen zu lassen. Einfach herrlich.

## ES IST kompliziert

Wenn da nicht die Kehrseite der Medaille wäre, Übergewicht und Adipositas zum Beispiel. Einer von fünf Erwachsenen in Deutschland ist krankhaft fettleibig. Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Bis zu 20 Prozent der Deutschen geben in Befragungen an, darunter zu leiden – eine Zahl, die Fachleute allerdings für zu hoch gegriffen halten. Eine immer größere Rolle dabei, was auf den Teller kommt, spielen auch Überlegungen zu Tierwohl und

### ANGEBOT

#### Ernährungsberatung

Besser essen und trinken – dabei kann Ihnen eine individuelle Beratung, ein Präventionskurs oder eine Patientenschulung helfen. Wir unterstützen Sie dabei und beteiligen uns an den Kosten für zertifizierte Angebote.



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

### ANGEBOT

#### Ernährungs-Coaching

Unser kostenloses Online-Programm führt Sie in acht Kurseinheiten multimedial durch alle Grundlagen einer gesunden Ernährungsweise.



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

Klimaschutz. Dem Ernährungsreport 2022 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zufolge verzichten 44 Prozent der Befragten ab und zu bewusst auf Fleisch – sie essen „flexitarisch“.

## IMMER NEUE Trends

Was wir essen und trinken, zählt auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ein – so oder so. Tatsächlich kann unsere Kost vielen Leiden von vornherein entgegenwirken, neben Übergewicht auch beispielsweise Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder Gicht, oder, wenn diese bereits bestehen, den Zustand verbessern. Jede Woche neue „Blitzdiäten“ in Frauenzeitschriften, Stars aus den sozialen Medien, die für Proteinriegel oder Abnehm-Apps werben, zeigen, wie groß das Interesse am Thema Ernährung ist. Dabei können die ständig neu propagierten Trends, Erkenntnisse und Empfehlungen, von „Low Carb“ (kohlenhydratarm) über zuckerfrei bis zum Intervallfasten, ganz schön verwirren. Sich Lebensmittel verbieten, nur um dann doch zu „sündigen“ – viele Menschen kennen das. Spaß am Essen? Na ja.



Silke Willms, Ernährungswissenschaftlerin

Die Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms beobachtet die Trends mit pragmatischem Blick: „Natürlich geht es oft darum, etwas zu verkaufen. Apps, mit denen man Kalorien zählt oder ‚trackt‘, wie es heute heißt, mögen praktisch sein, aber worauf es ankommt, ist die Umsetzung im Alltag.“

## IN Balance KOMMEN

Die DAK-Expertin weiß: „Wir essen aus vielen Gründen. Weil wir Hunger haben. Weil es etwas zu feiern gibt. Aus Stress oder Langeweile. Weil es Spaß macht, gerade so gut schmeckt oder jemand anderes etwas isst.“ Alles okay: „Essen und Trinken ist auch dafür da, dass wir zufrieden, froh und dankbar werden. Verbote

## EMPFEHLUNGEN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG

1. **Lebensmittelvielfalt genießen**
2. **Gemüse und Obst – „nimm 5 am Tag“**
3. **Vollkorn wählen**
4. **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**
5. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**
6. **Zucker und Salz einsparen**
7. **Am besten Wasser trinken**
8. **Schonend zubereiten**
9. **Achtsam essen und genießen**
10. **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Mehr zu den 10 Regeln unter: [dgs.de](https://dgs.de)

und ständiges ‚Aufpassen‘ stressen uns – das ist nicht gesund“, sagt Willms. Auf die Balance kommt es an: „Es spricht nichts gegen das Stück Torte am Nachmittag oder dagegen, es sich bei einem Fest mit Limo oder Bier, Currywurst und Zuckerwatte gut gehen zu lassen. Wenn wir allerdings Tag für Tag zu viele Kalorien, zu viel Fett, zu viel Zucker zu uns nehmen, belastet das unseren Körper und unser Gemüt.“

## GERNE natürlich

Eine gute Orientierungshilfe bieten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (siehe Kasten). „Grundsätzlich ist es vorteilhaft, möglichst natürlich zu essen“, das liegt Silke Willms sehr am Herzen. Ihre Tipps dazu: „Unverpacktes bevorzugen, bei Verpacktem Zutatenlisten prüfen und, so oft es geht, Produkte aus höchstens fünf Zutaten wählen.“ Vor allem aber muss es schmecken – und Spaß machen: „Leckerer Essen macht nicht nur satt, sondern auch glücklich. Alle Sinne werden angesprochen, schon beim Einkaufen, beim Schnippeln und Kochen, das sättigt auch die Seele. Gesünder kann ein Essen nicht sein.“

Annemarie Lüning



## VIDEO-TIPP: DIE 10 REGELN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG



Teil 1



Teil 2



# GROSSE PAUSE STATT KLEINER SNACKS

Ein bunter Essensmix und ein guter Mahlzeitenrhythmus fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern können sogar bei Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 helfen.



Morgens ein Marmeladenbrötchen, mittags Pasta, abends ein Wurstbrot und dazwischen hier und da ein kleiner Snack. Klingt nach einem ganz normalen Tag – sollte es aber eigentlich nicht. Denn zu viele Kohlenhydrate und zu viel Zucker sind, sehr kurz zusammengefasst, das Grundproblem in puncto Ernährung, das sogar zu Diabetes mellitus Typ 2 und gefährlichen Folgeerkrankungen führen kann.

*Gemüse ist bunt – und gesund*

Die gute Nachricht: Es funktioniert auch in die andere Richtung. „Mit der richtigen Ernährung könnten 90 Prozent der Erkrankungen an Diabetes mellitus Typ 2 verhindert oder sogar geheilt werden“, sagt Diabetologin und Ernährungsmedizinerin Dr. Matthias Riedl. „Empfehlenswert sind Nahrungsmittel mit einem möglichst hohen Ballaststoffgehalt wie Hafer oder Nüsse. Zudem sollten erwachsene Personen im Idealfall täglich 500 Gramm Gemüse essen. Vor allem Kohl kann Diabetes mellitus Typ 2 entgegenwirken.“ Auch Früchte mit einem eher niedrigen Fruchtzuckergehalt wie Äpfel oder Beeren sowie pflanzliche Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten, sollten in keinem Speiseplan fehlen.

Rundum gut versorgt mit unserem Behandlungsprogramm für Diabetes mellitus Typ 2.



*Alles ist erlaubt, was schmeckt – aber in Maßen*

Fast noch wichtiger als das Verwenden gesunder Lebensmittel ist der Verzicht auf Nahrungsmittel, die zu viel Kohlenhydrate oder Zucker enthalten. Dabei geht es nicht nur um Nudeln und Süßigkeiten, sondern auch um Fruchtzucker sowie künstliche Süßstoffe, zum Beispiel in Salaten und Soßen. „Mehr als 25 bis 50 Gramm Zucker sollte man pro Tag nicht zu sich nehmen“, rät Dr. Riedl in Anlehnung an die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Diabetesgesellschaft. Dieser Wert werde bei den meisten jedoch oft weit überschritten.

## EIGNER HERD IST GOLDES WERT

Das liegt unter anderem daran, dass Zucker in vielen verarbeiteten Lebensmitteln steckt, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Zusätze wie künstliche Süßstoffe werden zudem von der Ampel-Kennzeichnung oft nicht erfasst, sodass die Verpackung trotzdem ein grünes Label erhält. „Auf Fertigprodukte sollte darum am besten, so gut es geht, verzichtet werden“, betont Dr. Matthias Riedl. „Bemüht man sich um eine gesunde Ernährung, ohne gleichzeitig verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren, wäre das wie Gasgeben mit angezogener Handbremse.“



## WEITERE INFORMATIONEN

In unserer Serie „Essen gegen Krankheit“ mit Dr. Riedl klären wir über Erkrankungen wie Bluthochdruck, Neurodermitis und Sinusitis auf – und zeigen, wie diese mit einer gesunden, genau abgestimmten Ernährung gelindert oder sogar geheilt werden können. Eine Übersicht über alle Artikel finden Sie in unserem Online-Magazin unter: [magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten](https://magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten)



**Dr. Matthias Riedl ist Diabetologe, Ernährungsmediziner und ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg.**

Ein Interview mit einem Diabetologen zu unserem Diabetes-Programm lesen Sie im Online-Magazin: [magazin.dak.de/diabetes-vorsorge](https://magazin.dak.de/diabetes-vorsorge)



Neben den Lebensmitteln selbst spielt aber auch der Ernährungsrhythmus eine Rolle. „Vor allem ständiges Snacks über den Tag verteilt ist ungesund, weil der Körper die Essenspausen braucht, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren“, sagt Dr. Riedl. Er empfiehlt, pro Tag nicht mehr als zwei bis drei Mahlzeiten einzunehmen. „Die Königsdisziplin ist Intervallfasten, doch das lässt sich nicht ohne Weiteres von jeder Person umsetzen.“

**VERBOTE SIND VERBOTEN**

Denn wichtig ist, bei einer nachhaltigen Ernährungsumstellung darauf zu achten, dass sich das veränderte Essverhalten langfristig im Alltag umsetzen lässt. „Verbote sind verboten“, meint Dr. Riedl. Eine Diät sei darum nicht der richtige Weg. Stattdessen empfiehlt er, einen Mittelweg zu finden, bei dem alles erlaubt ist, was schmeckt – aber in Maßen.

Dafür muss die eigene Ernährung auch nicht komplett auf den Kopf gestellt werden. Einfacher umsetzbar ist das von Dr. Matthias Riedl empfohlene 20:80-Prinzip, bei dem nur 20 Prozent des Essverhaltens verändert werden – der Rest bleibt gleich. „Wichtig ist, dafür zunächst herauszufinden, welche Veränderungen den größten Effekt verursachen, und diese umzusetzen. Welche das sind, ist individuell verschieden und muss selbst oder mit professioneller Hilfe analysiert werden.“

Linda Hartmann



**DIABETES-PROGRAMM**

Das Leben mit Diabetes ist eine Herausforderung. Deswegen unterstützen wir Sie mit unserem Programm zur Vorsorge für Diabetikerinnen und Diabetiker. Verschiedene Vorsorgeuntersuchungen – unsere fünf Extraleistungen – helfen, Spätfolgen von Diabetes zu verhindern. So ermöglichen wir Ihnen, Ihre Lebensqualität zu erhalten.



**DIABETES-APP**

Die **Diabetes-App mySugr** erleichtert Ihr persönliches Diabetes-Management. In der App finden Sie alle Ihre Daten bequem an einem Ort und können diese verwalten. So lässt sich unter anderem die richtige Menge an Insulin für Korrekturen und Mahlzeiten berechnen, der geschätzte HbA1c-Wert ermitteln und ein Report zum Teilen und Ausdrucken erstellen. Und das Beste daran: Weil die App ein zertifiziertes Medizinprodukt ist, beteiligen wir uns an den Kosten. Weitere Informationen unter [dak.de/mysugr](https://dak.de/mysugr)



Bilder: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | fcafotodigital, vkultieva, surabhi25, bubble86, Anastasia Verdieva; Erno Kapitza

**OLIVENÖL UND „UNKRAUT“ FÜRS HERZ**



Die mediterrane Küche ist ideal für unser Herz, sagt Dr. Enise Lauterbach. Ein Interview mit der Kardiologin und begeisterten Hobbyköchin.

Lesen Sie das Interview mit weiteren Antworten und Tipps im Online-Magazin: [magazin.dak.de/kretakueche](https://magazin.dak.de/kretakueche)



**WELCHE ROLLE SPIELT ES FÜR UNSERE HERZGESUNDHEIT, WAS WIR ESSEN?**

Eine sehr große! Ernährungsbedingte Krankheiten wie Fettleibigkeit und Zuckererkrankung nehmen stetig zu und haben einen fatalen Einfluss auch auf die Herzgesundheit. Um über dieses wichtige Thema zu informieren und zu inspirieren, habe ich ein „medizinisches Kochbuch“ geschrieben. („Kala! Kala! Unsere kretische Cardio-Küche“, Anm. d. Red.)

**WAS MACHT DIE MEDITERRANE KÜCHE, INSBESONDERE DIE AUS KRETA, SO GESUND?**

Die originale kretische Küche ist sehr schlicht, sehr grün. Man nutzt frische Zutaten aus der Region wie Obst, Gemüse, Olivenöl, Hülsenfrüchte, Nüsse,

wilde Kräuter und Fisch und achtet bei rotem Fleisch auf moderaten Konsum. Es gibt viele Hinweise darauf, dass diese Art der Ernährung das Cholesterin und den Blutdruck senkt, die Blutgefäße und das Immunsystem stärkt, den Blutzucker normalisiert und Entzündungen hemmt.

