



Gute Vorsätze

*Wie Sie auch 2024
gesund bleiben*

KLEINE ZEITREISE

Entdecken Sie Fundstücke aus
250 Jahren DAK-Gesundheit

PFLANZENÖLE

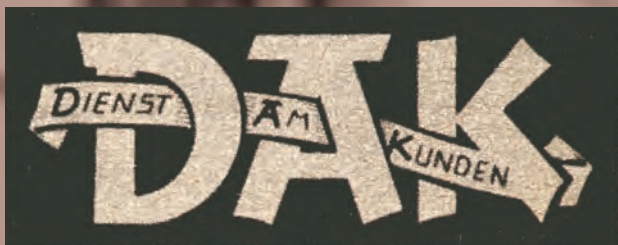
Welches Öl eignet
sich am besten wofür?

Unser
Beitragssatz
bleibt stabil

250
JAHRE

SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Gute Vorsätze

*Wie Sie auch 2024
gesund bleiben*

KLEINE ZEITREISE

Entdecken Sie Fundstücke aus
250 Jahren DAK-Gesundheit

PFLANZENÖLE

Welches Öl eignet
sich am besten wofür?



IHR TREUER BEGLEITER

Von damals bis heute – so hat sich das DAK-Mitgliedermagazin verändert.



1950



1954



1969



1976



1989



1994



2004



2012



2020

Stets am Puls der Zeit

Nah an den Lesern und Leserinnen, immer aktuell, wissenschaftlich fundiert und journalistisch aufbereitet: Im Laufe der Jahrzehnte hat das DAK-Mitgliedermagazin seine Optik einige Male geändert – seinem Anspruch ist es dabei immer treu geblieben.

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

GUTE VORSÄTZE

Wie Sie auch 2024
gesund bleiben

Unser
Beitragssatz
bleibt stabil

KLEINE ZEITREISE

Entdecken Sie Fundstücke aus
250 Jahren DAK-Gesundheit

PFLANZENÖLE

Welches Öl eignet sich
am besten wofür?

250
JAHRE
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT

12 Gesundheit schützen

Welche Vorsorgeuntersuchungen stehen wann an? Ein Überblick.

14 Von klein auf an

Kinder sind unsere Zukunft. Erfahren Sie hier alles über die U-Untersuchungen.

16 News

Kinder- und Jugendreport – Innovationsfondsprojekt „PornLos“ – E-Zigaretten – Urlaubsreport 2023 – Bestes Bonusprogramm für Babys – fit4future

18 Digitale DAK-Welt

Neues zum Thema E-Rezept, digitale Identität und aus unserer Online-Filiale.

22 News

Neues Lernportal für Digitalkompetenz – Besuch bei Dr. Google – telefonische Krankschreibung – Zahngesundheit: digitale Anliedenerledigung – Rückblick: Einführung der EDV

26 Endometriose

Wenn hinter Regelschmerzen eine Krankheit steckt: Eine Betroffene erzählt.

28 Starke Abwehrkräfte

So stärken Sie ihr Immunsystem, wenn Sie chronisch krank sind.

30 Hautpflege im Winter

Die kalte Saison strapaziert unsere Haut besonders. Das können Sie jetzt tun.

32 Verwaltungsrat

Mitglieder des Verwaltungsrates erklären ihre Ziele für die neue Wahlperiode.

36 News

Alle Beitragsätze – Adressabgleich – Geld zurück für Rentnerjobs – Pflegebeitrag für Kinderlose



6

Gute Vorsätze

Starten Sie mit uns in ein gesundes neues Jahr.

40 An Ihrer Seite

Erkenntnisse vom Pflegetag und Hilfsangebote für Angehörige.

42 Dienst am Kunden

Wir sind für Sie da: Erfahrungen mit der DAK-Gesundheit.

44 Top ausgebildet

Das macht die Ausbildung bei der DAK-Gesundheit so besonders.

46 Wettbewerbe

Gesichter für ein gesundes Miteinander und Plakate gegen Rauschtrinken.

48 Zu guter Letzt

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





10

Flüssiges Gold

Von Raps- über Oliven- bis zu Kokosöl: Welche Speiseöle sich wann am besten eignen.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | rnd5000, tashka2000

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt ein besonderes Magazin: Ihre DAK-Gesundheit begeht in diesem Jahr ihr 250-jähriges Jubiläum. Deshalb haben wir nicht nur die Titelseite besonders gestaltet, sondern auch in unseren Archiven gestöbert. Das Ergebnis ist eine kleine Zeitreise durch unsere wechselvolle Geschichte. Zusätzlich zu unseren aktuellen Themen finden Sie jeweils unterhaltsame und den Zeitgeist widerspiegelnde Fundstücke aus der älteren und jüngeren Vergangenheit unserer Kasse.

Zum Beginn des Jubiläumjahres habe ich eine gute Nachricht für Sie: Aufgrund der positiven Haushaltsentwicklung der DAK-Gesundheit halten wir 2024 unseren Beitragssatz stabil – trotz der angespannten Finanzlage in der Sozialversicherung. Wir wollen mit dieser positiven Entscheidung in den aktuellen Krisenzeiten ein Zeichen für Stabilität und Sicherheit geben. Lesen Sie ab Seite 36.

Der Start in ein neues Jahr ist für die meisten von uns auch immer mit Plänen und Absichten verbunden. Unser Titelthema ab Seite 6 beleuchtet den Ursprung der „Guten Vorsätze“, die Wünsche der Menschen für 2024 und wie sich gute Vorsätze am besten durchhalten lassen. Soweit es dabei um Ihre und die Gesundheit Ihrer Familie geht, wollen wir Sie als

Krankenkasse mit unseren bewährten Leistungen und speziellen Angeboten bestmöglich unterstützen. Starten Sie in das Jahr 2024 mit dem sicheren Gefühl, mit Ihrer DAK-Gesundheit auch im 250. Jahr ihres Bestehens einen kompetenten und verlässlichen Partner an Ihrer Seite zu haben.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes neues Jahr und viel Spaß bei der Lektüre unseres Magazins.

Andreas Storm

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER



24

Jubiläum
Entdecken Sie
Fundstücke aus der
DAK-Geschichte.

Institut
Bauhinia
von Wert zu Wert
folgt:

Urwort
eines

Institut

zum Vetter
nothleidender Handel
errichtet
der vereinigten
Lungs

250
JAHRE

Solidarisch. Sozial. Nachhaltig.

Vor 250 Jahren, im Juni 1773, wurde mit dem „Institut zum Besten nothleidender Handlungs-Diener“ ein erster Vorläufer der DAK-Gesundheit gegründet. Die Idee, sich solidarisch zusammenzuschließen, war damals revolutionär – und ist heute eine wesentliche Säule des modernen Sozialstaates. Ihrem Grundprinzip ist die DAK-Gesundheit stets treu geblieben, das zeigt sich auch in dem Jubiläums-Motto: Sie ist solidarisch, denn sie spricht sich für eine solidarisch-gerechte Finanzierung von Kranken- und Pflegekassen aus. Sie ist sozial, weil sie sich für einen fairen und wertschätzenden Umgang in unserer Gesellschaft einsetzt und dazu beiträgt, die medizinische Versorgung weiterzuentwickeln. Und sie prägt den Begriff der sozialen Nachhaltigkeit, das heißt: eine gerechte und verlässliche Gesundheitsversorgung, auch in der Zukunft.

dak.de/250-jahre-dak

Gute Vorsätze

GESUND INS NEUE JAHR

„Ab jetzt wird alles besser!": Der Beginn des neuen Jahres ist für viele auch der Startschuss, um mit alten Gewohnheiten zu brechen. Was sind die beliebtesten Neujahrsvorsätze – und woher kommt das Ritual überhaupt?

Platz 2

62 % der Deutschen wünschen sich weniger Stress.

Platz 1

65 % der Deutschen möchten mehr Zeit mit der Familie haben.

Platz 3

57 % der Deutschen nehmen sich vor, mehr Sport zu treiben.

Platz 4

53 % der Deutschen planen, sich gesünder zu ernähren.

Entspannung per App

Lernen Sie in acht Modulen, Achtsamkeit und Meditation in den Alltag zu integrieren.

Mehr Informationen unter:

dak.de/antistress-app



Bild: iStock by Getty Images | md3000

Die Tage zwischen den Jahren sind ganz besonders: Während man Zeit hat, die zurückliegenden Monate zu reflektieren, stellt sich Aufbruchstimmung ein. Mit dem 1. Januar liegen dann 365 oder 366 unangetastete Tage vor uns – und mit ihnen die Chance auf einen Neuanfang. Perfekt dafür geeignet: Neujahrsvorsätze. Dabei motiviert die Befragten einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit vor allem das eigene Empfinden: 71 Prozent möchten sich verstärkt um ihre Gesundheit kümmern, um sich unter anderem fitter und gelassener zu fühlen.

WENIGER STRESS, *mehr Familie*

Mehr Sport, mehr Zeit für sich, abnehmen: In den Top Ten der Neujahrsvorsätze finden wir alle sicher alte Bekannte. Die Wünsche und Ziele an sich sind seit vielen Jahren die gleichen, doch je nachdem, welche Themen uns als Gesellschaft gerade beschäftigen, rücken manche wieder in den Vordergrund. Dieses Jahr führt erstmals seit zwölf Jahren der Wunsch nach mehr Zeit mit der Familie die Rangliste an. Gleich dahinter steht der Vorsatz, Stress zu vermeiden – in den Jahren zuvor war dies stets Platz 1. Auch das Thema Nachhaltigkeit spielt eine große Rolle: Umweltfreundlicher und nachhaltiger zu leben rangiert auf Platz 5, direkt hinter den Vorsätzen, mehr Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren. Vor allem beliebt unter den jüngeren Befragten: der Wunsch nach mehr Sparsamkeit und nach „Digital Detox“, also: mehr handyfreier Zeit. Letzteres nahmen sich unter den 14- bis 29-Jährigen 44 Prozent vor.

VOM ALTEN BABYLON *bis heute*

Mehr Zeit ohne Smartphone und Co. spielte damals sicherlich keine Rolle, aber gute Vorsätze wurden schon vor mehr als 4.000 Jahren getroffen. Damals nahmen die alten Babylonier den Beginn des neuen Erntejahres zum Anlass, den Göttern Besserung zu geloben. Die Tradition setzte sich bis ins Römische Reich und später dann in der christlichen Kirche fort. Dahinter standen, damals so wie heute, wohl gleichzeitig Unsicherheit ob eines Neuanfangs und auch Hoffnung – und die Chance, neu zu starten.

Janina Diamanti

DURCHHALTEN – so klappt es

Die Vorsätze zu fassen ist nur ein kleiner Teil. Denn sobald die erste Motivation verpufft ist, heißt es: durchhalten! Hier unsere Tipps, damit es Ihnen gelingt.

Bewusster leben

Sie möchten Ihr Leben gesünder gestalten?

Auf unserer Website finden Sie spannende Themen rund um Achtsamkeit, Bewegung und Co.