**GIBT ES EINE „GEHEIMZUTAT“, AUF DIE ES BESONDERS ANKOMMT?**

Sogar zwei: Olivenöl und Wildkräuter – oder: „Unkraut“. Sie können das kaltgepresste extra native Olivenöl mit seinen wertvollen ungesättigten Fettsäuren und antioxidativen Mikronährstoffen guten Gewissens auch zum

Braten nutzen. Dass mit Grünzeug vom Feldrand gekocht wurde, war für uns als Kinder völlig normal. Wer nicht selbst sammeln möchte, findet viel in türkischen oder italienischen Supermärkten. Was sowieso immer geht: simpler Rucolasalat.

**WIE KANN EINE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG GELINGEN, AUCH WENN DER „INNERE SCHWEINEHUND“ ES UNS SCHWER MACHT?**

Veränderungen brauchen Zeit. Vielleicht probiert man fürs Erste einen simplen Tomatensalat mit Olivenöl oder peppt Bratkartoffeln mit Olivenöl und Kräutern auf, zum Beispiel mit Oregano. Sehr „deutsches“, vielen vertrautes Gemüse wie Spinat oder Fenchel kann ruhig öfter zum Einsatz kommen, gerne auch grüner Spargel. Nehmen Sie sich nach der Arbeit bewusst Zeit für die Essenszubereitung, vielleicht sogar gemeinsam, das entstresst. Auch die Kinder können mitschnippeln. Mein heute 15-jähriger Sohn hat in der Corona-Zeit richtig kreativ mit dem Kochen angefangen.



**Dr. Enise Lauterbach ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie.**

Interview: Annemarie Lünig

# NAHRUNG FÜR DIE SEELE?

Schokolade, Eis und dazu noch eine Tüte Chips: Wenn der emotionale Hunger kommt, können es gar nicht genug Kalorien sein. Doch das zufriedene Gefühl ist meist nur von kurzer Dauer. Aber warum tappen wir dann immer wieder in die emotionale Essensfalle?

Mehr zu dem Thema gibt es auch bei den niceones auf [dak.de/niceones](https://dak.de/niceones) oder Instagram [@niceones.de](https://www.instagram.com/niceones.de)

niceones

Stress in der Schule, Streit in der Familie, Liebeskummer oder schlechte Nachrichten – Gründe, um sich mit Essen zu trösten, gibt es viele. Das umgangssprachlich genannte Frustessen ist weit verbreitet. Auch als Belohnung greifen wir gerne zu etwas Essbarem. Eine Eins in Mathe – das ist mindestens ein extragroßes Eis wert. Ein gemütlicher Nachmittag beim Streaming oder Gaming, ohne

etwas zum Knabbern – kaum denkbar. Dieses Verhalten ist meist über viele Jahre konditioniert und manchmal bekommen wir gar nicht mehr mit, dass wir nicht aus physischem Hunger essen.

Ein deutlicher Hinweis, um welche Art von Hunger es sich handelt, ist dessen Auftreten. Entwickelt sich langsam ein flaves Gefühl und Magenknurren, dann

ist es physischer Hunger. Dagegen hilft auch eine Gemüsepfanne. Der emotionale Hunger dagegen tritt meist schlagartig auf und gibt sich selten mit Gemüse und Obst zufrieden. Wird physischer Hunger mit Essen gestillt, sind wir anschließend in der Regel satt und zufrieden. Bei emotionalem Hunger hingegen tritt nur selten eine echte Befriedigung ein, das Glücksgefühl ist von kurzer Dauer.

Bilder: iStock by Getty Images | Dean Mitchell, Liudmila Chernetska, iGraDesign

Dass wir Essen mit Emotionen verbinden, liegt schon in unserer Kindheit begründet und beginnt mit dem Gefühl von Geborgenheit als Baby, wenn es Milch gibt. Später folgt das Eis als Trost für ein aufgeschlagenes Knie oder die Tafel Schokolade als Belohnung. Unbewusst verstärkt sich so die Verbindung von Emotionen und Essen. Eine Gewohnheit, die sich ein Leben lang hält und die sich zu einer Sucht oder ernsthaften Essstörungen entwickeln kann. Betroffene essen dann so viel, dass es zu Übergewicht führt, was wiederum die Gesundheit und Psyche belastet. Deswegen ist es so wichtig, emotionalen Hunger zu erkennen.

## ERSTE HILFE GEGEN EMOTIONALES ESSEN

### HINTERFRAGEN

Warum will ich jetzt etwas essen? Bin ich wirklich hungrig oder eher gestresst? Gelangweilt? Oder gefrustet? Geht es gerade um echten Hunger oder darum, mir ein gutes Gefühl zu verschaffen? Bauch und Kopf kennen meist die Antwort.

### PROBLEM ANNEHMEN

Wenn wir erkannt haben, dass nicht der leere Magen das Problem ist, können wir nach einer besseren Lösung als Essen suchen. Zeit, sich dem echten Problem zu stellen.

### HANDELN

Etwas zu verändern ist nicht immer leicht und dauert meist länger, als einen Schokoriegel zu verputzen. Trotzdem ist es wichtig, damit anzufangen. Bei Langeweile und Stress kann Bewegung an der frischen Luft helfen, das macht den Kopf frei, ist gesund und man sieht andere Menschen. Auch ein Gespräch mit netten Leuten füllt den emotionalen Tank. Diese Art von Seelennahrung macht wirklich satt und glücklich.

Nina Alpers



## MENTAL-HEALTH-PANDEMIE

Im Jahr 2022 wurde ein Drittel mehr Teenagerinnen zwischen 15 und 17 Jahren mit einer Angststörung in Kliniken versorgt als im Vor-Corona-Jahr 2019. Ein neuer Höchststand. Auch die Behandlungszahlen bei Essstörungen und Depressionen nahmen deutlich zu, das zeigt eine Sonderanalyse zu stationären Behandlungen psychischer Erkrankungen im DAK-Kinder- und Jugendreport. Medizinerinnen und Mediziner sehen wachsende Zukunftsängste bei jungen Menschen und warnen vor einer „Mental-Health-Pandemie“ durch Seelenleiden. DAK-Chef Andreas Storm fordert deswegen eine Präventionsoffensive zur Stärkung der psychischen Gesundheit: „Die anhaltenden Krisen hinterlassen tiefe Spuren in den Seelen vieler junger Menschen, wobei die aktuellen Krankenhausdaten nur die Spitze des Eisbergs sind. Wir müssen offen über die Entwicklung sprechen und den Betroffenen und ihren Familien Unterstützung und Hilfe anbieten.“



## BENACHTEILIGTE SCHULKINDER HÄUFIGER EINSAM UND KRANK

Nach Ende der Pandemie geht es sozial benachteiligten Schulkindern deutlich schlechter als Gleichaltrigen aus gut gestellten Familien. Die Hälfte der Jungen und Mädchen mit niedrigem Sozialstatus ist einsam. Viele haben häufiger Schmerzen, depressive Symptome oder Schlafprobleme als Gleichaltrige mit hohem Sozialstatus. Mehr als ein Fünftel der sozial benachteiligten Schulkinder hat wegen Schlafproblemen sogar schon einmal Schlafmittel genommen. Das zeigt der aktuelle Präventionsradar der DAK-Gesundheit für das Schuljahr 2021/2022. „Die Daten des Präventionsradars zeigen: je ungünstiger die soziale Situation, desto schlechter der Gesundheitszustand. Dies zeigt sich drastisch in Krisenzeiten. Wir sollten daher besonders diejenigen Heranwachsenden unterstützen, die aus Familien stammen, die wenig Ressourcen zur Verfügung haben, um zu verhindern, dass sich Störungen und Erkrankungen im Jugendalter manifestieren“, erklärt Professor Reiner Hanewinkel als Studienleiter beim IFT-Nord in Kiel.



# VEGGIE-BURGER UND SOJA-SCHNITZEL – DER FLEISCHERSATZ-CHECK

**Flexitarisch, vegetarisch oder sogar vegan – fleischlose Ernährung ist im Trend und das Angebot der Ersatzprodukte wächst stetig. Doch wie gesund ist das vegane Schnitzel?**

Es gibt viele gute Gründe, weniger Fleisch zu essen oder ganz darauf zu verzichten. So bringen aktuelle Themen wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit immer mehr Menschen dazu, ihren Konsum zu überdenken. Auch die Vermeidung von Tierleid und gesundheitliche Aspekte spielen bei der Entscheidung eine große Rolle. Etwa 7,9 Millionen Menschen in Deutschland leben bereits fleischlos, 1,5 Millionen von ihnen sogar vegan. Zudem reduzieren viele Menschen ihren Fleischkonsum und essen flexitarisch. Kein Wunder also, dass der Markt mit vegetarischen oder veganen Alternativen zum Fleisch boomt. Laut Statistischem Bundesamt (Destatis) produzierten Unternehmen 2021 in Deutschland im Vergleich zum Vorjahr knapp 17 Prozent mehr Fleischersatzprodukte, im Vergleich zum Jahr 2019 erhöhte sich die Produktion sogar um 62,2 Prozent.

## VEGAN ODER VEGETARISCH

Die meisten Ersatzprodukte für Fleisch und Wurst sind vegan. Sie enthalten pflanzliches Eiweiß, zum Beispiel aus Soja (Tofu), Erbsen oder Weizen (Seitan). Die Eiweiße werden isoliert, also aus dem natürlichen Rohstoff extrahiert, konzentriert und anschließend rehydriert, also mit Wasser und Öl in Form gebracht. Zudem gibt es vegetarische Produkte, die auf Basis von Hühnereiweiß oder Milch hergestellt werden. Viele Fleischersatzprodukte liefern einen vergleichbaren Gehalt an Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Fleisch. Manche sind sogar mit Nährstoffen wie Vitamin B<sub>12</sub> angereichert, das hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt.

**Selbst gemachte  
Kichererbsen-Burger  
sind eine leckere  
fleischlose Alternative.**

## PFLANZEN STATT FLEISCH

Fleisch durch Pflanzen zu ersetzen ist aus gesundheitlicher Sicht erst mal eine gute Idee. Was jedoch nicht bedeutet, dass Ersatzprodukte pauschal gesund sind, da es sich hier um stark verarbeitete Produkte handelt. Oft enthalten sie, um den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch zu imitieren, diverse Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel und Aromen, die zwar in der EU zugelassen sind, aber bei übermäßigem Verzehr bedenklich sein können. Zudem können Fleischersatzprodukte hohe Mengen an Salz und Zucker aufweisen, was gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Gewichtszunahme und Diabetes fördert.

## ZUTATENLISTE IM BLICK BEHALTEN

Ein Vorteil von Fleischersatzprodukten gegenüber Fleisch kann ihr meist niedriger Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sein, was sie zu einer herzfreundlicheren Option macht. Zudem enthalten sie oft Ballaststoffe, die für eine gesunde Verdauung sorgen und im Fleisch fehlen. Natürlich sind nicht alle Fleischersatzprodukte gleich. Wichtig ist, wie bei allen industriell hergestellten Lebensmitteln, der Blick auf die Zutatenliste und Nährwerttabelle. Diese verraten den Salzgehalt und die weiteren Inhaltsstoffe. Es gilt: je kürzer die Liste, desto besser.

## VORSICHT BEI ALLERGIEN

Wer unter einer Birkenpollenallergie leidet, sollte beim Verzehr von Sojaprodukten aufpassen. Hier kann es zu einer Kreuzallergie kommen. Außerdem wichtig zu wissen ist, dass Seitan nur ein anderer Name für das Weizeneiweiß Gluten ist und sich deswegen nicht für Menschen mit einer Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit eignet.

## AUSGEWOGENE VOLLWERTKOST

Fleischersatzprodukte sollten nicht als Hauptbestandteil der Ernährung betrachtet werden, sondern können bei moderatem Konsum eine gute Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung sein. Sie sind eine gute Option für diejenigen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren möchten, aber hin und wieder den Geschmack und die Textur von Fleisch vermissen. Die gesündeste Alternative bietet immer noch eine Vollwertkost aus Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, die reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen und frei von Zusatzstoffen ist. Auf dieser Basis lässt sich auch aus wenigen natürlichen Zutaten und Gewürzen unkompliziert selbst Fleischersatz herstellen, zum Beispiel Burgerbratlinge aus Kidneybohnen, Schnitzel aus Kohlrabi oder Hackfleisch aus Grünkern.

Nina Alpers

## UNSER DIGITALES ANGEBOT



In unserem Online-Seminar „Keep it clean and simple“ erfahren Sie mehr zum Thema natürliche und nachhaltige Ernährung. In vier Einheiten wird spannendes Hintergrundwissen zu aktuellen Themen wie „Braucht der Mensch Fleisch?“ geboten. Weitere Infos unter: [dak.de/online-seminare](https://dak.de/online-seminare)





# DIE MISCHUNG MACHT'S!

Manche Lebensmittel harmonieren besser miteinander als andere – und das nicht nur geschmacklich. Denn einige Nährstoffe können ihre positive Wirkung auf den Körper erst in Kombination mit anderen voll entfalten. Hier sind fünf Power-Kombis für Ihre Gesundheit.