Mehr Informationen unter:

dak.de/bewussterleben



MOTIVATIONS-HELFER

Unsere DAK-Onlinecoachings helfen Ihnen, Ihre guten Vorsätze durchzuhalten. Mehr Informationen unter: dak.de/coaching

Fit und ausgeglichen

Das DAK Fitness-Coaching ist ein Präventionsprogramm zum Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Muskelkräftigung und -dehnung.

Gesund essen

Eine ausgewogene Ernährung auch im stressigen Alltag – wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Rauchstopp

Gemeinsam mit NichtraucherHelden.de bieten wir ein Online-Programm, das Sie Schritt für Schritt beim Rauchstopp – und auf dem Weg darüber hinaus – begleitet.

25
JAHRE

RAUCHSTOPP – DAMALS WIE HEUTE

Die DAK-Gesundheit unterstützt auf dem Weg zur Rauchfreiheit

Im Büro, im Hörsaal oder in Gaststätten: Als in den 1960ern erstmals der Zusammenhang zwischen Zigaretten und Lungenkrebs bekannt wird, wird noch so gut wie überall geraucht. Eine lang andauernde Diskussion beginnt und während die einen auf die Gefahren des Passivrauchens verweisen, halten die anderen an ihrer Zigarette und ihrem Recht auf das Ausleben ihrer Persönlichkeit fest. 1975 wird Rundfunkwerbung für Tabakwaren verboten, 2007 tritt dann das Bundesnichtrauchergesetz in Kraft, das das Rauchen in öffentlichen Räumen untersagt. Die DAK-Gesundheit unterstützt damals wie heute Raucher und Raucherinnen in ihrem Ziel, die Zigarette endgültig aus der Hand zu legen, und stellt ihren Versicherten kostenlose Nichtraucher-Trainings zur Verfügung.

1 KONKRETE PLÄNE:

Je detaillierter und klarer Sie Ihr Vorhaben fassen, umso besser lässt es sich auch umsetzen. Aus „mehr Sport machen“ wird so: „zwei bis drei Mal pro Woche Joggen“ – idealerweise gleich mit einem festen Eintrag im Kalender.

2 SCHRITT FÜR SCHRITT:

Zu hoch gesteckte Ziele führen zu schnellen Rückschlägen. Machen Sie lieber kleine Schritte und setzen Sie sich Etappenziele. Und, ganz wichtig: Feiern Sie sich für jeden Erfolg.

3 GEMEINSAM STARK:

Es hilft, sich mit anderen auszutauschen. So können Freundeskreis und Familie Sie in die Pflicht nehmen – und im besten Fall finden Sie vielleicht eine Person, die mit Ihnen gemeinsam startet.

4 NICHT AUFGEBEN:

Rückschläge sind ganz normal. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, sondern nutzen Sie sie als Chance: Was hat zu dem Rückschlag geführt, müssen Sie vielleicht Ihren Plan oder Ihr Ziel anpassen?

5 DAS ZIEL IM BLICK:

Nehmen Sie sich eine ruhige Minute und stellen sich vor, wie Sie sich mit Ihren neuen Gewohnheiten fühlen – und erinnern Sie sich an dieses Gefühl, wenn die Motivation schwindet. Auch hilfreich: Fotos und Bilder, die Sie mit Ihrem Vorhaben verbinden und an einer zentralen Stelle in Ihrem Zuhause aufhängen.



Magazin-Cover von 1972



Flyer von 1992

Zum Braten oder Backen, zum Abschmecken oder im Dressing zum Salat: Öle und Fette sind aus der Küche nicht wegzudenken. Aber wann benutzt man welches – und wie gesund sind sie überhaupt? Ein Überblick.

FLÜSSIGES GOLD



Von klassischen Speiseölen wie Raps- oder Olivenöl über das exotische Kokosöl bis zu Palmfett oder Butter – die Auswahl im Supermarkt ist riesig. Pflanzliche Öle gelten dabei als besonders gesund. Was steckt eigentlich dahinter?

WIR BRAUCHEN FETTE

Fett hat seinen schlechten Ruf zu Unrecht, denn tatsächlich braucht der Körper es zum Überleben – es kommt nur auf die Menge und Qualität an. Je nach ihrer Quelle enthalten Fette und Öle gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Bei tierischen Produkten wie Butter, aber auch bei Kokos- und Palmfett ist der Anteil gesättigter Fettsäuren hoch. Ein Zuviel davon kann den Cholesterinspiegel ansteigen lassen und sich negativ auf die Herzgesundheit auswirken – auch wenn Butter, Kokos- und Palmfett grundsätzlich wertvolle natürliche Lebensmittel sind. Die meisten pflanzlichen Öle stecken aber voller einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Weil der Körper bestimmte Fette nicht selbst bilden kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Sie wirken sich unter anderem positiv auf den Cholesterinspiegel aus, den Blutdruck und das Gehirn.



Leinöl: Der besonders hohe Anteil an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure macht dieses Öl besonders, denn sie kann entzündungshemmend wirken und sich positiv auf die Durchblutung auswirken.

Kokosöl: Lässt sich dank der überwiegend enthaltenen gesättigten Fettsäuren stark erhitzen und passt gut zur asiatischen Küche. Seinen Ruf als „Superfood“ verdankt es aber vor allem cleverem Marketing.

Olivenöl: Das mediterrane Öl enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren und viel Ölsäure, die sich positiv auf Blutdruck und Cholesterinspiegel auswirken kann. In Italien wird damit sogar Kuchen gebacken.

25
JAHRE**AUF QUALITÄT ACHTEN**

Kalt gepresste Öle werden aus Kernen, Früchten oder Samen ohne Erhitzen und ohne Chemie gewonnen, das macht sie besonders wertvoll. Allerdings beginnen sie zu rauchen, wenn sie zu hoch erhitzt werden, und sind dann ungenießbar. Trotzdem eignet sich kalt gepresstes Oliven- oder Rapsöl zum Braten und Dünsten von Gemüse, Pfannkuchen und auch von Fleisch. Mit der Hitze muss man nur ein bisschen aufpassen. Raffinierte Öle hingegen werden unter dem Einfluss von zusätzlicher Wärme produziert und lassen sich hoch erhitzen – perfekt also zum Braten oder Frittieren. Allerdings gehen bei der Produktion der Eigengeschmack sowie Vitamine verloren. Das „beste Fett“ in dem Sinne gibt es gar nicht: Es hängt vom Zweck ab. Empfehlenswert ist es, unterschiedliche Lebensmittel mit unterschiedlichen Fetten zu essen, zum Beispiel Brot mit Butter, Salat mit Nussöl, in Olivenöl gedünstetes Gemüse. Wer beim Braten auf den typischen Geschmack von zum Beispiel Olivenöl nicht verzichten möchte, brät Gemüse, Fleisch und Co. in anderem Fett oder Öl an und gibt zum Schluss ein wenig des natürlichen kalt gepressten Öls dazu – geht auch mit Butter.

Janina Diamanti

Das
DAK Ernährungs-
Coaching hilft Ihnen,
sich ausgewogen und
gesund zu ernähren.
Mehr Informationen:
dak.de/coaching



RUNDUM FIT

Ausgewogen leben

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung: Die Pfeiler eines gesunden Lebens sind die gleichen geblieben – und doch sind in den letzten Jahrzehnten stets neue Erkenntnisse und Anforderungen dazugekommen. Die DAK-Gesundheit hat sich dabei schon immer der Herausforderung gestellt, diesbezüglich aufzuklären: wissenschaftlich fundiert und informativ, praxisnah mit vielen Tipps oder auch alltagstauglichen Rezepten – aber auch hier und da mit einem Augenzwinkern, um so viele Menschen wie möglich zu erreichen.

Broschüre
von 1960



Broschüre
von 1978



Rapsöl: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt das Öl aufgrund seines ausgewogenen Verhältnisses an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bio-Rapsöl aus der Region ist besonders nachhaltig.

Walnussöl: Nüsse sind dafür bekannt, reichlich ungesättigte Fette zu enthalten – das gilt auch für das daraus gewonnene Öl. Walnussöl schmeckt fein-nussig, lecker in Salaten oder als Topping auf Suppen.

Sonnenblumenöl: Das Öl mit dem milden Geschmack eignet sich zum Braten und Backen, weil es nur wenig Omega-3-Fettsäuren enthält. Es ist reich an Vitamin E und beinhaltet auch Vitamin K.

FRAUEN

BRUSTKREBSVORSORGE

ab 30 Jahre: 1x jährlich Abtasten der Brust durch Frauenarzt/-ärztin

CHLAMYDIENVORSORGE

bis 25 Jahre: 1x pro Jahr ein Urintest

GEBÄRMUTTERHALSKREBSVORSORGE

20 bis 34 Jahre: jährliche Untersuchung durch Frauenarzt/-ärztin mit zytologischem Abstrich

ab 35 Jahre: jährliche Untersuchung durch Frauenarzt/-ärztin, alle 3 Jahre mit zytologischem Abstrich und einem HPV-Test

DARMKREBSVORSORGE

ab 50 Jahre: jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl

ab 55 Jahre: alle 2 Jahre Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl

oder 2x im Abstand von 10 Jahren eine Darmspiegelung

MAMMOGRAFIE

50 bis 69 Jahre: alle zwei Jahre Mammografie-Screening

DAK MamaPLUS
Teilnehmerinnen unseres zusätzlichen Vorsorgepakets für Schwangere können in Absprache mit der Ärztin/ dem Arzt zusätzliche Leistungen in Anspruch nehmen. Die Kosten in Höhe von bis zu 500 Euro übernimmt die DAK-Gesundheit.

**VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER**

14 Untersuchungen U1-J2 mit jeweils altersentsprechendem Fokus, inkl. Amblyopie-Screening, Mediensucht-Screening und Depressionsfrüherkennungs-Screening

KINDER

ZAHNVORSORGE BEI KINDERN

ab 6. Monat: 3 zahnärztliche Untersuchungen mit mind. 4 Monaten Abstand **ab 34. Monat:** 3 zahnärztliche Untersuchungen mit mind. 12 Monaten Abstand **6 bis 17 Jahre:** 2x pro Jahr Individualprophylaxe beim Zahnarzt

NEUGEBORENEN-HÖRSCHREIBUNG

schmerzfreie Untersuchung zur Früherkennung von Hörstörungen

Für viele Erkrankungen gilt: Je früher sie erkannt werden, desto besser lassen sie sich behandeln – und desto größer ist die Heilungschance für Betroffene. Trotzdem zeigen Studien, dass viele Vorsorgeuntersuchungen kaum wahrgenommen werden.

Gesund
sch

FRAUEN / MÄNNER

ZAHNVORSORGE

ab 18 Jahre: 1x pro Halbjahr
Kontrolluntersuchung

CHECK-UP

einmalig zwischen 18 und 34 Jahren,
umfasst eine Ganzkörperunter-
suchung und eine Blutuntersuchung

HAUTKREBS-SCREENING

ab 35 Jahre: alle 2 Jahre
Früherkennungsuntersuchung
beim Hautarzt

CHECK-UP 35

Der kostenlose Gesundheitscheck ab 35 Jahre: umfasst unter anderem die Analyse von Blut- und Urinproben, die Untersuchung von Kopf, Hals, Brustkorb und Bauch sowie die Beurteilung von Bewegungsapparat, Nervensystem, Sinnesorganen und der Haut. Einmalig zusätzlich Screening auf Hepatitis-B und -C-Infektion. Anspruch: alle 3 Jahre

FRÜHERKENNUNG BAUCHAORTENANEURYSMA

ab 65 Jahre: einmaliges Ultraschall-Screening

DARMKREBSVORSORGE

ab 50 Jahre: jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl **oder** zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren
ab 55 Jahre: alle 2 Jahre Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl **oder** 2x im Abstand von 10 Jahren eine Darmspiegelung

KREBSFRÜHERKENNUNG

ab 45 Jahre: 1x im Jahr Abtasten von Prostata, Enddarm, der äußeren Geschlechtsorgane und der Leistenregion

Vorsorge-Untersuchungen,
deren Kosten komplett
von der DAK-Gesundheit
übernommen werden

25
JAHRE

VORSORGE

Gesundheit im Blick

Die 1950er und 1960er Jahre sind rückblickend die Blütezeit des „Gesundheitsdienstes“, wie die Gesundheitsvorsorge der DAK damals genannt wird. Im Mittelpunkt stehen dabei die Reihenuntersuchungen. Erste jährliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder hatte die DAK bereits Anfang der 1920er Jahre eingeführt.



Plakat 1956

MÄNNER

heit
ützen

VON ANFANG AN UMSORGT

Um Kinder und Jugendliche so gut es geht vor Krankheiten zu schützen, gibt es für sie mit den U-Untersuchungen ein eigenes Präventionsprogramm sowie weitere Untersuchungen zur Vorsorge.

Was passiert bei welcher U-Untersuchung? Einen Überblick erhalten Sie unter: dak.de/kindervorsorge



Kinder sind unsere Zukunft – und haben bei der DAK-Gesundheit darum einen besonders hohen Stellenwert. Neben der Behandlung von akuten Verletzungen und Erkrankungen steht bei ihnen vor allem eine

regelmäßige Vorsorge im Zentrum. Dadurch sollen die altersgerechte Entwicklung, frühzeitige Krankheitsanzeichen, aber auch soziale Aspekte wie das innerfamiliäre Verhältnis im Blick behalten werden.

1971 in Deutschland eingeführt, zählen die Kindervorsorgeuntersuchungen inzwischen zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen im Kindesalter. Die sogenannten U-Untersuchungen umfassen 14 Termine, von der U1 am ersten Lebenstag bis zur J2 im 17. oder 18. Lebensjahr. Die Kosten dafür werden von der DAK-Gesundheit vollständig übernommen.

Umfang und Zeitpunkt der Vorsorgetermine sind gesetzlich festgelegt. Je nach Kindesalter beinhalten sie körperliche Untersuchungen und Screenings im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen,

NICHTS MEHR VERPASSEN!

Unser kostenloser DAK Kindervorsorge-Service erinnert Sie an wichtige Termine und gibt Tipps zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes. Hier anmelden: dak.de/kindervorsorgeservice





Im Rahmen der U-Untersuchungen werden auch Impfungen angeboten.

aber auch eine ärztliche Beurteilung der motorischen, kognitiven und perzeptiven Entwicklung des Kindes sowie dessen sozialer und emotionaler Kompetenz und der Interaktion mit den Eltern. Gibt es Auffälligkeiten, kann eine weiterführende Behandlung oder Therapie angestoßen werden. Darüber

hinaus werden Eltern im Rahmen der U-Untersuchungen zu altersaktuellen Themen beraten. Die regelmäßige Teilnahme an den Untersuchungen U1 bis U9 wird im gelben Kinderuntersuchungsheft dokumentiert, sodass sie, zum Beispiel gegenüber Kindergärten, nachgewiesen werden kann. Zudem werden alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen im Rahmen der U-Untersuchungen angeboten und direkt über die DAK-Gesundheit abgerechnet.

Darüber hinaus haben Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 17 Jahren einen gesetzlichen Anspruch auf die HPV-Impfung. Sie schützt vor einer

Infektion mit humanen Papillomviren, die unter anderem Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Dennoch ist die Zahl der Erstimpfungen 2022 laut DAK Kinder- und Jugendreport rückläufig.

Auch in puncto Zahngesundheit setzt sich die DAK-Gesundheit für eine rechtzeitige und regelmäßige Vorsorge ein und übernimmt darum die Kosten für Früherkennungsuntersuchungen von Kindern und Jugendlichen, um Zahnerkrankungen frühzeitig zu vermeiden. Damit sind auch die jüngsten Versicherten beim Thema Vorsorge bereits rundum abgesichert.

Linda Hartmann

250
JAHRE

FAMILIEN IM FOKUS

Kinder- und Jugendgesundheit bei der DAK-Gesundheit

Die Familie steht bei der DAK-Gesundheit stets im Mittelpunkt. Schon im frühen 20. Jahrhundert gewähren darum einige der Vorläuferkassen Familienhilfe für die Angehörigen der Mitglieder. Eine erste Form der Familienversicherung bietet die 1922 gegründete Kasse des Gewerkschaftsbundes der Angestellten: Für einen monatlichen Zusatzbeitrag von sechs Mark können Mitglieder ihre Ehefrauen und Kinder mitversichern. Ein Angebot, das offensichtlich einen Nerv trifft – 1926 zählt die Kasse bereits fast 66.000 Familienversicherungen. Seit den 1970er Jahren ist die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein besonderer



DAK-Magazin von 1976



DAK-Magazin von 1989

Schwerpunkt, sodass die DAK-Gesundheit heute als Kompetenzkasse für Kinder- und Jugendgesundheit gilt. Das unterstreichen Aktionen wie „bunt statt blau“ zur Alkoholprävention und Initiativen wie „fit4future“ für mehr Bewegung und einen gesunden Alltag in Schulen und Kindergärten, vor allem aber die regelmäßigen Studien, die die DAK-Gesundheit beauftragt und veröffentlicht, um auch Politik und Öffentlichkeit für Themen im Bereich Kinder- und Jugendgesundheit zu sensibilisieren.

KEINE ENTWARNUNG BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Die Zahl psychischer Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland stabilisiert sich auf einem hohen Niveau. Nach Anstiegen seit der Corona-Pandemie gab es 2022 im Vergleich zum Vorjahr zwar leichte Rückgänge in den ambulanten und stationären Behandlungszahlen, sie sind allerdings immer noch höher als zuvor. Das zeigt eine aktuelle Analyse des Kinder- und Jugendreports der DAK-Gesundheit. Jugendliche Mädchen sind am stärksten von Depressionen, Angststörungen und Essstörungen betroffen. Dabei sind Mädchen aus bessergestellten Familien häufiger in Behandlung als Teenager aus sozial schwächeren Schichten. In Hinblick auf die aktuellen Ergebnisse geben Experten und Expertinnen keine Entwarnung. DAK-Chef Storm fordert mehr Präventionsinitiativen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: „Aktuell droht vielen präventiven und pädagogischen Angeboten der Rotstift. Umso erfreulicher ist es, dass das Projekt der Mental-Health-Coaches an Schulen im letzten Herbst gestartet ist. Wir dürfen an der psychischen Gesundheit unserer Kinder nicht sparen. Wir brauchen mehr Präventionsinitiativen in Schulen, Vereinen und der offenen Kinder- und Jugendarbeit. Denn es geht um die Zukunft unserer Kinder.“

RAUS AUS DEM TABU

Pornografie ist heutzutage übers Internet einfach, schnell und rund um die Uhr verfügbar. Während das für viele durchaus eine Bereicherung der Sexualität sein kann, gibt es jedoch auch Menschen, die ein Problem mit ihrem Konsum entwickeln. Die Pornografie-Nutzungsstörung ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) offiziell als Erkrankung anerkannt: Fünf Prozent der Männer sowie ein Prozent der Frauen aller Altersklassen sind betroffen, eine Ersterkrankung tritt meist vor dem 50. Lebensjahr auf. Häufig kommen Jugendliche schon im Alter von 14 Jahren in Kontakt mit Pornografie. Wissenschaftlich etablierte Behandlungskonzepte gibt es bisher kaum. Doch das soll sich jetzt ändern: Das Innovationsfondsprojekt „PornLos“ startet im Februar 2024 in den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland und wird von der DAK-Gesundheit unterstützt. Die Studie, an der auch DAK-Versicherte teilnehmen können, bietet ein spezielles Behandlungsprogramm für Betroffene an.

Auf der Website pornlos.de finden Sie mehr Informationen zu dem Projekt sowie einen Selbsttest, der bei der Einschätzung hilft, ob man eventuell selbst betroffen ist.

Verführerischer GESCHMACK



Die E-Zigarette ist die Einstiegsdroge Nummer eins für eine Nikotinsucht und 2023 erstmals das Rauchprodukt, mit dem Kinder und Jugendliche am häufigsten Erfahrungen gemacht haben. Fast jeder und jede Vierte hat schon einmal eine E-Zigarette probiert. Das zeigt der Präventionsradar der DAK-Gesundheit in einer Langzeitauswertung. Besonders reizvoll für die Kinder: die enthaltenen Aromastoffe. Die sogenannten Einweg-Vapes können zudem weder neu befüllt werden noch lässt sich die Batterie austauschen. „Einweg-Vapes sind eine Katastrophe für die Umwelt – und für Schulkinder süßes Gift zum Taschengeldtarif. Sie sollten so schnell wie möglich verboten werden“, sagt DAK-Chef Andreas Storm. Für die breit angelegte Schulstudie hat das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel seit 2016 insgesamt fast 60.000 Jungen und Mädchen zu ihrem Rauchverhalten befragt.

SCHLECHTES WETTER DÄMPFT ERHOLUNG



Die Mehrheit der Deutschen (82 Prozent) fühlt sich nach dem Sommerurlaub gut oder sogar sehr gut erholt – knapp ein Fünftel aber erholte sich kaum. Die Ursachen: unter anderem Regenwetter, Erkältungen sowie Stress bei der An- oder Abreise. Das zeigt der Urlaubsreport 2023 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse. 18 Prozent der Urlauberinnen und Urlauber fanden vor allem im Sommer 2023 nicht zu frischen Kräften – über der Hälfte von ihnen gelang es nicht abzuschalten. Das lag in diesem Jahr vor allem am Regen: Jede und jeder Dritte empfand das schlechte Wetter als Erholungsbremse. Ein weiterer Faktor war Stress bei der An- oder Abreise: Für 16 Prozent hat Chaos am Bahnhof oder Flughafen den Erholungswert ihres Urlaubs deutlich herabgesetzt.