## Natürlicher Zellschutz



### TOMATEN UND OLIVENÖL



Das in Tomaten und auch in Rotkohl, Karotten und Früchten enthaltene Lycopin schützt die Gefäßwände und hilft dem Körpergewebe bei der Regeneration. Darüber hinaus kann es das Krebsrisiko senken. Gemeinsam mit Fetten wie etwa Olivenöl kann das Lycopin besser vom Körper aufgenommen werden, was die schützende Wirkung verstärkt.



### SPINAT UND ORANGEN

Spinat enthält zwar Eisen, dieses lässt sich vom Körper aber besser durch die Zugabe von Vitamin C aufnehmen. Wer also ein Glas (frisch gepressten) Orangensaft zum Spinat trinkt, erleichtert dem Organismus die Verarbeitung von Eisen – einem wichtigen Energielieferanten. Auch Kartoffeln, rote Paprika, Tomaten oder Äpfel wären eine gute Kombi zum Spinat, denn auch sie enthalten viel Vitamin C.



### HAFERFLOCKEN UND BEEREN

Haferflocken sind nicht nur reich an Ballaststoffen, sie enthalten außerdem Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Zink und pflanzliches Eisen. Damit Letztere gut vom Körper aufgenommen werden können,

## Fit für den Tag

wird auch Vitamin C benötigt. Dieses können zum Beispiel Beeren liefern. Eine Portion Haferflocken mit Beeren ist darum die ideale Frühstücks-Kombi für einen kraftvollen Start in den Tag.



### KARTOFFELN UND QUARK

Die Kartoffel ist eine sehr gute Eiweiß- und Vitamin-C-Quelle. Doch erst in Kombination mit Kräuterquark kann die Knolle ihre Wirkung so richtig entfalten: Pellkartoffeln und Quark ergänzen sich in ihrer Eiweißzusammensetzung ideal und versorgen den Körper so mit besonders hochwertigen Proteinen. Das hilft dem Körper, eigenes Eiweiß für den Muskelaufbau zu produzieren. Diese Kombi ist deswegen die ideale Mahlzeit nach einem Work-out.



### KOHL UND KÜMMEL

Kohl ist reich an Ballaststoffen, die schwer verdaulich sind. Bei der Verarbeitung im Dickdarm entstehen Gase, die als Blähungen entweichen oder sogar Bauchschmerzen verursachen. Bekömmlicher wird das Gemüse, wenn es zusammen mit Kümmel, Fenchelsamen oder Anis gekocht wird. Die ätherischen Öle aus den Gewürzen regen die Bildung von Verdauungsenzymen in Magen und Darm an und mildern Blähungen. *Nina Alpers*

Informationen zum Thema Nahrungsergänzungsmittel finden Sie in unserem Online-Magazin unter: [magazin.dak.de/nahrungsergaenzungsmittel](https://magazin.dak.de/nahrungsergaenzungsmittel)



## VORSICHT BEI ARZNEIEN

**Nicht nur Medikamente untereinander können Wechselwirkungen verursachen. Auch Lebens- sowie Nahrungsergänzungsmittel und natürliche Präparate vertragen sich nicht mit allen Arzneien.**

Grundsätzlich empfiehlt es sich, Tabletten nicht mit Milchprodukten, Kaffee oder Tee, sondern ausschließlich mit reichlich (Leitungs-)Wasser einzunehmen. So beugen Sie bereits zahlreichen Wechselwirkungen mit Lebensmitteln vor.

### Grapefruit

Die Zitrusfrucht hemmt den Abbau zahlreicher Medikamente, die über die Leber verstoffwechselt werden. Das kann zum Beispiel Blutdrucksenker, Schmerz- und Schlafmittel, Cholesterinsenker und blutverdünnende Mittel betreffen. Die Wirkung dieser Arzneimittel kann sich verstärken und es kann zu unerwünschten und gefährlichen Nebenwirkungen kommen. Die Wirkung von Grapefruitsaft kann bis zu drei Tage anhalten. Dieser ist auch in vielen Multivitaminensäften enthalten.

### Kaffee und Tee

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee enthalten Gerbstoffe, die die Eigenschaft haben, Arzneistoffe an sich zu binden. Dadurch kann die Aufnahme der Wirkstoffe im Darm behindert werden. Das kann zum Beispiel Eisenpräparate, Antidepressiva und Neuroleptika betreffen, die dann schlechter wirken. Je nach Medikament sollte komplett auf Kaffee und Tee verzichtet werden oder diese sollten zumindest nicht zeitgleich genossen werden. Lassen Sie sich hierzu vorsorglich fachkundig beraten.

### Milchprodukte

Problematisch bei Milchprodukten ist, dass das darin enthaltene Kalzium gerne „Komplexe“ baut. Trinkt man zum Beispiel parallel zur Antibiotika-Einnahme ein Glas Milch, bildet der Wirkstoff eine schwer lösliche Verbindung mit dem Kalzium und wird schlechter im Magen aufgenommen. In der Folge ist die Konzentration im Blut nicht hoch genug, um alle Bakterien, die den Körper krank gemacht haben, auch wirklich zu beseitigen. Um die Wirkung solcher Medikamente nicht zu schwächen, nehmen Sie diese mit Abstand zum Essen ein – wie groß dieser sein sollte, können Sie im Beipackzettel nachlesen.

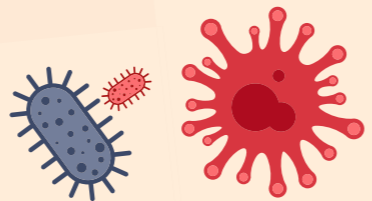
### Grünes Gemüse

Avocado, Spinat, Brokkoli – grünes Gemüse ist gesund. Es enthält viel Vitamin K, das gut für die Knochen und das Herz-Kreislauf-System ist. Wer Blutverdünner einnimmt, sollte es damit aber nicht übertreiben. Zu viel Vitamin K schwächt den Effekt dieser Medikamente.

### Johanniskraut

Johanniskraut wird gerne als pflanzliches Mittel gegen innere Unruhe und bei Schlafstörungen verwendet. Doch es kann auch dazu führen, dass Wirkstoffe schneller abgebaut werden und Medikamente kaum noch oder gar nicht mehr wirken.





## Im Darm ist was los

Jeder Mensch hat allein im Darm rund **EIN BIS ZWEI KILOGRAMM BAKTERIEN**. Kein Grund zur Sorge – viele davon sorgen dafür, dass der Körper gesund bleibt.



## Krabbettiere

Während sich viele hierzulande vor Grillen, Spinnen oder Mehlwürmern ekeln, sind **INSEKTEN** in zahlreichen anderen Ländern fester Bestandteil des Speiseplans. Weltweit werden fast **2.000 VERSCHIEDENE ARTEN** gegessen. Sie sind hier selbstverständlicher Teil der Nahrung und enthalten jede Menge Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß.



## Kopfstand

Ist die Ananas noch nicht ganz reif, hilft ein einfacher Trick: **ANANAS** umdrehen und (am besten irgendwo angelehnt) ein bis zwei Tage auf dem grünen Strunk stehend lagern, damit sich die Süße schneller in der Frucht verteilt.

## Lebensmittelpanik

**LACHANOPHOBIE** ist der wissenschaftliche Ausdruck für die **FURCHT VOR GEMÜSE**. Personen, die darunter leiden, empfinden Ekel oder Angst, wenn sie Gemüse sehen oder berühren.

## Fruchtig!

**WASSERMELONEN** machen ihrem Namen alle Ehre: Sie bestehen tatsächlich zu bis zu 95 Prozent aus Wasser, sind entsprechend kalorienarm, reich an **VITAMIN C** – und damit der perfekte Snack für den Sommer!



## Die Nase isst mit

Ob uns etwas schmeckt oder nicht, können wir bei verschluckter Nase nur schwer feststellen. Zwar erkennen wir über die **GESCHMACKSKNOSPEN** auf der Zunge die Geschmacksrichtungen. Doch viel feiner ausgeprägt sind die Geruchsrezeptoren der Nase, die über unseren Geschmacksinn herrschen.

## Wassereis



Durch Zufall erfand Frank Epperson 1905 das **EIS AM STIEL**, als er ein Glas Limonade samt Rührstab auf der Terrasse stehen ließ und es nach einer kalten Nacht gefroren wiederentdeckte. 18 Jahre später ließ er sich die Idee patentieren.



## Knollenfamilie

Auch wenn es Name und Optik vermuten lassen, haben Kartoffeln und Süßkartoffeln nichts miteinander zu tun. Denn während die Kartoffel ein **NACHTSCHATTENGEWÄCHS** ist, gehören Süßkartoffeln zu den **WINDENGEWÄCHSEN**. Stärke liefern beide, und die Süßkartoffel enthält zusätzlich soviel Zucker, dass sie süßlich schmeckt.

# WISSENS- hunger

Acht Fakten rund ums Thema Ernährung – hätten Sie's gewusst?



Bilder: iStock by Getty Images | stockfour, Photoplotnikov, Ruzdhan Nagiev, Olesya22, Prostock-Studio, RedKoalaDesign, julichka, s:Hyrma

# TRANSPARENTE VERSORGUNG

Die DAK-Gesundheit hat kürzlich ihren **Qualitätstransparenzbericht 2023 veröffentlicht. Damit wertet die Krankenkasse zum dritten Mal die wichtigsten Kennzahlen zu Qualität und Quantität der Versorgung aus und stellt diese transparent dar.**

Der 64-seitige Bericht beleuchtet die Bereiche Kundenzentrierung, Service, Leistungen und Digitalisierung. So sind zum Beispiel 2022 allein 10,7 Millionen Anträge, Rechnungen und Maßnahmen zu Pflegeleistungen eingegangen. 99,5 Prozent der Anträge wurden bewilligt. 1,6 Millionen Kundinnen und Kunden wurden aktiv zu Angeboten und Leistungen der Krankenkasse beraten. Der Qualitätstransparenzbericht macht die Arbeit der DAK-Gesundheit anhand konkreter Daten öffentlich und vergleichbar.

Den aktuellen Bericht zum Download finden Sie unter: [dak.de/transparenzbericht](https://dak.de/transparenzbericht)



## DIGITALER ANTRAG



Seit dem 1. Juli 2023 muss der Antrag auf eine Parodontitis-Behandlung nicht mehr in Papierform bei uns eingereicht werden. Die Zahnarztpraxis kann die Anträge elektronisch an uns übermitteln. Nach Prüfung des Antrags informieren wir Sie per Post über das Prüfungsergebnis. Die Anträge für Zahnersatz, Kieferorthopädie, Kieferbruch und Kiefergelenkserkrankungen werden bereits seit dem 1. Januar 2023 elektronisch übermittelt.

## ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Was, wie und wann wir essen, hat vor allem im Mund eine direkte Wirkung und kann Krankheiten wie eine Zahnfleischentzündung oder Parodontitis hemmen oder hervorrufen. Mit gesunder Ernährung können Sie einer Parodontitis vorbeugen oder die Heilung unterstützen. Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr, Vitamine, Mineralstoffe und vermeiden Sie Zucker, soweit es geht.

Um eine Parodontitis zu bekämpfen, sollten Entzündungshemmer wie Omega-3-Fettsäuren und entzündungsfördernde Nährstoffe wie Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis über die Nahrung aufgenommen werden. In der Steinzeit hat unsere natürliche Nahrung für ein Gleichgewicht von etwa 1:1 zwischen den beiden Fettsäuren gesorgt. Unsere moderne Ernährung ist jedoch stark entzündungsfördernd, weil sich das Verhältnis dieser beiden Fettsäuren auf über 1:20 verschoben hat. In der Folge laufen Entzündungsreaktionen zu heftig ab, im Falle der Parodontitis kommt es dadurch zu verstärktem Knochenabbau und damit Zahnverlust.

„Stoffe, mit denen Sie eine Parodontitisbehandlung effektiv unterstützen können, stecken in leicht zugänglichem Essen. Sorgen Sie für gesunde Fette, hochwertige Eiweiße und einen bunten, pflanzlich gefüllten Teller“, rät DAK-Zahnärztin Dr. Roschan Farhumand. „Lassen Sie von entzündungsförderndem Essen mit raffiniertem Zucker, Transfetten und industriell hergestellten Lebensmitteln am besten die Finger.“



## GRIPPESCHUTZ – JETZT AUCH IN DER APOTHEKE

In der kalten Jahreszeit verbreiten sich die Grippeviren und machen viele Menschen krank. Mit einer Gripeschutzimpfung können Sie sich vor der Infektion schützen oder deren Verlauf mildern. Versicherte ab 60 Jahren, Personen mit chronischen Grundleiden, Schwangere, Kinder mit chronischen Atemwegserkrankungen sowie Angehörige von Berufen mit erhöhtem Kontaktisiko können

sich jetzt nicht nur kostenlos in ihrer Hausarztpraxis, sondern auch in ausgewählten Apotheken impfen lassen. Durch das niedrigschwellige Angebot in Apotheken sollen mehr Menschen mobilisiert und auch „Impfmuffel“ motiviert werden. Die DAK-Gesundheit bietet im Rahmen ihrer Satzungsleistungen allen Versicherten ab 18 Jahren mit Impfwunsch eine Übernahme der Kosten dieser Schutzimpfung an.