TOP FÜR BABYS

Im aktuellen Kassenvergleich von Focus-Money zum Thema Bonusprogramme sichert sich die DAK-Gesundheit erneut Spitzenplätze. Neben dem besten Bonusangebot für Erwachsene (der bundesweit geöffneten Krankenkassen) hebt sie sich auch bei der neu bewerteten Kategorie der Bonuszahlungen für Babys mit einem „Hervorragend“ von der breiten Masse der Krankenkassen ab. In der Kategorie Kinder (bis 14 Jahre) gab es die Note „sehr gut“, die vier Mal vergeben wurde. Die DAK-Gesundheit bietet bewusst auch Alternativen zu Geldprämien. So können die Bonuspunkte in Zuschüsse zu privaten Leistungen umgewandelt werden – wie etwa zu sportmedizinischen Untersuchungen, Naturarzneimitteln oder für Sport- und Fitnessausrüstung. Für Babys können Eltern im ersten Jahr allein durch die Vorsorgeuntersuchungen, das Neugeborenen-Hörscreening, Impfungen und Zahnvorsorge bis zu 445 Punkte (das entspricht 445 Euro) sammeln. Die Punkte sind zum Beispiel einlösbar für Babyschwimm-, Delfi- oder PEKiP-Kurse, wobei auch der Zuschuss für besondere Gesundheitsleistungen auf 500 Euro begrenzt ist.

25
JAHRE

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Stark für einen gesunden Lebensweg



Kinder und Jugendliche sind unsere Zukunft. Sie fit für ein aktives und gesundes Leben zu machen, ist eines der nachhaltigen Ziele der DAK-Gesundheit und der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future. Wir begleiten Kinder und Jugendliche in Kitas und Schulen in eine gesundheitsförderliche Lebenswelt. Seit 2016 werden rund 1,8 Millionen 3- bis 19-Jährige an 5.390 Einrichtungen mit diesem bundesweiten Präventionsprogramm erreicht. Die Initiative vermittelt Kompetenzen rund um Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Suchtprävention. fit4future begleitet die Teilnehmenden mit kreativen, praxisorientierten Inhalten – digital (Videos, Audios, Anleitungen, Wissen) oder vor Ort (Workshops und Aktionstage) – sowie mit hochwertigen Spiel- und Sportmaterialien.



Und fit4future wirkt: In den ersten drei Jahren beobachteten Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen der TU München zahlreiche positive Effekte im Bereich der sportmotorischen Fitness und im Gesundheitsverhalten der Kinder und Jugendlichen. 2022 startete die Initiative mit neuen Programminhalten. Eine Bewerbung für einen der Plätze mit Start ab Herbst 2024 ist ab sofort möglich: fit-4-future.de

STARTSCHUSS FÜR DAS E-REZEPT

Die Digitalisierung ist aus vielen Alltagssituationen nicht mehr wegzudenken. Mit der verpflichtenden Einführung des E-Rezepts erreicht jetzt auch die Gesundheitswirtschaft den nächsten Meilenstein.

Mehr Informationen zum E-Rezept finden Sie auf unserer Website unter: dak.de/e-rezept



Das E-Rezept kommt: Ab dem 1. Januar 2024 ersetzt es den „rosafarbenen Zettel“. Ebenso können ärztlich empfohlene Medikamente (heute „grünes Rezept“) und privat verordnete Arzneien für gesetzlich Versicherte („blaues Rezept“) als E-Rezept ausgestellt werden. Der Arzt oder die Ärztin legen die Verordnung auf einem zentralen, sicheren Server in Deutschland ab. Danach stehen den Versicherten der DAK-Gesundheit zur Einlösung in der Apotheke je nach persönlicher Präferenz unterschiedliche Wege zur Verfügung.

1. ALS PAPIERAUSDRUCK

Die Praxis erstellt auf Ihren Wunsch hin kostenlos einen Ausdruck. Der enthaltene QR-Code

wird in der Apotheke eingescannt und das Medikament ausgegeben.

2. MITTELS ELEKTRONISCHER GESUNDHEITSKARTE

Patientinnen oder Patienten gehen mit ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) in eine Apotheke, in der die eGK ins Kartenlesegerät eingesteckt wird. Durch den Datenabgleich erkennt die Apotheke noch nicht eingelöste E-Rezepte und kann die Medikamente ausgeben.

3. PER APP

Der komfortabelste Weg der E-Rezept-Einlösung ist der per App. Dafür ist noch eine separate App der gematik notwendig. Für eine Aktivierung ist eine Identifikation

mittels elektronischer Gesundheitskarte oder bereits aktivierter App der elektronischen Patientenakte (ePA) erforderlich. Ab dem 1. Januar 2024 ist es Krankenkassen erlaubt, E-Rezepte in ihren ePA-Apps anzubieten. Für Versicherte der DAK-Gesundheit wird diese Möglichkeit im ersten Halbjahr 2024 zur Verfügung stehen.

Der Test des E-Rezepts hat bereits am 1. September 2022 begonnen. Seitdem sind über sieben Millionen E-Rezepte eingelöst worden. Vorerst gilt dieser Prozess ausschließlich für Arzneimittel. Weitere Leistungsarten werden ab 1. Januar 2025 folgen – hierzu werden wir Sie regelmäßig auf dem Laufenden halten.

Das E-Rezept spart unnötige Wege

Rezeptzettel verlieren? Durch das Speichern der Rezept-Daten auf sicheren Servern kann das nicht mehr passieren. Auch für einfache Folgerezepte im laufenden Abrechnungsquartal wird ein weiterer Arztbesuch unnötig, wenn die Praxis das Folgerezept für den Abruf mittels eGK oder App übermittelt. Außerdem können Mehrfachverordnungen ausgestellt werden.

Rezepte für Angehörige einlösen

Viele Versicherte haben pflegebedürftige Angehörige, für die der Weg zur Praxis oder Apotheke zu beschwerlich ist. Mit der Familienfunktion können Sie Rezepte für andere auf deren Wunsch hin in Ihrer eigenen E-Rezept-App aufrufen und vor Ort einlösen.

Dank E-Rezept bequemer zum Medikament

Über die E-Rezept-App können Sie das Rezept an Ihre Wunschapotheke senden. So erfahren Sie, ob Ihr Medikament vorrätig ist, und sparen Zeit. Sie können Medikamente auch von zu Hause vorbeistellen und diese dann abholen oder liefern lassen – wann und wie es für Sie am besten passt.

Mit dem E-Rezept sind Daten sicher

Von der Arztpraxis bis in die Apotheke werden E-Rezepte bei der digitalen Übertragung mehrfach verschlüsselt und sicher gespeichert. Damit sind sie vor unbefugtem Zugriff geschützt. Nur wer im Besitz des Rezeptcodes für ein E-Rezept ist, kann es auch abrufen: Das ist neben der ausstellenden Arztpraxis und der Apotheke, bei der das Rezept eingelöst wird, nur die Person, für die das Rezept bestimmt ist. Zudem kann diese Person den Rezeptcode natürlich an eine Person ihrer Wahl weitergeben.

Das sind Ihre Vorteile



25
JAHRE

ZEITREISE ZUR DIGITALISIERUNG

Der Weg zum E-Rezept

Mitgliedsbuch, -karte oder Beitragsbuch: Im Laufe der Geschichte der DAK-Gesundheit gibt es verschiedene Dokumente, um sich als Mitglied auszuweisen. Neben persönlichen Daten werden dort auch Beitragszahlungen dokumentiert und Verhaltensregeln kommuniziert. 1995 beginnt eine neue Ära, als die Krankenversicherungskarte die Modelle aus Papier ablöst. Das praktische



Krankenschein und Co. wurden 1995 von einer Scheckkarte abgelöst.

Scheckkartenformat ist bis heute geblieben, aber im Laufe der Zeit sind immer mehr Funktionen hinzugekommen. Die heutige elektronische Gesundheitskarte ist ein echter Allrounder und dient nicht nur zum Vorzeigen in der Arztpraxis, sondern auch zur Identifikation bei der Nutzung digitaler Services – und seit dem 1. Januar 2024 zum Einlösen des E-Rezepts.

DIE DIGITALE IDENTITÄT

Warum eine Identifikation nötig ist, um die DAK App oder die DAK ePA-App zu nutzen.



Wie Sie Ihre PIN für Ihren Personalausweis erhalten, erfahren Sie hier: pin-ruecksetzbrief-bestellen.de



Am Flughafen oder beim Betreten des Bürokomplexes: In der realen Welt gehört es zur Normalität, sich an bestimmten Orten oder vor der Inanspruchnahme vieler Dienstleistungen einmalig zu identifizieren. Mit der Verlagerung von Prozessen in den digitalen Raum verschiebt sich diese Notwendigkeit manchmal mit – vor allem, wenn es um die Sicherheit Ihrer Daten geht. Unsere DAK App oder auch Ihre elektronische Patientenakte (ePA) enthalten ganz persönliche, hochsensible Daten, wie zum Beispiel Arztberichte und Diagnosen. Um diese

vor dem Zugriff Unberechtigter zu bewahren, gelten höchste Schutzmaßnahmen, die überwiegend sogar gesetzlich vorgegeben sind. Daher müssen Sie sich vor der Verwendung über ein zertifiziertes System einmalig identifizieren.

Wir machen es Ihnen so einfach wie möglich, die gesetzlichen Vorgaben und sinnvollen Schutzanforderungen zu erfüllen. Für die Identifikation im Rahmen der Registrierung für die DAK App oder DAK ePA-App stehen vier Wege zur Auswahl:

NACHDEM SIE DIE APPS HERUNTERGELADEN UND IHRE PERSÖNLICHEN DATEN ERFASST HABEN ...

Option 1

... besuchen Sie ein **DAK Servicezentrum** in Ihrer Nähe und bringen Ihren Personalausweis mit ...



Option 2

... gehen Sie in eine von **13.000 Postfilialen** und bringen Ihren Personalausweis mit ...

Option 3

... nutzen Sie Ihre **elektronische Gesundheitskarte** mit Ihrer PIN oder ...

Option 4

... nutzen Sie Ihren **elektronischen Personalausweis** mit Ihrer PIN.

UNIVERSELL EINSETZBAR: DER ELEKTRONISCHE PERSONALAUSWEIS

Der elektronische Personalausweis wurde 2010 mit der Option auf Online-Funktionen eingeführt, seit 2017 ist dies standardmäßig der Fall. Der Ausweis ist mit einem Chip ausgestattet, mit dessen Hilfe Sie sich mit einer zusätzlichen PIN sicher im Internet ausweisen können.

Mit Online-Personalausweis und PIN können Sie die verschiedensten Services von Unternehmen und Behörden in Anspruch nehmen: zum Beispiel Auskünfte einholen, Anträge stellen, Konten eröffnen oder eben auch ein Benutzerkonto bei Ihrer DAK-Gesundheit anlegen, um damit die DAK App oder die DAK ePA-App zu nutzen. Ihre digitale Identität macht all diese Prozesse sicher und komfortabel nutzbar.