Neu ist dabei: Versicherte, die in einer der teilnehmenden Apotheken eine Gripeschutzimpfung im Rahmen der Satzungsleistung erhalten, müssen die Kosten dafür nicht mehr vorstrecken und somit nachträglich auch keine Belege zur Kostenerstattung einreichen. Wir haben mit dem Deutschen Apothekerverband eine Vereinbarung geschlossen, nach der die Impfung direkt mit uns abgerechnet werden kann.

Die Entscheidung für die Einnahme von Medikamenten ist für Veganerinnen und Veganer oft schwierig. Häufig ist nicht klar erkennbar, ob auch tierische Bestandteile im Wirkstoff oder tierische Hilfsstoffe im Arzneimittel enthalten sind. Zudem können einige Bestandteile aus tierischen, aber auch aus synthetischen

## WIE VEGAN SIND MEDIKAMENTE?

Quellen stammen. Eindeutig tierischen Ursprungs sind beispielsweise Wollwachs, das aus Schafwolle gewonnen wird und etwa in Cremezubereitungen eingesetzt werden kann, oder Gelatine aus Tierknochen bei einigen Kapseln. Bei den Wirkstoffen sind es beispielsweise Heparine, die aus Schweinedarm erzeugt werden. Am besten wenden Sie sich bei Fragen vertrauensvoll an Ihre Apotheke. Hier kann man Ihnen für jedes Arzneimittel alle Inhaltsstoffe nennen und gegebenenfalls Alternativen aufzeigen – ohne Ihre Gesundheit oder das Therapieziel aus den Augen zu verlieren. Wer ganz sichergehen möchte, kann auch mit dem Hersteller Kontakt aufnehmen.

Bilder: DAK-Gesundheit: iStock by Getty Images | pivaset, malsabe, smartboy10

## BESTNOTEN FÜR DAK-LEISTUNGEN

Die DAK-Gesundheit erhält Bestnoten in der großen Krankenkassen-Studie des Wirtschaftsmagazins „Focus-Money“. In den Kategorien für junge Leute und Familien erreicht unsere Kasse jeweils die Bestnote „Exzellent“. In der Langzeitbewertung beider Kategorien gibt es zudem das Prädikat „Beste Kasse“. Das ist das Ergebnis einer großen Analyse des Deutschen Finanz-Service-Instituts (DFSI) für „Focus-Money“ (Ausgabe 22/2023). Für die Gruppen der Sportlerinnen und Sportler sowie der Anspruchsvollen wird die DAK-Gesundheit als „Top-Krankenkasse“ bewertet.



Informationen über unser umfangreiches Leistungsangebot finden Sie unter: [dak.de/leistungen](https://dak.de/leistungen)



## WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

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

### ONLINE

Den Antrag finden Sie auf [dak.de/zuzahlungen](https://dak.de/zuzahlungen). Über den Button „Zuzahlungsbe freiung beantragen“ können Sie den Antrag online ausfüllen und erforderliche Anlagen (zum Beispiel Rentenbescheide oder die Bescheinigung über eine chronische Erkrankung) hochladen. Ihre Daten werden mit Ihrem Einverständnis direkt an die DAK-Gesundheit zur Weiterverarbeitung übermittelt.

### TELEFONISCH

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

## KOMM ALS AZUBI ZUR DAK

Den Nachwuchs selbst ausbilden, fördern und entwickeln – das ist das Erfolgskonzept der DAK-Gesundheit seit vielen Jahren. Wer zum 1. August 2024 einen Ausbildungsplatz sucht oder ein duales Studium aufnehmen möchte, ist bei uns genau richtig und sollte sich schnell entscheiden.

### Wir bieten Ausbildungsplätze für:

- Kaufleute im Gesundheitswesen mit verschiedenen Schwerpunkten
- Sozialversicherungsfachangestellte mit verschiedenen Schwerpunkten
- Duale Studiengänge BWL-Gesundheit und BWL-Digital-Business-Management, kombiniert mit der Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Studiengangs Informatik, Schwerpunkt Anwendungsentwicklung, kombiniert mit der Ausbildung zur/zum Fachinformatiker/-in.

Wer sich noch nicht sicher ist, welcher Berufszweig der passende ist, kann dies mit unserem Ausbildungs-Navi selbst testen auf [dak.de/ausbildung](https://dak.de/ausbildung).

Als bester Ausbildungsbetrieb bieten wir ein sicheres, soziales, familienfreundliches, abwechslungsreiches und zukunfts-fähiges Aufgabengebiet. Unsere Azubis erhalten neben 30 Urlaubstagen auch eine tarifliche Bezahlung inklusive Weihnachtsgeld sowie vermögenswirksame Leistungen. Außerdem profitieren sie bundesweit von unseren flexiblen Arbeitszeiten und Programmen für die Nachwuchsförderung.

Interessiert?  
Dann freuen wir uns auf Ihre  
Bewerbung unter:  
[dak.de/stellenangebote](https://dak.de/stellenangebote)



Bild: iStock by Getty Images | stockfour

Hoher  
Eigenanteil

Bis zu 100%  
Kosten-  
übernahme

GELD  
GESPART

Jetzt für  
DAK-Kunden:  
ohne Gesund-  
heitsfragen bis  
30.11.2023!

## Zahnzusatzversicherung Exklusiv günstig!

Eine zahnärztliche Behandlung wird häufig teuer. Aber keine Sorge: In Kooperation mit der DAK-Gesundheit bieten wir Ihnen den ausgezeichneten Zusatzschutz PlusZahn TOP – exklusiv günstig für DAK-Kunden. Informieren Sie sich gleich unter [dak.de/aktion-zahn](https://dak.de/aktion-zahn) oder lassen Sie sich telefonisch bei der HanseMerkur beraten: 040 4119-2999.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**



# DAS IST NEU IN DER ONLINE-FILIALE

Ein wichtiges Anliegen der DAK-Gesundheit ist es, möglichst schnell auf Wünsche zu reagieren und Services weiterzuentwickeln. Das gilt vor allem für die DAK App und unsere Website.

## VIDEOS ZUR REGISTRIERUNG

Die Registrierung für die DAK App oder auch die DAK ePA-App erfordert viele Schritte, wie etwa die Identifizierung, die zwar bei der Inbetriebnahme von Apps ungewöhnlich, aber aufgrund der sensiblen Gesundheitsdaten absolut notwendig und sogar gesetzlich gefordert sind. Wir helfen Ihnen mit informativen Schritt-für-Schritt-Videos oder richten die DAK App mit Ihnen zusammen in einem unserer rund 300 Servicezentren ein.

Zu den Videos:  
[dak.de/dak-app](https://dak.de/dak-app)



## DIGITALE LEICHTIGKEIT AUF DAK.DE

Sie haben uns in Umfragen und täglichem Feedback bestätigt: Unsere Website ist TOP! Wir haben versucht, sie noch besser zu machen.

### Das ist neu:

- Ihre Anliegen stehen noch stärker im Mittelpunkt.
  - Die Nutzerführung ist klarer geworden.
- Die Ansicht für mobile Endgeräte ist optimiert worden.
  - Die Website bietet punktgenaue Antworten – wie in einem guten Gespräch.
  - Finden statt suchen – unsere digitale Assistenz Mia hilft Ihnen, die richtigen Informationen zu erhalten.

## BEARBEITUNGSSTAND ANZEIGEN

Sie haben auf [dak.de](https://dak.de) viele Möglichkeiten, Anliegen digital zu erledigen. Wenn Sie einen Antrag einreichen, erfahren Sie bereits im Moment des Absendens, wie lange die Bearbeitung voraussichtlich dauern wird. Das spart Nachfragen und Sie können besser planen.

## HERZLEITFADEN

Für Versicherte, die an einer Herzinsuffizienz leiden, bieten wir einen Herzleitfaden zum besseren Umgang mit der Erkrankung an.

## DIGITALPOST

Sie wollen weg von der Papierpost und gleichzeitig etwas für die Umwelt tun? Wir haben die Lösung! Mit dem digitalen Postfach in der App haben Sie demnächst die Möglichkeit, sämtliche Post digital statt per Papierbrief zu erhalten. **Ihre Vorteile:**

- Keine Postlaufzeiten
- Wichtige Informationen überall empfangen
- Benachrichtigungen über neue Mitteilungen
- Alle Schreiben immer in der Hosentasche
- Nie wieder Briefe abheften

## eAU IN DER DAK APP

Der „gelbe Schein“ ist (fast) Geschichte – viele Arztpraxen übermitteln Krankschreibungen automatisch und digital an die DAK-Gesundheit. In Ihrer DAK App sehen Sie demnächst, welche Meldung über welchen Zeitraum mit welcher Diagnose verschickt wurde, und erhalten so die volle Transparenz.

## VORSORGEÜBERSICHT

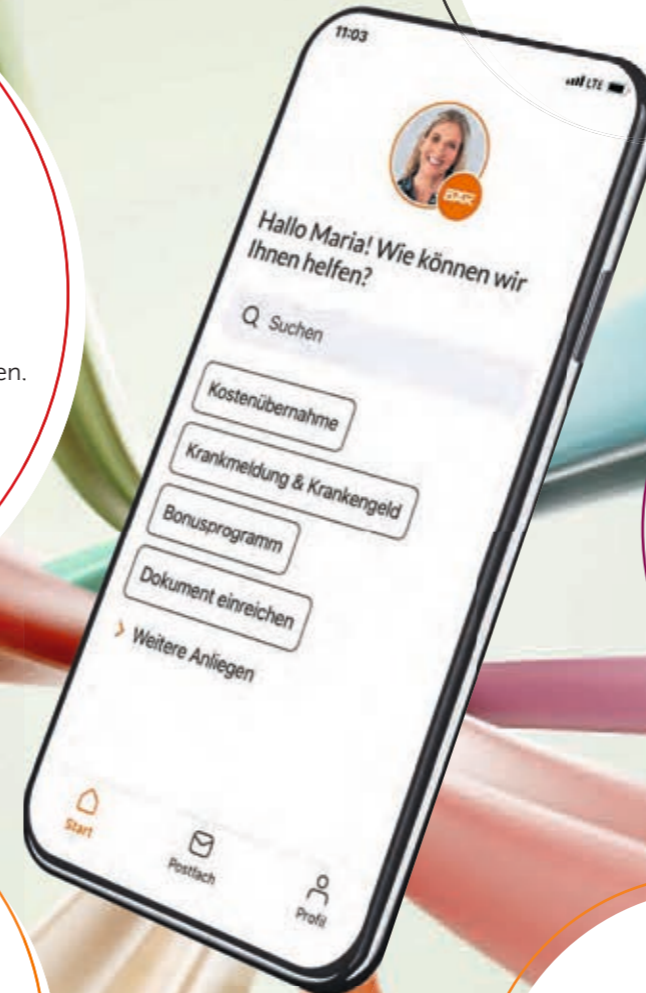
Hautkrebs-Screening oder Check-up-Untersuchung – ab welchem Alter und in welchem Rhythmus Ihnen diese und weitere Vorsorgeleistungen zustehen, finden Sie in der DAK App unter dem Anliegen Vorsorge.

## NEUE NAVIGATION IN DER DAK APP

Der optimierte Seitenaufbau verschafft Ihnen einen schnelleren Zugriff auf Ihr Postfach und Ihr Profil, ohne dass Sie den Fokus auf Ihre Anliegen verlieren.



Sie wollen auch von den vielen Vorteilen unseres Angebots „Meine DAK“ profitieren? Laden Sie sich die DAK App gleich auf Ihr Smartphone oder kommen Sie in eines unserer Servicezentren – wir helfen Ihnen gern bei der Aktivierung.



## FAKTENCHECK: DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA)

Die ePA bietet Patientinnen und Patienten die volle Transparenz über ihre ärztlichen Behandlungen, Diagnosen und Medikationen. Alle Daten liegen im sicheren Datennetz des Gesundheitswesens, auf das ausschließlich berechnete und identifizierte Personen Zugriff haben. Eine Möglichkeit, die Leben retten kann. Trotzdem ist die ePA im deutschen Gesundheitswesen noch nicht etabliert – kann aber bereits per Smartphone, Tablet oder (mit Kartenlesegerät) am PC genutzt werden.

### WAS GEHT BEREITS JETZT?

Noch sind nicht alle Leistungserbringer in der Lage, die ePA zu bedienen. DAK-Versicherte können die ePA aber bereits nutzen, etwa um über die DAK

ePA-App eigene Dokumente hochzuladen und sicher zu speichern. Das ist bereits heute ein Vorteil, wenn ein neuer Arzt oder eine neue Ärztin Sie fragt, welche Medikamente Sie in den letzten Jahren eingenommen haben oder welche Operationen und Behandlungen erfolgt sind. Sollten Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte die ePA bereits befüllen können oder Informationen aus ihnen nutzen, können Sie diese berechnen, Behandlungsdokumente hochzuladen, einzusehen oder zu löschen.

### BISHER NUR AUF ANTRAG

Eine ePA erhält derzeit nur, wer sie bei der Krankenkasse beantragt – das ist das sogenannte Opt-in-Modell. Wer von den Vorzügen der ePA überzeugt ist, kann schon jetzt die DAK ePA-App aktivieren, damit eine ePA anlegen und sich damit vertraut machen.

### TIPP

Die DAK ePA-App kann ganz einfach mit der DAK App aktiviert werden. Eine zusätzliche Identifikation entfällt dadurch. Wir beraten Sie dazu gerne in unseren Servicezentren. Alle Vorteile der DAK App im Überblick: [dak.de/dak-app](https://dak.de/dak-app)



Aktuell wird an einem Gesetz gearbeitet, wonach jeder und jedem gesetzlich Krankenversicherten von Geburt an eine ePA zur Verfügung gestellt werden soll, damit der Nutzen für Ihre Gesundheit besser zum Tragen kommen kann. Wer dies nicht möchte, kann der Anlage widersprechen (Opt-out-Lösung). Da das Gesetz noch nicht erlassen wurde, müssen Sie derzeit aber nichts tun. Wir werden Sie über die weitere Entwicklung informieren.

Wie Sie Ihre ePA aktivieren können, erfahren Sie auf: [dak.de/epa](https://dak.de/epa)



## E-REZEPT: DIGITALES ANGEBOT IN DER APOTHEKE

Seit dem 1. September 2022 durchläuft das E-Rezept eine Testphase, während der sich Patientinnen und Patienten eine zusätzliche E-Rezept-App einrichten mussten oder das E-Rezept als Papiausdruck erhalten haben. Seit 1. Juli 2023 können Versicherte der DAK-Gesundheit auch ein elektronisches Rezept mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) einlösen.

### UND SO GEHT'S

Können Ärztinnen und Ärzte bereits E-Rezepte ausstellen, verordnen sie verschreibungspflichtige Medikamente nicht mehr auf Papier, sondern digital – als E-Rezept, gespeichert im sicheren Datennetz des Gesundheitswesens. DAK-Versicherte oder deren Vertretung können dieses E-Rezept mit der eGK (der Versicherten) in der

Apotheke einlösen. Eine PIN wird nicht benötigt. Das Rezept selbst wird nicht auf der eGK gespeichert, sie dient als eine Art Schlüssel, damit die Apotheke die Rezepte der Versicherten aus dem Rezeptspeicher abrufen kann.

### HINWEIS

Derzeit können noch nicht alle Gesundheitspartner die E-Rezept-Lösung unterstützen. Das soll sich aber zeitnah ändern. Mehr Informationen unter: [das-e-rezept-fuer-deutschland.de](https://das-e-rezept-fuer-deutschland.de)



### AUSBLICK

Das elektronische Rezept wird zum 1. Januar 2024 verpflichtend eingeführt. Aktuell entsteht ein Gesetz, nach dem E-Rezepte dann auch über bereits vorhandene Apps der Krankenkassen eingelöst werden können. Damit hätten DAK-Versicherte den Vorteil eines digitalen Angebots ohne eine zusätzliche App. Wir informieren Sie im fit!-Magazin und auf unserer Website über die weitere Entwicklung.

Frank Themer



## IMPRESSUM

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

**Verantwortliche Redakteurin:**  
Gabriela Wehrmann

**Herstellung & Versand:**  
Julia Peters

**Kontakt zur Redaktion:**  
Tel.: 040 2364 855 9411, dak-magazine@dak.de  
Bei Abo- oder Adressänderungen wenden Sie sich bitte an: service@dak.de  
**Gestaltung & Bildredaktion:**  
Straub & Straub GmbH; Andy Lindemann

**Redaktionelle Mitarbeit & Autorinnen und Autoren:**  
Nina Alpers, Stefan Burgdörfer,  
Linda Hartmann, Annemarie Lüning,  
Frank Themer, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** iStock by Getty Images | Moyo Studio  
**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH  
**Produktion:** 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](https://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: 18. September 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.

# PLAKATE GEGEN DAS RAUSCHTRINKEN



Die Bundessiegerin 2023 von „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ kommt aus Berlin: Linda Brandt gewinnt den bundesweiten DAK-Plakatwettbewerb.



**Bundessiegerin Linda Brandt aus Berlin mit ihrem prämierten Plakat.**

Eine Übersicht über alle Siegerinnen und Sieger auf Bundes- und Landesebene gibt es unter: [dak.de/buntstattblau](https://dak.de/buntstattblau)



**Die Bundessiegerinnen Linda Brandt (Berlin), Luisa Fuchs (Niedersachsen), Marla Olck (Brandenburg) und Jamina Tasdemir (Bremen).**

Über 7.000 Schülerinnen und Schüler hatten sich in diesem Jahr an der Präventionskampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Alkoholmissbrauch beteiligt. Bundesschirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Bliener. Die Preise wurden am 1. Juni feierlich in Berlin verliehen.

## GOLD FÜR BERLIN

Mit dem Bundessieg kann sich die 17-jährige Linda Brandt aus Berlin über den Hauptpreis von 500 Euro freuen. „Mit meinem Bild wollte ich in erster Linie ein ästhetisches Plakat entwerfen, das Menschen auffällt und somit auch zum weiteren Nachdenken anregen kann. Die beiden Bildhälften zeigen den starken Kontrast zwischen einem Leben mit und ohne exzessiven Alkoholkonsum“, beschreibt die Bundessiegerin ihre Plakatidee.

## WETTBEWERB MIT WIRKUNG

Aktuelle Zahlen des DAK-Kinder- und Jugendreports zeigen, dass 2022 deutlich weniger Jugendliche aufgrund missbräuchlichen Alkoholkonsums in Kliniken behandelt werden mussten. „Es ist erfreulich, dass weniger Jugendliche bis zum Umfallen Alkohol trinken“, sagt der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Bliener. „Aber damit das so bleibt, müssen wir weiter intensiv über Alkohol und seine Wirkung bei häufigem und übermäßigem Konsum gerade bei Kindern und Jugendlichen aufklären. ‚bunt statt blau‘ ist dafür das absolut richtige Format.“

# IM SCHLOSS BELLEVUE

DAK-Wettbewerb für ein gesundes Miteinander mit Siegerprojekten zu Gast beim Bundespräsidenten

Eine große Ehre für acht bisherige Gewinnerinnen und Gewinner des DAK-Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“: Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier lud sie im September zum Bürgerfest in den Park von Schloss Bellevue nach Berlin ein. Unter dem Motto „Im WIR verbunden“ würdigte der Bundespräsident ehrenamtlich Engagierte aus ganz Deutschland. Die Gewinnerteams des DAK-Wettbewerbs stellten ihre ausgezeichneten Projekte rund um Gesundheitsförderung und Prävention am Pavillon unserer Kasse den vielen Gästen vor. Und sie konnten an anderen Ständen selbst die Vielfalt des Ehrenamts entdecken. Mit Konzerten und Schlossführungen war der Bürgertag für alle ein eindrucksvolles Erlebnis.



Über die Siegerprojekte beim DAK-Wettbewerb für ein gesundes Miteinander 2023 entscheidet am 13. November die Bundesjury. Mehr auf: [dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter)



**DAK-Vorstandsmitglied Ute Wiedemann (zweite von rechts) mit den Siegerinnen und Siegern am Stand der DAK-Gesundheit**



# SIE HABEN GEWÄHLT!



Knapp 920.000 Mitglieder der DAK-Gesundheit haben bei der Sozialwahl 2023 ihre Stimme abgegeben und den neuen Verwaltungsrat gewählt. Lesen Sie, wer jetzt für Sie aktiv ist.

## MEHR INFORMATIONEN

Weitere Informationen rund um die Sozialwahl und die Arbeit des Verwaltungsrates finden Sie unter: [dak.de/verwaltungsrat](https://dak.de/verwaltungsrat)



Der Verwaltungsrat ist am 14. September 2023 zu seiner konstituierenden Sitzung zusammengekommen: 30 Frauen und Männer (darunter eine Vertreterin und ein Vertreter für die Arbeitgeber) werden künftig darüber bestimmen, wie unsere Kranken- und Pflegeversicherung grundsätzlich gestaltet werden soll. Alle sechs Listen, die zur Wahl standen, sind gewählt. Knapp 920.000 Mitglieder der DAK-Gesundheit haben ihre Stimme abgegeben. Davon haben 22.208 die neue Möglichkeit genutzt, online zu wählen. Die Wahlbeteiligung lag bei 20,1 Prozent (2017: 28,4 Prozent).

**Das Wahlergebnis.** Die meisten Ehrenamtlichen sind über die **DAK Mitgliedergemeinschaft e.V.** gewählt worden. Sie hat mit über 53 Prozent der Stimmen die absolute Mehrheit erreicht und verfügt in der neuen Wahlperiode über 15 Sitze im Verwaltungsrat. Fünf Sitze erhält die **DAK-VRV e.V. für DAK-Gesundheit und die Deutsche Rentenversicherung** (18 Prozent Stimmenanteil). Die Listenverbindung aus **ver.di – Vereinte**

**Dienstleistungsgewerkschaft** (Liste 4, vier Sitze), **der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)**, in der die **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands e.V.**, das **Kolpingwerk Deutschland** und der **Bundesverband Evangelischer Arbeitnehmerorganisationen e.V.** zusammengeschlossen sind (Liste 5, ein Sitz) und der **IG Metall** (Liste 6, ein Sitz) erhält insgesamt mit gut 20,2 Prozent der Stimmen sechs Sitze. Die **BfA DRV-Gemeinschaft** bekommt mit knapp 8,4 Prozent der Stimmen zwei Sitze. Die Vorschlagsliste mit der vorgeschlagenen Kandidatin und dem vorgeschlagenen Kandidaten für **die Arbeitgeber** (zwei Sitze) gilt mit Ablauf des Wahltages als gewählt.

**Der neue Vorsitzende.** Als ihren neuen Vorsitzenden haben die Verwaltungsräte **Roman G. Weber, LL.M.**, von der DAK Mitgliedergemeinschaft gewählt. Er ist Versichertenvertreter und kommt aus Detmold in Nordrhein-Westfalen. Als stellvertretender Vorsitzender wird künftig **Dr. Johannes Knollmeyer** agieren. Er ist Arbeitgebervertreter aus Frankfurt am Main in Hessen.

**Vier Ausschüsse.** Ein wesentlicher Teil der Arbeit findet in vier Ausschüssen statt. In ihren nicht öffentlichen Sitzungen bereiten die Ausschussmitglieder die Entscheidungen des Verwaltungsrates inhaltlich vor.

An die Spitze des **Ausschusses für Gesundheits- und Sozialpolitik** wurden **Marion von Wartenberg** als Vorsitzende und **Roland Jung** als Stellvertreter gewählt. Der **Ausschuss für Organisation und Personal** diskutiert vor allem Fragen, die das Personal und die Organisationsstruktur der DAK-Gesundheit betreffen. Hier stehen künftig **Frank Haase** als Vorsitzender und **Meinhard Johannides** als Stellvertreter an der Spitze. Für den Bereich der Finanzpolitik hat der Verwaltungsrat den **Finanzausschuss** gebildet. An seine Spitze wurden **Helmut Aichberger** als Vorsitzender und **Marianne Förster** als Stellvertreterin erwählt. Der **Hauptausschuss** ist als vierter Ausschuss in alle Grundsatzfragen der Kassenpolitik eingebunden. **Meinhard Johannides** als Vorsitzender und **Luise Klemens als Stellvertreterin** stehen hier künftig an der Spitze.