SERVICEZENTRUM FÜR DIE HOSENTASCHE

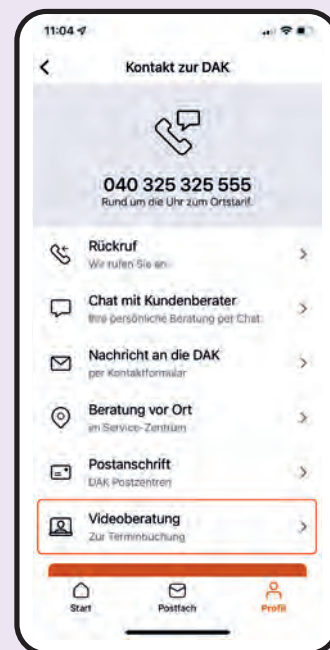
Fast eine Dreiviertelmillion Menschen nutzen unsere Online-filiale „Meine DAK“ bereits als App. Im geschützten Bereich von „Meine DAK“ können Sie alle Anliegen schnell und online erledigen. Egal, ob Sie eine Rechnung zur Kostenübernahme einreichen, einen Antrag stellen oder Ihre Adresse ändern wollen. Hier finden Sie auch Ihr persönliches Postfach, über das Sie uns kontaktieren können.

NUTZEN AUCH SIE DIE VORTEILE

- Rechnungen und Bescheinigungen einreichen – mit der Scan-Funktion bequem und einfach
- Ihre schnellste Verbindung zu uns – ob per Rückrufservice, Chat, Telefon oder Mail
- Bonusprogramm AktivBonus verwalten – Punkte sammeln und über die DAK App in Geldprämien umwandeln
- Nutzen Sie Ihr digitales Postfach – das spart Papier und Zeit
- Anliegen erledigen – mit der App schnell, einfach und papierlos
- Familien-Service – Anliegen Ihrer familienversicherten Kinder bequem per App erledigen

UND NEU

- Sie können sich Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen in der DAK App anzeigen lassen
- Es besteht die Möglichkeit, die Sprache der DAK App auf Englisch umzustellen
- Ein Termin zur Videoberatung kann jetzt in der DAK App gebucht werden



STÄRKUNG DER DIGITALEN GESUNDHEITS-KOMPETENZ

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es wichtig, gesundheitsrelevante Informationen richtig zu verstehen, um die eigene Gesundheit besser im Blick zu behalten und zu managen. Dazu hat die DAK-Gesundheit eine Online-Selbstlernplattform entwickelt, die in Kürze zur Verfügung stehen wird und Wissen und Werkzeuge zur Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz vermittelt.

Die Online-Selbstlernplattform „digital.kompetent“ unterstützt Sie dabei, in einer digitalisierten Gesundheitswelt hochwertige Informationen zu finden, Ihre Daten sicher zu verwalten und fundierte Entscheidungen zu Ihrer Gesundheit zu treffen.

Dazu werden verschiedene Themen wie beispielsweise „Grundlagenwissen: Patientenreise“ oder „Die elektronische Patientenakte“ bereitgestellt. Mehrere Unterkapitel bringen Ihnen per Text und Video entsprechende Inhalte näher. Sie können den für Sie relevanten thematischen Bereich individuell auswählen und selbstständig in Ihrem eigenen Tempo durchgehen. Neben der Vermittlung von Wissen bietet „digital.kompetent“ die Möglichkeit, Ihre erworbenen Kenntnisse am Ende eines jeden Kapitels durch ein Quiz zu überprüfen. Die Inhalte werden regelmäßig aktualisiert, sodass Sie immer auf aktuelle und verlässliche Informationen zugreifen können. Zusätzlich bietet die DAK-Gesundheit kostenlose Online-Seminare zur Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz an. Insgesamt stehen Ihnen fünf Vortragsthemen zur Verfügung, die an mehreren Terminen im Jahr stattfinden: dak.de/digitalstartklar

Mehr Informationen unter: dak.de/digital.kompetent



BESUCH BEI DR. GOOGLE

Immer mehr Menschen befragen das Internet bei Krankheitssymptomen. Das kann praktisch sein, führt aber auch zu Verunsicherung – vor allem bei der Fülle an Informationen, die oft nicht verlässlich sind. Unsere Tipps helfen, den Überblick zu behalten.

Dr. Google ist schnell, immer erreichbar und weiß anscheinend alles. Doch bei den Informationen, die sich im World Wide Web befinden, sollte man stets vorsichtig sein. Achten Sie darauf, seriöse Websites zu verwenden, zum Beispiel von Ärzteverbänden. Auch die Website der DAK-Gesundheit oder zum Beispiel des Robert Koch-Instituts sind ein guter Startpunkt. Wichtig ist zudem die Art, wie die Informationen präsentiert werden: Gesundheitsversprechen oder Begriffe wie „Allheilmittel“ sind immer ein Warnsignal, ebenso wenn die Website für die jeweilige Krankheit gleich das passende Gegenmittel verkauft.

Und abschließend gilt: Das Internet kann eine erste Anlaufstelle sein, um sich über bestimmte Krankheitsbilder zu informieren – für eine Diagnose sowie Therapie sollten Sie jedoch immer Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufsuchen.



Krankheitssymptome im Internet nachschlagen: Dabei sollten Sie ein paar Hinweise beachten.

TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG

Arztpraxen können seit Anfang Dezember wieder nach einer telefonischen Beratung eine Arbeitsunfähigkeit feststellen. Anders als bei den Corona-Sonderregelungen gilt dies nicht nur für Atemwegserkrankungen, sondern auch für andere Erkrankungen ohne schwere Symptome. Voraussetzung ist, dass die Praxis keine Videosprechstunde anbietet und die Erkrankten hier bekannt sind. Die telefonische Krankschreibung ist maximal für die ersten fünf Kalendertage möglich. Für eine Verlängerung muss die Praxis persönlich aufgesucht werden. Die Regelung, die in der entsprechenden Arbeitsunfähigkeits-Richtlinie fest verankert wird, soll Arztpraxen entlasten und die Infektionsgefahr in den Wartezimmern senken. Außerdem ist es möglich, eine Krankschreibung für bis zu sieben Tage per Videosprechstunde auszustellen.



RUND UM DIE ZÄHNE

Sie sollen Zahnersatz erhalten, der Heil- und Kostenplan ist genehmigt und Sie haben vergessen, das sorgfältig gepflegte Bonusheft einzureichen? Kein Problem! Über unsere digitale Anliegenleitung auf dak.de/zaehne laden Sie das Bonusheft ganz einfach nachträglich hoch und wir berechnen Ihren Eigenanteil neu. Außerdem können Sie Rechnungen und Erstattungsanträge – etwa für Eigenanteile bei kieferorthopädischer Behandlung – einreichen oder unseren Eigenanteilsrechner für Zahnersatz nutzen. Dieser ist zwar nicht rechtsverbindlich, gibt aber eine erste Einschätzung, wie viel Sie voraussichtlich für Ihren Zahnersatz bezahlen müssen. Neuestes Angebot: Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie einen Härtefallantrag für Zahnersatz stellen. Auch dieser Prozess ist jetzt digital möglich.

25
JAHRE

EINFÜHRUNG DER EDV

Die ersten Computer

In den 1960ern macht die DAK-Gesundheit erste Schritte in Sachen Digitalisierung: 1962 wird die Hamburger Zentrale mit Großrechnern ausgestattet, die vor allem routinemäßige Verwaltungsarbeiten übernehmen sollen. In den ersten Geschäftsstellen folgen dann in den frühen 1970ern die ersten Spezierschreibmaschinen. Bei allem technischen Fortschritt bleibt der Fokus jedoch stets auf



1962



1980er Jahre

dem Wichtigsten: dem Menschen. Denn die Datenverarbeitungsanlage soll den Mitarbeitenden am Schalter mehr Zeit für die persönliche Betreuung der Versicherten einräumen.

DAK

DEUTSCH
ANGESTELLTEN-
KRANKENKASSE
ERSATZKASSE

Mitgliedsausweis

Bevor Sie eine Reise antreten, lassen Sie sich bitte auf den Inhalt Ihrer zuständigen DAK-Geschäftsstelle bestätigen, daß Ihre Mitgliedschaft besteht. Dann können Sie notfalls auch bei jeder auswärtigen DAK-Geschäftsstelle einen Krankenschein abfordern und Leistungen in Anspruch nehmen.



DAK

Frohsinn, Gesundheit,
Lebensmut -
Auch im Beruf -
so ist es gut!



250
JAHRE

Kommen Sie mit uns auf eine Zeitreise! Wir haben für Sie unterhaltsame Fundstücke aus verschiedenen Jahrzehnten der DAK-Geschichte zusammengetragen. Viel Spaß beim Entdecken!



Dienste der Gesundheit Nummer 3/4 · 1958
DEUTSCHEN KRANKENKASSE (DAK) · POSTVERLAGSBÜRO HAMBURG · MÄRZ - APRIL



...kommen bei Freunden.



...Entscheidung mit gesundem Menschenverstand

01.01.
02.01.
03.01.
04.01.
05.01.
06.01.
07.01.
08.01.
09.01.
10.01.
11.01.
12.01.
13.01.
14.01.
15.01.
16.01.
17.01.
18.01.
19.01.
20.01.
21.01.
22.01.
23.01.
24.01.
25.01.
26.01.
27.01.
28.01.
29.01.
30.01.
31.01.



Meine **DAK**



Nutze
jede Stunde
für deine



Millionen
vertrauen
DAK

WIR?



ZUR DAK



Das Eintrüb... in Sinn...
ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN ANGESTELLTEN-KRANKENKASSE (DAK)
gesundes-miteinander.de



Und zwar regelmäßig. Innehalten, bewusst Ruhe finden. Danach geht fast alles leichter, freundlicher - und gesünder. Für ein gesundes Miteinander.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Bilder: DAK-Gesundheit



ENDOMETRIOSE: UNERKANNT UND UNTERSCHÄTZT

Starke Regelbeschwerden, immer wiederkehrende Schmerzen – das kennen viele Frauen. Tatsächlich kann dahinter eine chronische Krankheit stecken: Endometriose. Doch der Weg zur Diagnose ist lang, wie auch die Geschichte von Katharina zeigt.

Schon von ihrer ersten Periode an litt Katharina (24) regelmäßig unter starken Schmerzen. Ernst genommen wurde sie nicht, auch nicht, als es mit fortschreitendem Alter immer schlimmer wurde. „Ich konnte mein Leben gar nicht genießen“, erzählt sie. Ihre Gynäkologin konnte nicht helfen: „Das ist normal“ oder: „Als Frau muss man das aushalten“ – solche Kommentare verunsicherten Katharina. Erst als sie unter Schmerzen zusammenbrach, zog sie die Reißleine, ging zur Spezialistin. Dort stand zum ersten Mal eine Diagnose im Raum: Endometriose.