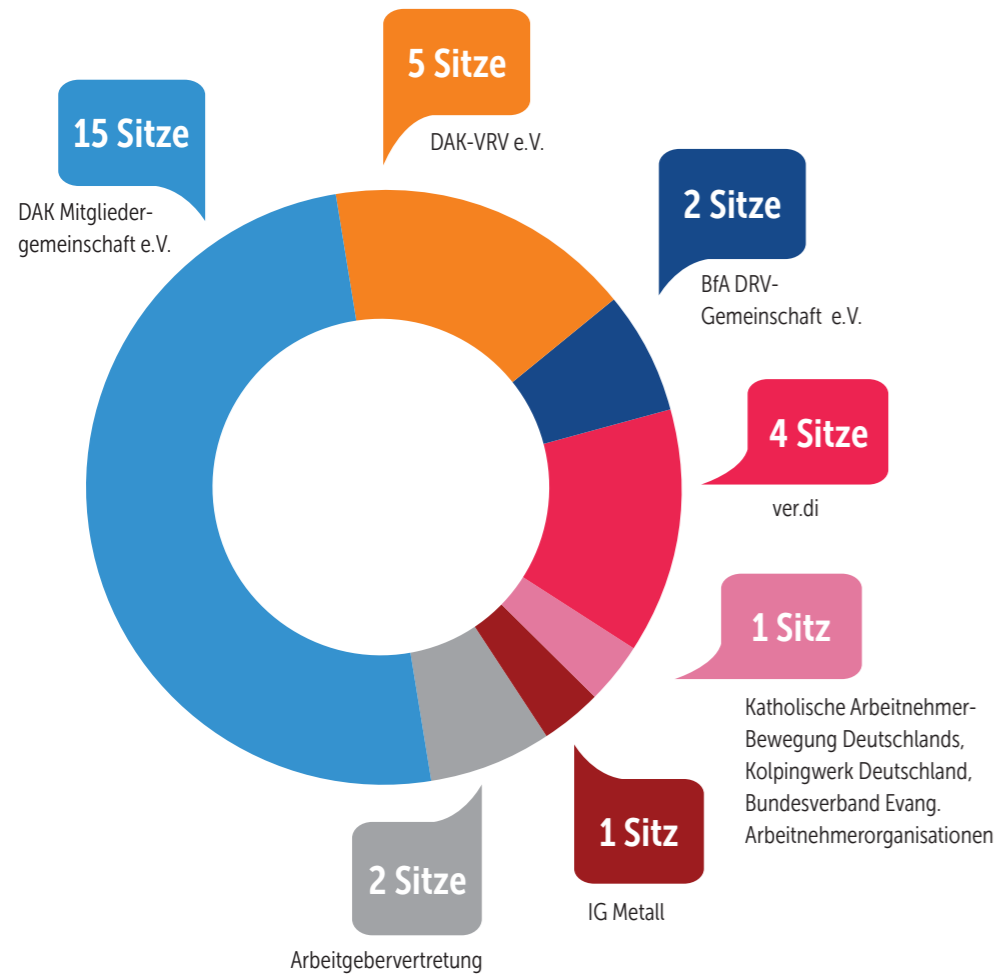
*Stefan Burgdörfer*





# IHR NEUER VERWALTUNGSRAT

Diese 30 Frauen und Männer aus ganz Deutschland bilden jetzt das Parlament unserer Kasse. Es sind 28 Versichertenvertreterinnen und -vertreter, aktiv gewählt bei der Sozialwahl mit Ihrer Stimme, sowie eine Vertreterin und ein Vertreter der Arbeitgeberseite. Hier die Sitzverteilung:



**DAK Mitglieder-gemeinschaft e.V.**



Meinhard Johannides aus Bodenheim



Marianne Förster aus Berlin



Roman G. Weber  
VR-VORSITZENDER  
Versichertenvertreter  
aus Detmold



Dr. Johannes Knollmeyer  
STELLV. VORSITZENDER  
Arbeitgebervertreter  
aus Frankfurt am Main

**Arbeitgeber**



Bianca van Wijnen  
aus Mönchengladbach



Barbara Krell-Jäger  
aus München

**DAK-VRV e.V.**



Susanne Weyand  
aus Weroth



Helmut Aichberger  
aus Krailing



Herbert Bock  
aus Berlin



Bärbel Weisenstein  
aus Bad Laasphe



Rainer Schumann  
aus Hamburg



Angelika Keßler  
aus Oberhausen



Frank Haase  
aus Hannover



Klaus Spörkel  
aus Schwarzenbek



Ronald Jung  
aus Freudenberg



Dr. Jutta Visarius  
aus Berlin



Falko Spieker  
aus Hamburg



Roland Hoffbauer  
aus Wesseling



Luise Klemens  
aus München



Marion von Wartenberg  
aus Stuttgart



Helmut Mirbach  
aus Hückelhoven



Dirk Teichmann  
aus Parchim

**ver.di**



Luise Klemens  
aus München



Marion von Wartenberg  
aus Stuttgart



Helmut Mirbach  
aus Hückelhoven



Dirk Teichmann  
aus Parchim

**BfA DRV-Gemeinschaft e.V.**



Annemarie Böse  
aus Hamm



Helmut Schneider  
aus Essen



Sebastian Roloff  
aus München



Willi Breher  
aus Pfaffenhofen

**IG Metall**

**Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)**

## FÜR SIE AKTUELL IM VERWALTUNGSRAT

**DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig**  
**Ansprechpartner: Meinhard Johannides**  
 Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim  
 Tel. 06135 719502, Fax 06135 719503  
 service@dak-mitgliedergemeinschaft.de  
 dak-mitgliedergemeinschaft.de

**DAK-VRV e. V. – Versicherten- und Rentnervereinigung**  
**Ansprechpartner: Klaus Spörkel**  
 Mühlenstraße 47, 21493 Schwarzenbek  
 Tel. 04151 7643  
 klaus.spoerkel@t-online.de

**BfA DRV-Gemeinschaft – DIE UNABHÄNGIGEN e. V.**  
**Ansprechpartnerin: Anne Böse**  
 Zypressenstraße 22, 59071 Hamm  
 Tel. 02381 81831  
 anne.boese@hamcom.biz  
 bfadv-gemeinschaft.de

**ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**  
**Ansprechpartnerin: Luise Klemens**  
 c/o ver.di-Landesbezirk Bayern  
 Neumarkter Straße 22, 81673 München  
 Tel. 089 59977-2100, Fax 089 59977-2222  
 lbz.bayern@verdi.de

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

**Handelsverband Deutschland – HDE/ Bundesarbeitgeberverband Chemie**  
**Ansprechpartner: Dr. Johannes Knollmeyer**  
 De-Ridder-Weg 1, 65929 Frankfurt  
 Tel. 069 315724  
 johannknollmeyer@aol.com

**IG Metall**  
**Ansprechpartner: Sebastian Roloff, MdB**  
 Freibadstraße 9, 81543 München  
 info@ra-roloff.de

Bilder: FlatIcon | Freepik



In der Pflegeversicherung machen die Ausgaben für vollstationäre Leistungen mit über **1,8 Milliarden** Euro den Löwenanteil aus.



Lange gesund bleiben: Die DAK-Gesundheit gibt **545 Millionen** Euro im Jahr dafür aus, dass ihre Versicherten gesund bleiben. Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung im Betrieb zahlen sich nachweislich für alle aus.



Der Verwaltungsrat hat auf seiner letzten Sitzung im September die Jahresrechnung 2022 abgenommen. Die DAK-Gesundheit hat danach über **23,8 Milliarden** Euro für Leistungen der Krankenkasse ausgegeben.

## FAST 24 MILLIARDEN EURO FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die DAK-Gesundheit finanziert jährlich Leistungen im Wert von vielen Milliarden Euro. Wohin das Geld der Versicherten geht, kontrolliert der Verwaltungsrat.



Die Leistungsausgaben der DAK-Pflegekasse beliefen sich 2022 auf über 5,5 Mrd. Euro. Das sind **998,17 Euro** je Versicherten und entspricht einer Steigerung von 13,1 Prozent gegenüber 2021.



Die DAK-Pflegekasse hat 2022 an ihre Versicherten Pflegegeld in einer Gesamthöhe von über **1,3 Milliarden** Euro gezahlt. Das entspricht einer Steigerung von 7,5 Prozent gegenüber dem Vorjahr.



Die durchschnittlichen Leistungsausgaben pro Kopf sind gegenüber 2021 um 3,9 Prozent gestiegen. Für jeden Versicherten hat die DAK-Gesundheit im Jahr 2022 durchschnittlich **4.312,53 Euro** ausgegeben. So verteilen sich die Ausgaben (pro Kopf):



Auf den Plätzen zwei und drei rangierten bei den Ausgaben wie im Vorjahr Arzneimittel und die ärztlichen Behandlungen.



**Krankengeldzahlungen** für langzeiterkrankte Arbeitnehmende machen rund 5,2 Prozent aller Leistungsausgaben aus.



Hierzu zählen beispielsweise Schutzimpfungen, Schwangerschaftsleistungen oder Früherkennungsmaßnahmen.

# KLEINE ZEITREISE

Kriege, verschiedene Staatsformen, Wirtschaftskrisen und Reformen – in 250 Jahren hat die DAK-Gesundheit herausfordernde Zeiten erlebt. Die Grundwerte sind dabei immer gleich geblieben und werden noch heute gelebt. Und darum spiegeln sie sich auch im Jubiläumsmotto wider:

**250 Jahre DAK. Solidarisch. Sozial. Nachhaltig.**

Weitere Infos zur Geschichte der DAK-Gesundheit und zum Jubiläum finden Sie unter:  
[dak.de/jubilaeum](http://dak.de/jubilaeum)



# JAHRE

**Plakatwerbung**  
Neuanfang nach dem dunklen Kapitel der nationalsozialistischen Herrschaft, das von Ausgrenzung, Entrechtung und Verfolgung geprägt war. 1948 hat die DAK bereits 480.000 Mitglieder und der Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg ist im vollen Gange. Während des Wirtschaftswunders der 1950er Jahre geht es auch bei der DAK in allen Bereichen bergauf. Ende 1955 hat die DAK 1,22 Millionen Mitglieder und fast zwei Millionen Versicherte.



**1950**

**DAK-Magazin: Ihr Betriebsshelfer im Dienste der Gesundheit**  
Die Umformulierung der Abkürzung DAK in „Dienst am Kunden“ ist noch heute als Credo im Unternehmen verbreitet. Hier im DAK-Magazin Nr. 4/6, Juni 1952.

**1952**



## Mitgliedskarte

Im Laufe der Jahrhunderte gibt es verschiedene Dokumente, um sich als Mitglied auszuweisen: Mal heißen sie Mitgliedskarte, mal Mitgliedsbuch oder Mitgliedsausweis. Erst 1995 wird die Papierform des Mitgliedsnachweises endgültig von der Krankenversicherungskarte abgelöst.



**1773**

## Gründungsurkunde und Wachssiegel

Die Geschichte von Deutschlands drittgrößter Krankenkasse beginnt im Jahr 1773 in Breslau mit der Gründung des „Instituts zum Besten nothleidender Handlungs-Diener“. Damals schließt sich eine Gruppe Kaufmannsgehilfen zusammen, um sich gegenseitig gegen die Risiken des Lebens abzusichern. Eine innovative Idee, die es so noch nicht gegeben hatte.

**1896**



**„Die Gründung unserer Vorgängerorganisation erfolgte 110 Jahre bevor mit den Sozialreformen von 1883 die Grundlage für die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland geschaffen wurde. Was heute selbstverständlich scheint, war vor 250 Jahren wegweisend.“**

DAK-Vorstandschef Andreas Storm



**1930**

## Erstes Verwaltungsgebäude der DAK

Seit wann heißt die DAK eigentlich DAK? Anfang der 1920er Jahre, mitten in den politischen Turbulenzen der Weimarer Republik, beginnt eine Zeit der Zusammenschlüsse und Namensänderungen. Bis es schließlich 1930 erstmals zum Namen „Deutsche Angestellten-Krankenkasse, Ersatzkasse“ kommt.



**1968**

## DAK-Magazin

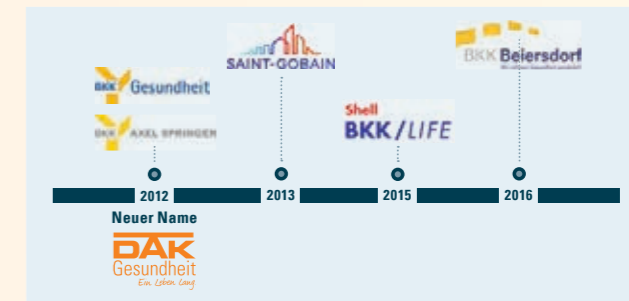
Nach dem Fall der Mauer im November 1989 unterstützt die DAK den Aufbau des westdeutschen Krankenversicherungssystems in den neuen Bundesländern und die eigene Expansion mit großem Aufwand. Im Januar 1991 nimmt sie offiziell ihren Geschäftsbetrieb in den fünf neuen Bundesländern auf.



**1990**

## Büroszene

Die Mode und die Frisuren ändern sich, die persönliche Betreuung bleibt. Zwischen 1945 und 1971 steigt die Zahl der Mitglieder um fast 600 Prozent. Die bundesdeutsche Bevölkerung wächst im gleichen Zeitraum nur um 32 Prozent.



## Fusionen und ein neuer Name

Am 1. Januar 2012 entsteht der Name „DAK-Gesundheit“ aus dem Zusammenschluss mit der BKK Gesundheit und der BKK AXEL SPRINGER. Am 1. Januar 2013 fusioniert die DAK-Gesundheit mit der Saint-Gobain BKK, am 1. Januar 2015 mit der Shell BKK/LIFE und am 1. Juli 2016 mit der BKK Beiersdorf AG.