Endometriose ist eine chronische Unterleibserkrankung, die, so schätzen Forscher und Forscherinnen, circa 50 Prozent der Frauen betreffen könnte, die

unter starken Periodenschmerzen leiden. Dabei siedelt sich gebärmutterschleimhautartiges Gewebe in benachbarten Organen und Geweben an. Da die Folge Unfruchtbarkeit sein kann, wird Endometriose oft bei einem unerfüllten Kinderwunsch festgestellt. Die Diagnose erfolgt über eine Bauchspiegelung. Bei Katharina wurde Adenomyose festgestellt, eine Endometriose-Unterart, bei der sich die Herde in der Muskelschicht der Gebärmutterwand ansiedeln. Für sie änderte die Diagnose alles: „Zu wissen, was in meinem Körper los ist, ist eine riesige Erleichterung.“

Was Endometriose auslöst, ist bislang unklar, auch eine Heilung gibt es nicht. Man kann die Krankheit allerdings mit hormonellen Mitteln behandeln sowie die Herde operativ entfernen. Katharina hat ihre

250
JAHRE

„Wir sind für den Menschen da“ –
Geschäftsführerin, 1966



„Wir helfen Ihnen gern!“ –
Sachbearbeiterin, 1966

GESUNDHEIT FÜR ALLE

Frauen in der DAK-Gesundheit

Ursprünglich nur für unverheiratete Männer gegründet, wandelt die Kasse sich im Laufe des 20. Jahrhunderts rasant. In den 1950er Jahren sind 50 Prozent der Mitglieder weiblich – Ende der 1960er auch die Hälfte der Mitarbeitenden, heute sind es rund 72 Prozent. Der Anteil von Frauen in Führungspositionen ist auf 43,2 Prozent gestiegen. 2010 kommt das Thema der Gendermedizin das erste Mal auf die Tagesordnung. 2016 wird die DAK-Gesundheit für ihre Kampagne zum Gesundheitsreport „Der große Unterschied – warum Frauen und Männer unterschiedlich krank sind“ als Pressestelle des Jahres ausgezeichnet. Unter anderem deshalb, weil man nach Einschätzung der Jury besonders nachhaltig

für geschlechtsspezifische Angebote in der medizinischen Prävention sensibilisierte. Bis heute unterstützt die DAK-Gesundheit die Forschung – zum Beispiel beim Thema Endometriose.



Plakat von 1958

Schmerzen mittlerweile im Griff und fühlt sich auch bei ihrer Gynäkologin gut aufgehoben, seit diese sich mit dem Thema Endometriose auseinandergesetzt hat: „Es herrscht noch sehr viel Unwissenheit über die Krankheit. Das muss sich ändern.“ Ändern muss sich auch die Art, wie wir mit Periodenschmerzen umgehen, findet Katharina: „Ich möchte jede Frau dazu ermuntern, auf ihren Körper zu hören und die Schmerzen ernst zu nehmen – auch wenn das der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin nicht tut. Wenn die Schmerzen so schlimm sind, dass man den Alltag nicht stemmen kann, sollte man sich unbedingt eine zweite Meinung einholen oder direkt einen Spezialisten oder eine Spezialistin aufsuchen.“

Janina Diamanti

DMP

Strukturierte Behandlungsprogramme werden auch als Disease Management Programs (DMP) bezeichnet; das Konzept stammt aus den USA. Die Programme erfüllen hohe Qualitätsanforderungen, folgen medizinisch gesicherten Erkenntnissen und optimieren so die medizinische Versorgung bei chronischen Erkrankungen; Studien zeigen, dass die Teilnahme die Fitness und Gesundheit verbessert. Es gibt Programme für Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), koronare Herzkrankheit (KHK) und Brustkrebs. In Vorbereitung sind Konzepte für chronische Herzinsuffizienz, chronische Rückenschmerzen, Osteoporose, Arthritis (Rheuma), Depression und Adipositas.

SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Ausführliche Informationen zu unseren strukturierten Behandlungsprogrammen finden Sie unter:
dak.de/dmp



Sich vor Infektionen zu schützen ist besonders wichtig, wenn Sie eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus oder Asthma bronchiale haben. Eine Möglichkeit ist das Tragen einer Gesichtsmaske – aber es gibt noch mehr Mittel, um Infektionen zu vermeiden.

Entdeckt unser Immunsystem einen Krankheitserreger, macht es ihn unschädlich – und merkt sich, wie der unliebsame Eindringling aussieht. Wird der Körper später erneut von diesem Erreger belästigt, schickt das Immunsystem eine perfekt organisierte Armee von Antikörpern los. Im Idealfall wird der Erreger unschädlich gemacht, bevor er Schaden anrichten oder uns krank machen kann.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass die Corona-Schutzmaßnahmen, wie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, unser Immunsystem geschwächt haben, weil es weniger mit Krankheitserregern in Kontakt gekommen ist und dadurch weniger „trainiert“ wurde. Masken, regelmäßiges Händewaschen und soziale Distanzierung haben uns geholfen, die Verbreitung des Virus einzudämmen. Tatsächlich können solche Schutzmaßnahmen vorübergehend

zu einer Reduzierung von Kontakten auch mit anderen Viren und Bakterien führen – unser Immunsystem wird jedoch durch verschiedene Faktoren beeinflusst wie beispielsweise eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, körperliche Aktivität und den Umgang mit Stress. Es ist ein komplexes System, das sich durch eine Maske nicht aus dem Takt bringen lässt.

Aber ob mit oder ohne Maske: Kluges Verhalten und die Einhaltung von Hygieneregeln sind der beste Weg, sich vor Infektionen zu schützen:

- Ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich regelmäßig: Das stärkt Ihr Immunsystem.
- Schlafen Sie ausreichend und vermeiden Sie Stress.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände. Neben dem Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist dies ein wirksames Mittel gegen die Übertragung von Krankheitserregern.



WUSSTEN SIE SCHON, ...

... dass Parodontitis zu den Folgeerkrankungen bei Diabetes gehört? Es besteht ein dreimal so hohes Risiko, daran zu erkranken. Denn hohe Blutzuckerwerte schwächen die Widerstandskraft des Zahnhalteapparates und begünstigen Infektionen. Umgekehrt kann sich die Parodontitis negativ auf den Diabetes auswirken. Entzündungsherde im Mund verstärken die Insulinresistenz der Zellen und verschlechtern die Blutzuckerwerte.

- Halten Sie bei Veranstaltungen und in öffentlichen Verkehrsmitteln nach Möglichkeit Abstand zu anderen Menschen.
- Lassen Sie alle empfohlenen Impfungen auffrischen oder nachholen und befolgen Sie die Empfehlungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin.

Dr. med. Michael Prang

25
JAHRE

BESSERE VERSORGUNG FÜR CHRONISCH KRANKE

Strukturierte Behandlungsprogramme: ein voller Erfolg

Das Konzept wird direkt von Anfang an gut aufgenommen: Schon vor dem Start im Herbst 2002 merken sich viele chronisch kranke Versicherte für das damals neue DAK-Gesundheitsprogramm vor. Grundlage ist ein Gesetz, das am 1. Januar 2002 in Kraft tritt: Es hat zum Ziel, Patientinnen und Patienten, die unter chronischen Krankheiten leiden, nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und in Abstimmung zwischen Haus- und Fachärzten und -ärztinnen, Krankenhäu-

sern und sozialen Diensten besser zu versorgen. Denn obwohl Deutschland zum damaligen Zeitpunkt eine hervorragende Akutversorgung hat, werden chronisch Kranke häufig schlechter versorgt. Auch heute noch sind die strukturierten Behandlungsprogramme für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Asthma bronchiale oder Brustkrebs fester Bestandteil des Leistungsangebots und aus der DAK-Welt nicht wegzudenken.

Cool bleiben

HAUTPFLEGE

IM WINTER

Die Haut bedeckt unseren ganzen Körper und hat vielfältige Funktionen. Vor allem im Winter ist sie durch den Wechsel von Kälte und trockener Heizungsluft viel Stress ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, dass wir sie ausreichend pflegen. Wir verraten, worauf Sie dabei achten sollten.



WOHLFÜHLKLIMA

Wird es draußen kälter, werden Wohnräume, Büros und Geschäfte aufgeheizt. Weil die trockene Heizungsluft unserer Haut viel Feuchtigkeit entzieht, sollte auf ein gutes Raumklima mit einer Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent geachtet werden. Dabei können spezielle Luftbefeuchter eingesetzt werden, aber auch Pflanzen geben Feuchtigkeit an ihre Umwelt ab.

Für
Versicherte ab
35 Jahren übernimmt
die DAK-Gesundheit alle
zwei Jahre die Kosten für
ein Hautkrebs-Screening.

dak.de/hautkrebs-screening



ABGEDUSCHT

Auch wenn eine dampfende Dusche an kalten Tagen verlockend ist, sollte der Haut zuliebe besser darauf verzichtet werden, denn heißes Wasser trocknet sie zusätzlich aus. Darum: Die Wassertemperatur etwas senken – auch beim Händewaschen – und am besten kurz und nicht öfter als einmal täglich duschen. Anschließend: Eincremen nicht vergessen.



TYPENFRAGE

Wie viel und welche Pflege die Haut braucht, unterscheidet sich je nach Hauttyp. Während normaler Haut eine minimale Pflege mit milden Reinigungsprodukten und einer täglichen Portion Feuchtigkeit ausreicht, ist trockene Haut deutlich anspruchsvoller und benötigt intensive Pflege mit Ölen oder Körperbutter sowie einem pH-neutralen Waschgel. Fettige Haut hingegen sollte möglichst wenig gewaschen und dann am besten mit parfum- und fettfreien Produkten gepflegt werden, sowie hin und wieder ein Peeling erhalten.



WINTERSONNE

Ob beim ausgedehnten Spaziergang oder auf der Skipiste – auch im Winter gilt: Wo immer man sich lange in der Sonne aufhält, braucht die Haut einen UV-Schutz, um bestmöglich vorzubeugen. Hier gilt die Devise „Klotzen statt kleckern“, denn Sonnencreme sollte immer großzügig auf alle freiliegenden Hautpartien aufgetragen werden.

Linda Hartmann

Hoher
Eigenanteil

Bis zu 100%
Kosten-
übernahme

GELD
GESPART

Exklusiv
günstig für DAK-
Versicherte

20 Jahre Hand in Hand mit der DAK-Gesundheit

Seit 2004 haben sich bereits über 1 Million DAK-Versicherte für eine Zusatzversicherung bei der HanseMerkur entschieden. Schützen auch Sie sich vor hohen Kosten beim Arzt, Zahnarzt, Optiker und Heilpraktiker oder bei Krankheit im Ausland. Informieren Sie sich jetzt unter www.dak.de/zusatzschutz oder lassen Sie sich telefonisch von der HanseMerkur beraten: 040 4119-2999.



Hand in Hand ist
HanseMerkur



NEUER VERWALTUNGSRAT IM JUBILÄUMSJAHR

Ein Blick zurück und einer in die Zukunft: Hier sprechen die Fraktionsspitzen des Verwaltungsrats darüber, was das DAK-Jubiläum für sie bedeutet – und welche Ziele sie für die neue Wahlperiode haben.

Seit 250 Jahren, länger als jede andere deutsche Krankenkasse, gibt es die DAK-Gesundheit. Ihre Geschichte ist eng mit der Idee der Selbstverwaltung verbunden. Denn es waren einfache Kaufmannsgehilfen, die sich 1773 mit Brief und Siegel (Foto) darauf verständigten, sich gegenseitig gegen gesundheitliche Risiken abzusichern. Diese gemeinsame Verantwortung lebt heute in der Selbstverwaltung weiter: Über wesentliche Fragen bestimmen die Versicherten mit, durch von ihnen gewählte Vertreterinnen und Vertreter im Verwaltungsrat. Die Fraktionen in diesem

höchsten Kassengremium haben im Detail manche unterschiedlichen Auffassungen – aber ihnen allen geht es um die Interessen der Versicherten. Im September 2023 ist der neu gewählte Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit erstmals zusammengekommen, im Dezember 2023 hat er in seiner ersten regulären Sitzung den Haushalt für 2024 beschlossen. Hier erklären die Männer und Frauen aus dem Verwaltungsrat, welche Herausforderungen die DAK-Gesundheit in ihrer langen Geschichte schon gemeistert hat – und welche nun bevorstehen.

Weitere
Informationen zum
Engagement unserer
Ehrenamtlichen:
dak.de/verwaltungsrat





Gesundheitspolitik – Klarheit schaffen!

250 Jahre DAK-Gesundheit – ein Grund zur Freude! Viele Reformen und Ereignisse wurden gemeistert. Doch es stehen auch gewaltige neue Herausforderungen bevor. Denn der gesundheitspolitische Reformbedarf ist vielfältig: Krankenhaus, Rettungsdienst, Finanzen, Pflege – die Reformvorhaben des Bundesgesundheitsministers hängen in Beratungen fest oder sind, obwohl im Koalitionsvertrag festgeschrieben, bisher nicht angepackt worden. Auskömmliche Krankenkassenbeiträge für Bürgergeldbeziehende zahlt der Staat bis heute nicht, dafür nimmt er nach wie vor den vollen Mehrwertsteuersatz auf Arzneimittel. Die Beitragszahlenden werden hierdurch mit jährlich mehr als zehn Milliarden Euro zusätzlich belastet. Der Gesundheitsminister hat sich für eine zusätzliche Belastung der Beitragszahlenden ausgesprochen, statt sich für einen notwendigen Ausgleich aus Steuermitteln einzusetzen. Diese Kostenverlagerungen sind nicht länger zumutbar!

Meinhard Johannides ist Vorsitzender der Fraktion der DAK Mitgliedergemeinschaft e.V.



Gesundheitsdaten zum Wohl der Versicherten nutzen

Die Gesundheitsdaten, Diagnosen und Behandlungsmethoden der Krankenversicherten sind ein großer Schatz für die Forschung und damit für die Behandlung der Versicherten. Weil die Gesundheitsdaten gleichzeitig einem hohen Schutzbedürfnis unterliegen, ist es nur folgerichtig, dass mit dem geplanten Gesundheitsdatennutzungsgesetz ein rechtlicher Rahmen geschaffen wird. Eine anonymisierte Auswertung und Datennutzung für bestimmte Zwecke werden damit gewährleistet. Gesammelt werden die Daten bei einer neu einzurichtenden Koordinierungsstelle unter dem Dach des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte. Die Krankenkassen könnten damit die Versicherten noch besser beraten, über Behandlungsmöglichkeiten, Präventions- und Vorsorgeangebote informieren. Insbesondere bei schweren, chronischen, aber auch seltenen Krankheiten kann daraus ein großer Nutzen für die Versicherten entstehen.

Luise Klemens ist Vorsitzende der gemeinsamen Fraktion von ver.di, der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA) und IG Metall.



Gesucht: nachhaltige GKV-Finanzreform

Eine 250-jährige Geschichte wie die der DAK-Gesundheit spricht auch für eines: Beständigkeit. Dazu gehört, dass sich Versicherte auch künftig auf die Finanzierbarkeit des Gesundheitssystems verlassen können. Bislang fehlen konkrete Pläne der Politik für eine nachhaltige GKV-Finanzreform. Eine gerechte Finanzierung würde zum Beispiel beinhalten, dass gesamtgesellschaftliche Aufgaben aus Steuermitteln getragen werden. Die nicht kostendeckenden Beiträge für Bürgergeldempfangende stehen beispielhaft für eine Finanzierung staatlicher Aufgaben durch die Versichertengemeinschaft. Solche versicherungsfremden Leistungen sind aus Steuermitteln zu finanzieren. Die DAK-VRV fordert, die derzeitige Beitragserhöhungsspirale durch einen dynamisierten Bundeszuschuss zu durchbrechen. Doch auch die Ausgabenseite muss für die Zukunftsfähigkeit der GKV beachtet werden. Das bedeutet, Kosten zu senken, ohne Leistungen einzuschränken.

Rainer Schumann ist Fraktionsvorsitzender der DAK-VRV.

FÜR SIE AKTUELL IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e.V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartner: Meinhard Johannides
Rheinallee 41 a, 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 (bei Michel)
Ste.-Foy-Straße 43, 65549 Limburg
Tel. 0170 5023166
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
bfadvr-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



Versicherte mit Digitalangeboten unterstützen

Wir alle können – und müssen – uns in Zukunft auf mehr Digitalangebote in allen Lebensbereichen einstellen. Das gilt gerade auch für das Gesundheitswesen. Dazu gehören unter anderem Gesundheits-Apps, das E-Rezept, Video-Sprechstunden oder auch die elektronische Patientenakte, die Versicherte selbstständig verwalten können. Das alles wird für viele – besonders für ältere Patientinnen und Patienten und für solche mit Mehrfacherkrankungen – eine Herausforderung. Hier kümmert sich die DAK-Gesundheit darum, eine perfekt nutzerfreundliche Technik anzubieten und ihre Versicherten für deren optimalen Gebrauch zu beraten. Aber auch die Politik ist in der Pflicht, die Bürgerinnen und Bürger mit Förderangeboten umfangreich zu unterstützen. Und klar ist, es gibt auch Versicherte ohne die entsprechende Technik und das nötige Know-how. Diese können sich – wie bisher – auf die DAK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter verlassen, in den Servicezentren oder telefonisch.

Anne Böse ist Fraktionsvorsitzende der BfA DRV-Gemeinschaft – Die Unabhängigen.



Veränderungen im Gesundheitswesen

Die DAK-Gesundheit hat in ihrer 250-jährigen Geschichte unzählige Veränderungen im Gesundheitswesen erfolgreich bewältigt. Heute werden strukturelle und personelle Mängel in vielen Bereichen beklagt: Krankenhausstrukturen, vertragsärztliche Versorgung, ambulante und stationäre Pflege, auch die Arzneimittelversorgung. Strukturelle Anpassungen sind politisch nur schwer durchzusetzen. Vollständig angekündigte Gesetzesvorhaben werden im parlamentarischen Verfahren so verändert, dass überkommene Strukturen erhalten bleiben. Neue Technologien finden erst mit großen Verzögerungen den Weg in die Versorgung. Wir treten dafür ein, dass die Strukturen, orientiert an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten, neu aufgestellt werden. Besonders liegt uns Vertretern der Arbeitgeber die Prävention am Herzen. Mit den Bonusprogrammen werden Anreize für sportliche Betätigung, gesunde Ernährung, Impfprävention und die Nutzung der Vorsorgeuntersuchungen gesetzt. Versicherte sollten davon noch mehr Gebrauch machen.

Dr. Johannes Knollmeyer ist stellvertretender Vorsitzender des Verwaltungsrats. Er ist eines von zwei Mitgliedern, die von Arbeitgeberseite benannt wurden.

VERWALTUNGSRAT BESCHLIESST: 100 PROZENT FÜR REISEIMPFUNGEN

Reisepass, Sonnencreme, Medikamente – an alles gedacht vor einer großen Reise? Auch an die richtigen Reiseimpfungen? Vor allem in tropischen und subtropischen Regionen können diese lebenswichtig sein. In Ihrer Hausarztpraxis erfahren Sie, welche Reiseschutzimpfungen für Ihr Urlaubsland notwendig sind. Damit der Körper den Krankheitsschutz rechtzeitig vor der Reise aufbaut, sollten Sie spätestens acht Wochen vorher zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Reiseimpfungen gehören nicht zu den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen der Krankenkassen. Die DAK-Gesundheit erstattet Ihnen die Kosten für bestimmte Reiseimpfungen aber trotzdem – dank der neu vom Verwaltungsrat beschlossenen Satzungsleistung seit 1. Oktober 2023 sogar zu hundert Prozent. Denn wir wollen, dass Sie auch während der schönsten Zeit des Jahres gesund bleiben. Einzige Voraussetzung: Sie sind privat im Ausland unterwegs. Welche Impfungen bezahlt werden und wie Sie die Kostenerstattung beantragen können, erfahren Sie hier: dak.de/reiseimpfungen

250
JAHRE

ERSTE WAHL



Selbstverwaltung nach dem Zweiten Weltkrieg: Im Ergebnis der ersten Sozialwahl traf sich der neu gewählte ehrenamtliche Vorstand am 31. Juli 1953 zu seiner konstituierenden Sitzung. Heute wird die DAK-Gesundheit durch einen dreiköpfigen hauptamtlichen Vorstand geführt, der vom Verwaltungsrat gewählt wird.

Bilder: DAK-Gesundheit | Laeuffer



AUF EIN WORT

Liebe DAK-Versicherte,

im September 2023 hat mich der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit zum neuen Vorsitzenden gewählt. Meine Fraktion, die DAK Mitgliedergemeinschaft, hatte bei der Sozialwahl die meisten Stimmen bekommen. Den Vorsitz im Parlament unserer Krankenkasse trete ich zu einem Zeitpunkt an, da die DAK-Gesundheit ihr 250-jähriges Bestehen feiert. Das Motto, das uns im Jubiläumsjahr begleitet, würdigt diese lange Tradition und blickt gleichzeitig nach vorn: „250 Jahre – Solidarisch. Sozial. Nachhaltig“.

Bei aller Freude über das Jubiläum, die Gegenwart – Krieg in Europa, schwache Wirtschaft und nicht zuletzt die Klimakrise – bringt viele Fragen mit sich: Wie können die Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherung so reformiert werden, dass auch künftig eine gute und bezahlbare Versorgung aller Versicherten gewährleistet ist? Wie können Pflegebedürftige würdig versorgt und wie können sie und ihre Angehörigen vor immer weiter steigenden Kosten bewahrt werden? Wie kann die Kasse im Umgang mit den Ressourcen noch nachhaltiger und klimapositiver werden? Solchen Fragen werden wir uns im neu zusammengesetzten Verwaltungsrat widmen. Ich bin sicher, dass wir viel für die Versicherten erreichen können.

250 Jahre – wenige Organisationen in Deutschland können auf eine solch lange Geschichte zurückschauen. Die Kasse wurde noch vor der Französischen Revolution gegründet und hat vieles in Deutschland erlebt. Zugleich blickt die DAK-Gesundheit aber auch in eine vielversprechende Zukunft. Denn sie ist, trotz aller ungelösten Herausforderungen der Gesundheitspolitik, gut aufgestellt. Der solide Haushalt für 2024, den wir im Verwaltungsrat im Dezember 2023 verabschiedet haben, ist ein Garant dafür, dass Sie sich auf die herausragende Leistungsstärke der Kasse weiterhin verlassen können.