3/1972



4/2004



3/2023

**2023**

## Fit für die Zukunft

Jetzt gilt es, sich den Herausforderungen der heutigen Zeit zu stellen, um für die Zukunft das zu bewahren, was in der Geschichte der DAK-Gesundheit immer im Mittelpunkt stand: die Gesundheit der Kinder, Sicherheit und Qualität für die medizinische Versorgung der Versicherten und eine angemessene Pflege im Alter – solidarisch, sozial, nachhaltig.

**2012**

# BEITRAG ZUR PFLEGEVERSICHERUNG

Der Gesetzgeber hat den allgemeinen Beitragssatz in der Pflegeversicherung ab 1. Juli 2023 auf 3,4 Prozent (1,7 Prozent für Beihilfe-/Heilfürsorgeberechtigte) angehoben. Ebenfalls angehoben wurde der Beitragszuschlag für Versicherte ohne Kinder. Dieser beträgt seit dem 1. Juli 2023 0,6 Prozentpunkte.

Neu seit 1. Juli 2023: Für Eltern mit mehr als einem Kind reduziert sich der allgemeine Beitragssatz in der Pflegeversicherung ab dem zweiten bis zum fünften Kind um Abschläge von 0,25 Prozentpunkten je Kind, maximal um bis zu 1,0 Prozentpunkte (siehe Tabelle). Das gilt bis zum Ablauf des Monats, in dem das jeweilige Kind das 25. Lebensjahr vollendet hat oder – bei verstorbenen Kindern – vollendet hätte.

Anzahl der Kinder unter 25	Höhe Abschlag	Beitragssatz	Beitragssatz für Beihilfe-/Heilfürsorgeberechtigte
1	–	3,40%	1,70%
2	0,25%	3,15%	1,45%
3	0,50%	2,90%	1,20%
4	0,75%	2,65%	0,95%
5 und mehr	1,00%	2,40%	0,70%

Berücksichtigt werden leibliche Kinder, Adoptivkinder, Stiefkinder und Pflegekinder.

Wenn Sie Ihre Beiträge selbst an uns zahlen, haben wir Sie bereits über die Änderungen informiert. Sofern Ihre Beiträge von einer anderen Stelle (zum Beispiel Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger) gezahlt werden, wird diese sich mit Ihnen in Verbindung setzen.



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



# FAMILIEN-FREUNDLICHE ARBEITGEBERIN

Qualitätssiegel für die DAK-Gesundheit: Bei der 25. Zertifikatsfeier zum Audit „berufundfamilie“ wurde die DAK-Gesundheit als Arbeitgeberin erstmals für ihre familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik zertifiziert. Das Kuratorium der „berufundfamilie Service GmbH“ ehrte damit das hohe Engagement der DAK-Gesundheit für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie



Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands, mit dem Qualitätssiegel.

bei ihren mehr als 10.000 Beschäftigten. Das Qualitätssiegel wurde von der Schirmherrin des Kuratoriums, Bundesfamilienministerin Lisa Paus, an Vorstandsmitglied der DAK-Gesundheit Ute Wiedemann in Berlin überreicht. „Ich bin stolz, dass wir als große Arbeitgeberin für unsere vorbildliche familienfreundliche Personalpolitik ausgezeichnet worden sind“, sagt Ute Wiedemann. „Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist für mich ein zentraler Bestandteil unserer Unternehmenskultur.“

# HILFE AUF DER PISTE

Ein Skiunfall ist schnell geschehen. Ihre Versichertenkarte bietet Ihnen in beliebten Wintersportregionen Europas

einen hochwertigen Auslandskrankenschutz. Darüber hinaus garantiert Ihnen der exklusive DAK EuropaService einen reibungslosen Ablauf in der medizinischen Versorgung in ausgewählten Praxen und Kliniken in den österreichischen Ski-gebieten Sölden, Imst und Zillertal in Tirol. Bei einem Unfall – natürlich auch abseits der Piste – ist somit schnelle und unkomplizierte Hilfe garantiert. Betroffene müssen keine Behandlungskosten vorstrecken und erhalten beispielsweise Physiotherapie und Krücken direkt in den Kliniken vor Ort. Dafür müssen sie nur ihre elektronische Gesundheitskarte vorlegen.

Mehr Infos und Adressen teilnehmender Praxen und Kliniken vor Ort finden Sie unter: [dak.de/europaservice](https://dak.de/europaservice)



# SOMMERZEIT ENDET

Ein Viertel der Deutschen hatte schon einmal gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung. Bei fast der Hälfte von ihnen halten diese bis zu einer Woche an, bei jedem Vierten sogar bis zu einem Monat. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit nach der letzten Zeitumstellung im Frühjahr. Demnach halten drei Viertel der Befragten die Zeitumstellung für überflüssig und würden sie abschaffen. Dabei würden mehr als die Hälfte eine dauerhafte Sommerzeit bevorzugen. Vor allem Erwerbstätige gaben dieses Votum ab.

Die Zeitumstellung bringt möglicherweise auch den Rhythmus für die regelmäßige Einnahme von Medikamenten durcheinander. In vielen Fällen ist die Zeitverschiebung in dieser Hinsicht zwar eher unproblematisch. Sollen Sie Medikamente allerdings zu einer bestimmten Tageszeit oder in festgelegten Zeitabständen einnehmen, müssen Sie dies bei der Zeitumstellung berücksichtigen. Ihre Arztpraxis oder Apotheke kann Sie dabei beraten.



Am letzten Wochenende im Oktober werden nachts die Uhren von 3 auf 2 Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Winterzeit. Eine kleine Eselsbrücke, wann es vor- und wann zurückgeht, ist die Kaffeehaus-Regel: Im Sommer werden die Stühle vor das Café, im Winter zurückgestellt.

# SEPSIS ERKENNEN – LEBEN RETTEN

**Unerkannt eine echte Gefahr – Sepsis ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Werden die Warnzeichen rechtzeitig festgestellt, lässt sich eine Vielzahl von Todesfällen vermeiden.**

**W**as kaum jemand weiß: Eine Sepsis ist immer ein Notfall. Unbehandelt ist sie tödlich und deswegen auf eine Stufe zu stellen mit Herzinfarkt und Schlaganfall. Allein in Deutschland erkranken rund 230.000 Menschen pro Jahr an einer Sepsis – über 85.000 Menschen sterben daran.

Doch frühes Erkennen und Behandeln kann Todesfälle vermeiden und Spätfolgen mildern. Deswegen unterstützt die DAK-Gesundheit die Kampagne „Deutschland erkennt Sepsis“. Diese macht bundesweit auf Sepsis aufmerksam und wendet sich auch an pflegende Angehörige, denn sie können oft am

besten erkennen, wenn eine Veränderung beim Pflegebedürftigen eintritt.

### SEPSIS-CHECK

Eine Sepsis kann sich sehr unterschiedlich bemerkbar machen. Besonders in Kombination mit Risikofaktoren wie offenen Wunden, Kathetern oder einem geschwächten Immunsystem erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, eine Sepsis zu entwickeln.

### Häufige Anzeichen sind:

- Fieber (kann auftreten, muss nicht)
- Verwirrtheit oder Desorientiertheit
- Wesensveränderung
- schneller Puls, Herzrasen
- Kurzatmigkeit, schnelle Atmung

Weitere Infos und Videos finden Sie unter: [deutschland-erkennt-sepsis.de](http://deutschland-erkennt-sepsis.de)



- beschleunigte Atmung (22 Atemzüge pro Minute oder mehr)
- feuchte, kalte oder fleckige Haut
- starkes Unwohlsein
- extremes, nie vorher gekanntes Krankheitsgefühl

Stellen Sie zwei oder mehrere dieser Symptome fest, kontaktieren Sie den Notruf unter 112 und schildern Sie die Krankheitszeichen. Fragen Sie möglichst direkt nach, ob es eine Sepsis sein könnte. Weisen Sie auch auf akute Infektionen und Risikofaktoren wie Katheter oder offene Wunden hin. Eine mehrsprachige Checkliste aller Verdachtszeichen für eine Sepsis finden Sie unter: [sepsischeck.de](http://sepsischeck.de)

Bilder: privat; iStock by Getty Images | Dimitris66; SiberianArt

**SEPSIS erkennen**

**SEPSIS vorbeugen**

**WEITERE INFORMATIONEN BIETET AUCH UNSERE VIDEOREIHE**

**Richtiges Verhalten bei Verdacht auf SEPSIS**

**Hilfe für SEPSIS-Betroffene**

**DEUTSCHLAND ERKENNT SEPSIS**

**SEPSIS** ist umgangssprachlich meist unter „Blutvergiftung“ bekannt, ist aber keine Vergiftung im herkömmlichen Sinn. Eine Sepsis ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie entsteht, wenn die körpereigenen Abwehrkräfte nicht mehr in der Lage sind, die Ausbreitung einer lokalen Infektion zu verhindern, und die Erreger in den Blutkreislauf eindringen. Der Körper reagiert mit einer Aktivierung der Abwehrsysteme, insbesondere des Immun- und Gerinnungssystems. Dadurch werden jedoch nicht nur die Erreger, sondern auch die körpereigenen Organe, wie zum Beispiel Lunge, Herz und Niere, geschädigt. Es kommt zu einem septischen Schock und Multiorganversagen.

Text und Interview: Nina Alpers

## SCREENEN RETTET LEBEN

**Warum ist es selbst für medizinisch geschultes Personal schwierig, eine Sepsis zu erkennen?**

Das liegt daran, dass die Symptome sehr unspezifisch sind und viele andere Krankheiten ähnliche Symptome haben. Ein Beispiel: Bewusstseinsstörungen, bei denen jemand schläfrig wird, durcheinander oder nicht mehr orientiert ist – das sind Anzeichen, die auch bei einem Schlaganfall oder bei einer Vergiftung auftreten. Hohes Fieber und schnelle Atmung treten auch bei der normalen Grippe auf.



**PD Dr. med. habil. Matthias Gründling, SepsisDialog der Universitätsmedizin Greifswald**

### Wie lässt sich eine Sepsis zweifelsfrei feststellen?

Durch strukturiertes Vorgehen. Wir haben dafür eine Kitteltaschenkarte. Dort sind Kriterien aufgeführt wie schnellere Atmung, schneller Herzschlag, Bewusstseinsveränderungen, Fieber, Veränderungen an der Haut. Alle kritisch kranken Patientinnen und Patienten müssen auf diese Kriterien gescreent werden. Werden zwei erfüllt, wird weitergesucht: Gibt es zum Beispiel einen Infektionsherd? Hat die Lunge Probleme? Ist eine Kanüle entzündet? Dies können Hinweise auf eine Sepsis sein. Es ist wichtig, sehr systematisch vorzugehen, dann ist das Krankheitsbild gut zu erkennen. Daten belegen, dass das systematische Screenen Leben rettet, weil eine schnellere Behandlung möglich ist.

### Was wünschen Sie sich für die Sepsis-Früherkennung?

Vor allem, dass die Bevölkerung über Sepsis Bescheid weiß, ähnlich wie beim Herzinfarkt. Alle sollten das Wort „Sepsis“ schon mal gehört haben und ungefähr wissen, was es für Anzeichen gibt. Niemand sollte mehr glauben, dass eine Tetanusimpfung eine Sepsis verhindern kann oder dass ein roter Strich in Richtung Herz auf eine Sepsis hindeutet. Außerdem muss das Screening-Instrument überall zum Standard werden. Wenn das gelingt, kann die Sepsis auch eher erkannt werden.

# POWER FÜR DIE ABWEHR

Mit der passenden Ernährung können die Abwehrkräfte gestärkt und das Erkältungsrisiko gesenkt werden.

Wenn die Tage kürzer und kühler werden, lauern Erkältungsviren, die das Immunsystem herausfordern. Darum braucht der Körper genau jetzt eine Extraportion Nährstoffe, um die Abwehrkräfte zu stärken. Nahrungsergänzungsmittel sind dafür jedoch nicht notwendig. Stattdessen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine ausgewogene Ernährung mit mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Kein Problem, schließlich gibt es gerade in Herbst und Winter jede Menge saisonale Lebensmittel, die den Körper mit all dem versorgen, was er jetzt dringend braucht.



## KRAFT GEGEN KEIME

Zwiebel- und Kohlgemüse sind nicht nur leckere Herbstzutaten, sondern wirken sogar gegen Krankheiten. Dank des enthaltenen Senföls wirken Rosenkohl, Grünkohl und Co. auf natürliche Weise gegen krankmachende Keime. Und weil sie regional angebaut werden, sind sie im Herbst und Winter immer frisch erhältlich. Auch Kartoffeln, Steckrüben und Rote Bete haben jetzt Saison und bringen neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe mit, die das Immunsystem stärken.



## POWER FÜR DEN TAG

Gerade beim Frühstück lohnt es sich, auf vollwertige Kost zu achten, um mit voller Energie in den Tag zu starten. Vollkornmüsli, Nüsse und Obst wie Apfel und Banane oder Trockenfrüchte eignen sich dafür zum Beispiel hervorragend. Nüsse, Sonnenblumen- oder Cashewkerne sind perfekte Snacks, um gesund und kraftvoll durch den Tag zu kommen – und geben dem Körper gleichzeitig eine ordentliche Portion Zink, was das Wachstum mancher Bakterien hemmt und sogar Erkältungen verkürzen kann.

## BAKTERIEN ABWEHREN

Auch Bakterien geht es mit der passenden Ernährung an den Kragen. Sie lassen sich zum Beispiel von in Naturjoghurt und Sauermilchprodukten enthaltenen Milchsäurebakterien vertreiben. Auch Sauerkraut ist eine gute Probiotika-Quelle – allerdings nur, wenn man es selbst herstellt und kalt verzehrt, denn die

Bilder: Bäderland; iStock by Getty Images | Rosshelen, hdagli, Prostock-Studio, Karissa; Adobe Stock | j\_l\_images, tenkende

## ANGEBOTE

„Koch dich fit!“ – das große Kochspezial mit Prof. Dr. Ingo Froböse und Helmut Gote bietet Wissen auf unterhaltsame Art, verblüffend einfache Rezepte und praktische Fitness-Tipps. Aktuelle Termine finden Sie unter:

[dak.de/kochdichfit](http://dak.de/kochdichfit)



Besser essen, besser bewegen, besser leben! Die Waya-App unterstützt Sie spielerisch dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und neue Gewohnheiten zu entwickeln, um nachhaltig gesund und fit zu leben. Mehr Infos unter:

[dak.de/waya](http://dak.de/waya)



Ausgewogen, gesund und lecker soll es sein – wir helfen Ihnen auf dem Weg zu einer besseren Ernährung. Besuchen Sie einen von uns bezuschussten Ernährungskurs. Passende Kurse in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[dak.de/praevention](http://dak.de/praevention)



Tipps und Tricks rund um gesunde Ernährung sowie viele leckere Rezepte finden Sie unter [dak.de/ernaehrung](http://dak.de/ernaehrung) oder in unserem fit!-Online-Magazin unter: [magazin.dak.de/ernaehrung-rezepte](http://magazin.dak.de/ernaehrung-rezepte)



im Supermarkt erhältlichen Produkte werden bei der Herstellung meist stark erhitzt. Dadurch werden neben krankheitserregenden Bakterien allerdings auch hitzeempfindliche Probiotika abgetötet.

## BESTE BEILAGE

Wer sich zu seiner Mahlzeit einen Salat gönnt, kann damit nicht nur das Essen geschmacklich pimpen, sondern auch dem Körper etwas Gutes tun. Feldsalat zum Beispiel ist auch in der kalten Jahreszeit regional erhältlich und ein perfekter Lieferant von Eisen, Carotin und Vitamin C. Ab Oktober ist auch die Chicorée-Saison eröffnet. Er ist reich an Kalium, Folsäure und Zink sowie den Vitaminen A, B und C. Dank seiner Bitterstoffe bringt er zudem die Verdauung, den Stoffwechsel und den Kreislauf in Schwung.



## STIMMUNG STÄRKEN

Dunkelheit und nasskaltes Wetter sind nicht die beste Grundlage für gute Laune. Stimmungsaufhellend können Magnesium und Omega-3-Fettsäuren wirken. Fische wie Lachs, Sardinen oder Makrelen enthalten viel davon, aber auch Blattgemüse wie Spinat oder Mangold und Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte sind sehr magnesiumreich und darum idealer Bestandteil des Herbst- und Winterspeiseplans.



Linda Hartmann

# Sauna-Tipps



Nicht nur die Ernährung, auch der Gang in die Sauna kann ein effektives Mittel sein, um das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Drei Tipps von Sascha Hoffmann, Sauna-Headcoach bei Bäderland Hamburg.

## „Push fürs Immunsystem“

Die Hitzereize der Sauna erhöhen unsere Körperkerntemperatur um ein bis zwei Grad. Das Schwitzen aktiviert die Infektabwehr. Gleichzeitig werden Stoffwechsel und Durchblutung angeregt. Zudem stimuliert die Hitze den Parasympathikus. Dies fördert die Entspannung und kann sich sogar positiv auf unseren Schlaf auswirken. Anschließend sollte extreme Kälte folgen – von herzfern zu herznah, also von unten nach oben.

## „Aufgüsse – wenig gesundheitsfördernd“

Aufgüsse tun einfach gut. Doch durch die abgekühlte Luftfeuchte des Dampfes wird das Schwitzen kaum angeregt. Der gesundheitliche Nutzen ist daher geringer als beim herkömmlichen Saunagang.

## „Keine Sauna bei Erkältungssymptomen“

Bei ersten Erkältungssymptomen hilft das Saunieren NICHT bei der Infektabwehr. Das Gegenteil ist der Fall, die Hitze wirkt sich negativ aus. Mit dem nächsten Saunagang also unbedingt bis zur vollständigen Genesung warten.

# WELCHER MEHLTYP SIND SIE?

Grundnahrungsmittel und gleichzeitig eine Wissenschaft für sich: Mehl ist nicht gleich Mehl, und die große Auswahl im Supermarkt kann beim Einkaufen schon mal ratlos machen. Doch was verbirgt sich hinter den verschiedenen Typen und Sorten?

Die Vielfalt der Mehlsorten bietet eine breite Palette an Verwendungsmöglichkeiten und auch Menschen mit Unverträglichkeiten können ein für sie passendes Mehl finden. Denn neben Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl finden sich auch zahlreiche glutenfreie Mehlsorten in den Supermarktregalen. Egal, ob Sie Brot, Gebäck, Nudeln oder glutenfreie Optionen zubereiten möchten, für jedes Gericht gibt es das richtige Mehl.

Die Typenbezeichnungen zeigen den Grad der Verarbeitung. Bei niedrigen Nummern werden der Keim und Teile der Schale vor dem Mahlen herausgelöst. Das Mehl ist dann sehr hell. Höhere Typennummern sind dunkler und enthalten mehr vom Korn und damit auch mehr Nähr- und Mineralstoffe. In Vollkornprodukten sind alle Bestandteile des gemahlene Kornes enthalten. Daher tragen sie keine Typenbezeichnung.

## UNSER ÜBERBLICK HILFT BEI DER AUSWAHL:

**WEIZENMEHL** ist eine der gebräuchlichsten Mehlsorten und wird aus Weizenkörnern hergestellt.

**Type 405:** Das klassische Allzweckmehl wird für eine Vielzahl von Backwaren wie Brot, Kuchen und Kekse verwendet. Es hat einen niedrigen Klebergehalt und eignet sich gut für zartes Gebäck.

**Type 550:** Dieses Mehl hat einen

höheren Klebergehalt als Type 405, was ideal für Brote und Brötchen ist. Es hat eine gute Backfähigkeit und verleiht dem Teig eine gute Elastizität.

**Type 1050:** Dieses Mehl enthält einen höheren Anteil an Kleber und wird gerne für die Herstellung von Vollkornbrot und Mischbrot verwendet.

**Type 1600:** Ein dunkleres Mehl, das einen höheren Anteil an Kleie und Keim enthält und nach Vollkornmehl den höchsten Mineralstoffgehalt hat. Es eignet sich hervorragend für herzhaftes Brot und Gebäck.

**ROGGENMEHL** wird aus Roggenkörnern gewonnen und hat einen intensiven, nussigen Geschmack. Es enthält weniger Kleber als Weizenmehl und erfordert daher längere Teigruhezeiten. Roggenmehl wird hauptsächlich für die Herstellung von saftigem Roggenbrot, Pumpernickel und anderen traditionellen Roggenprodukten verwendet.

**Type 815:** Ein hellbraunes Roggenmehl, das sich gut für die Herstellung von Mischbroten eignet.

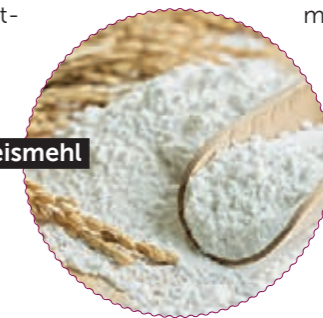
**Type 997:** Ein mittleres Roggenmehl, das meist für Roggenbrote und Brötchen verwendet wird.



Dinkelmehl



Roggenmehl



Reismehl

**Type 1150:** Dieses dunklere Roggenmehl enthält mehr Kleie und eignet sich ideal für kräftiges Roggenbrot und rustikale Backwaren.

**DINKELMEHL** wird aus der Dinkelgetreidesorte hergestellt, die eng mit Weizen verwandt ist. Es enthält weniger Gluten als Weizenmehl und hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack. Dinkelmehl eignet sich gut für Brot, Gebäck und Nudeln.

**Type 630:** Ein helles Dinkelmehl, das für Kuchen, Kekse und feines Gebäck verwendet werden kann.

**Type 1050:** Ein dunkleres Dinkelmehl, das für die Herstellung von Brot und herzhaften Backwaren geeignet ist. Es enthält mehr Ballaststoffe und Nährstoffe als das helle Dinkelmehl.

## GLUTENFREIE MEHLSORTEN

Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie gibt es eine Vielzahl von glutenfreien Mehlsorten, die aus alternativen Getreidesorten oder Pseudogetreiden hergestellt werden.

**Buchweizen** ist eigentlich kein Getreide, sondern ein Kraut. Das Mehl hat einen intensiven Geschmack und eignet sich gut für Pfannkuchen, Crêpes und Nudeln.

**Reismehl** ist neutral im Geschmack

und kann als Basis für glutenfreies Brot, Gebäck und Teigwaren verwendet werden.

**Mandelmehl** wird aus gemahlenden Mandeln hergestellt und verleiht Backwaren einen leicht nussigen Geschmack. Es ist reich an Proteinen und lässt sich gut für Kekse, Torten und glutenfreie Brote verwenden.

**Kichererbsenmehl** ist leicht nussig und intensiv im Geschmack und eine gute pflanzliche Proteinquelle für Vegetarierinnen und Veganer. Es ist vielfältig einsetzbar, eignet sich jedoch besonders gut für Falafeln.

## MEHLSORTEN AUSTAUSCHEN

Wer die Mehlsorten in einem Rezept austauschen möchte, sollte auf die Backeigenschaften des jeweiligen Mehls achten. Höhere Mehlsorten oder Vollkornmehl nehmen zudem mehr Flüssigkeit auf. Für den Austausch mit Vollkornmehl gilt die

Faustregel, etwa 10 bis 20 Prozent mehr Flüssigkeit hinzuzufügen. Dies sollte möglichst nach und nach geschehen, um zu vermeiden, dass der Teig zu flüssig wird.

Auch wird mehr Backtreibmittel wie Hefe oder Backpulver benötigt.

Weizenmehl lässt sich in den meisten Fällen 1:1 durch Dinkelmehl ersetzen. Die beiden Mehle sind eng miteinander verwandt. Dinkelmehl schmeckt im Vergleich zu Weizen nussiger und hat einen höheren Mineral- und Ballaststoffgehalt.

Nina Alpers

## 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](https://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](https://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](https://dak.de/magazine)



## IHR WEG ZU UNS

### PERSÖNLICH

Mit mehr als 300 Servicezentren bietet die DAK-Gesundheit ein enges Filialnetz an. Dort können Sie sich persönlich beraten lassen.



### TELEFONISCH

Wir sind rund um die Uhr für Sie da. Unter der Nummer **040 325 325 555** erreichen Sie uns schnell und unkompliziert für Fragen rund um die Krankenversicherung zum Ortstarif. Oder Sie buchen online einen Wunschtermin und wir rufen Sie gern zurück.



### ONLINE

Natürlich sind wir auch digital für Sie da. Geben Sie einfach auf [dak.de](https://dak.de)

Ihr Anliegen ein oder nutzen Sie die **DAK App**, unser Servicezentrum für die Hosentasche. Wir bieten darüber hinaus einen Chat und eine Videoberatung an und sind auf vielen Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, Pinterest und LinkedIn vertreten.

## 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**

Bilder: iStock by Getty Images | matsabe



EINFACH MAL  
**ZÄHNE ZEIGEN.**



MIT ZUSCHUSS ZUR  
PROFESSIONELLEN  
ZAHNREINIGUNG!

**25 Euro**  
für jede erfolgreiche  
Empfehlung



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](https://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

Wechseln Sie jetzt zur DAK-Gesundheit!

  
**GESUND  
LEBEN  
ZAHLT SICH AUS!**

DAK AKTIVBONUS

Ganz einfach Bonuspunkte für einen gesunden Lebensstil sammeln und Prämien sichern. Zum Beispiel: bis zu **500€** Zuschuss für einen Fitness-Tracker.

[www.dak.de](http://www.dak.de)

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