Ihr Roman G. Weber, LL.M.
Vorsitzender des Verwaltungsrates

Beiträge für Studierende

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt 2024 weiterhin **96,79 Euro** monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikantinnen und Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschülerinnen und -schüler, Studierende ausländischer Unis sowie Wandergesellinnen und -gesellen. Die Pflegeversicherung kostet im Monat **27,61 Euro** bzw. **32,48 Euro** für Kinderlose ab 23 Jahren. Der Beitrag reduziert sich für Personen, die mehr als ein Kind unter 25 haben (siehe Seite 37). Wer BAföG bekommt, kann vom Amt für Ausbildungsförderung Zuschüsse erhalten. Alle Infos dazu unter:

dak.de/studierende

Beiträge aus Renten

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz von **16,3 Prozent**. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2024 ein Beitragssatz von **8,15 Prozent**. Alle Infos dazu gibt es unter: dak.de/rente

Grundpauschale 2024

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2024 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen **331,8073 Euro** je Versicherte oder Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen in der Sozialversicherung für 2024 finden Sie bei uns im Internet auf:

dak.de/beitrag

Alle Beiträge 2024

Unser
Beitragssatz
bleibt stabil!

Gute Nachricht für die 5,5 Millionen Versicherten der DAK-Gesundheit: Der Verwaltungsrat der Kasse hat auf seiner Sitzung am 15. Dezember 2023 beschlossen, dass der Beitragssatz stabil bleibt und 2024 weiterhin 16,3 Prozent beträgt. Der enthaltene Zusatzbeitrag entspricht mit 1,7 Prozent dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag aller gesetzlichen Krankenkassen. Das ebenfalls beschlossene Haushaltsvolumen in Höhe von 27 Milliarden Euro gewährleistet bei den zu erwartenden Ausgabenrisiken weiter Qualität, Stabilität und Sicherheit beim Kundenservice und beim Leistungsangebot. Auch in der Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung geht es mit stabilen Beiträgen ins neue Jahr.

Krankenversicherung (KV)

16,3 % allgemeiner Beitragssatz der DAK-Gesundheit¹

15,7 % ermäßigter Beitragssatz der DAK-Gesundheit¹

(ohne Krankengeldanspruch)

Pflegeversicherung (PV)

3,4 % allgemeiner Beitragssatz^{2,3}

4,0 % inkl. Zuschlag für Kinderlose²

Rentenversicherung (RV)

18,6 %

Arbeitslosenversicherung (ALV)

2,6 %

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze	5.775 €	69.300 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	5.175 €	62.100 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	7.550 €	90.600 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	7.450 €	89.400 €
Geringfügigkeitsgrenze	538 €	
Familienversicherung		
Einkommensgrenze für Ehegatten/-innen und Kinder	505 €	
- Bei geringfügiger Beschäftigung	538 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2024 – insbesondere auch die Beiträge für freiwillig Versicherte und Selbstständige – finden Sie in der kompletten Übersicht auf unserer Internetseite. Dort informieren wir Sie auch aktuell, sollten sich nach Redaktionsschluss aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen ergeben: dak.de/beitrag

¹ Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen kassenindividuellen Gesamtbeitragssatz. Der allgemeine Beitragssatz zur Krankenversicherung wurde auch für 2024 von der Bundesregierung auf 14,6 Prozent festgelegt, der durchschnittliche Zusatzbeitrag auf 1,7 Prozent erhöht.

² Mitglieder, die über 23 Jahre alt sind und keine Kinder haben, zahlen zusätzlich zum allgemeinen Beitragssatz einen Zuschlag von 0,6 Prozentpunkten. Vom Beitragszuschlag freigestellt sind auch Mitglieder, die vor dem 01.01.1940 geboren wurden. Der allgemeine Beitragssatz vermindert sich für Mitglieder ab dem zweiten bis zum fünften Kind um 0,25 Prozentpunkte je Kind, maximal um 1,0 Prozentpunkte. Dabei dürfen nur Kinder berücksichtigt werden, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Mehr dazu auf Seite 37.

³ Eine abweichende Regelung gilt im Bundesland Sachsen, das bei der Einführung der Pflegeversicherung keinen Feiertag gestrichen hatte. Dort entfallen von den 3,4 Prozent Pflegeversicherungsbeitrag 2,2 Prozent auf die Beschäftigten und 1,2 Prozent auf die Arbeitgeber.

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 seitdem 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, erhalten Sie die Info von dort oder haben sie bereits erhalten.

Weitere Informationen unter: dak.de/beitrag



GELD ZURÜCK FÜR RENTNERJOBS

Weitere Infos mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie auch hier: dak.de/rentnerjob



Als Rentnerin oder Rentner mit versicherungspflichtigem Job können Sie sich Ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2023 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung ist, dass Ihre gesamten Jahreseinkünfte die Beitragsbemessungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung übersteigen. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Ihren Antrag, der formlos oder online gestellt werden kann unter: dak.de/beitragserstattung

Erstattungsfähig sind dabei nur die von Ihnen selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die BBG übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird von der Beitrags-erstattung nicht berührt. Für das Jahr 2023 betrug die BBG in der Krankenversicherung 59.850 Euro, monatlich 4.987,50 Euro.

Bei Fragen rufen Sie uns auch gern zum Ortstarif an unter: **DAK Service-Hotline 040 325 325 750**

ABGLEICH MIT MELDEREGISTER

Alle gesetzlichen Krankenkassen müssen ab dem 1. Januar 2024 vor dem Versand einer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) verpflichtend eine Prüfung der Anschrift der Versicherten vornehmen. Dazu wird ein Abgleich mit den Einwohnermeldeämtern durchgeführt. Neue Gesundheitskarten dürfen nur noch an bestätigte Adressen versandt werden. Dieses Verfahren dient dem Schutz Ihrer Sozialdaten.

1 Sicherheitsleiter mit Handlauf

Fester Stand und sicherer Halt in der Höhe

Stabile Handläufe für besten Halt und mehr Sicherheit

Bis 150 kg belastbar

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



3-stufig Best.-Nr. RL 72458 nur € 89,99
 4-stufig Best.-Nr. RL 72459 nur € 109,00

4 Wohnungsrollator »Premium«

Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleinen Rädern!

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



Inklusive Tablett & Stoffkorb



Praktisch klappbar

Anthrazit € 129,-
 Best.-Nr. RL 22380
 Weiß € 129,-
 Best.-Nr. RL 22379



Besonders wendig dank kleiner Räder

7 Lauf- und Walkingschuh

Besonders leicht und bequem

Für sie und ihn

Atmungsaktives Mesh und PU/Leder Obermaterial

Komfortables Textilfutter

Praktische Klettverschlüsse für ideale Anpassung



Optimal für Freizeit, Laufen & Vereinssport

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

»...für eine Reha gekauft, der erste Eindruck war sehr gut. Der Schuh ist super leicht, die Sohle ist biegsam, die Passform gut.«
 Monika im Januar 2022

Best.-Nr. RL 70131 nur € 39,⁹⁹

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

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Sicheres Laufen und einfache Bedienung

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

Stabiler, langer Handlauf, gut geeignet für Rehatraining & Physiotherapie

Best.-Nr. RL 11467 nur € 299,-



5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

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



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

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

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Best.-Nr. RL 11465 nur € 199,-



8 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

Aktionspreis!

Training auf kleinstem Raum



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

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

Praktisch klappbar

Best.-Nr. RL 11151 nur € 89,⁹⁹



3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

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

Best.-Nr. RL 11409 nur € 49,⁹⁹



6 Vergrößerungs- & Lupenbrille

Für Feinarbeiten & Lesen

Aktionspreis!

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

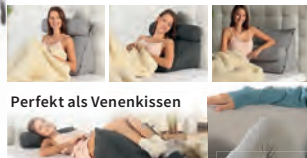


Best.-Nr. RL 32627 nur € 9,⁹⁹

9 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken

Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar



Best.-Nr. RL 24182 nur € 34,⁹⁹



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

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

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

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



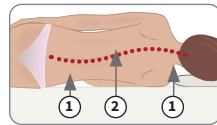
Washbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (60% Polyester, 40% Viskose); Material Matratzenkern: 100% Polyurethan

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

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

Wahlweise 4 oder 7 cm dick!

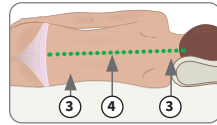
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

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

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf⁴⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

In dieser Qualität

nur bei uns ab € 59,95



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

Gratis* für Sie!

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

Geschenk im Wert von € 49,95

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



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

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

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

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

Internet Gutscheincode: GA44B

Über 4.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Besonders gut geeignet für Menschen mit Problemen an der Wirbelsäule. Ich kann sie nur jedem empfehlen.« Marc im September 2022

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

11 Seitenschläfer-Kopfkissen

Orthopädische Form für Seitenschläfer



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

Optimale Stützfunktion

Passt sich optimal der Seitenlage an

Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

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



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

☎ **0800 - 4 36 00 05**

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

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

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{5,6)}	Bestell-Menge
1 Sicherheitsleiter 3-stufig	RL 72452	89,99 €	
4 mit Handlauf 4-stufig	RL 72459	109,00 €	
2 Laufband aktiv »Komfort« mit Handlauf ⁶⁾	RL 11467	299,00 €	
3 Mini-Heimtrainer 2.0	RL 11409	49,99 €	
4 Wohnungsrollator weiß	RL 22379	129,00 €	
»Premium« anthrazit	RL 22380	129,00 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0« ³⁾	RL 11465	199,00 €	
6 Vergrößerungs- und Lupebrille	RL 32627	9,99 €	
7 Lauf- und Walkingschuh In Größe 37-45	RL 70131	39,99 €	
8 Heimtrainer X-Bike	RL 11151	89,99 €	
9 Rückenkissen mit Nackenrolle	RL 24182	34,99 €	
10 Kopfkissen »Premium« 60 x 35 cm	RL 20453	Gratis*	
60 x 35 cm	RL 21317	39,95 €	
Visko-Auflage 80 x 200 cm 4 cm dick	RL 21303	69,95 €	
7 cm dick	RL 21310	119,90 €	
4 cm dick	RL 21304	79,95 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm 7 cm dick	RL 21311	129,95 €	
4 cm dick	RL 21305	89,95 €	
7 cm dick	RL 21312	139,95 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm 4 cm dick	RL 21306	109,95 €	
7 cm dick	RL 21313	169,95 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm 4 cm dick	RL 21307	139,95 €	
7 cm dick	RL 21314	199,95 €	
Visko-Auflage 180 x 200 cm 4 cm dick	RL 22922	169,95 €	
7 cm dick	RL 22923	249,95 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm Ideal für Liege, Sofa & Camping	RL 21301	59,95 €	
7 cm dick	RL 21308	99,95 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm Ideal für Liege, Sofa & Camping	RL 21302	69,95 €	
7 cm dick	RL 21309	109,95 €	
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	RL 23285	79,95 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

✓ **Unser großer Katalog gratis!**

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



aktivshop
gesund • gut • günstig

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname Name

Straße/Hausnummer Geburtsdatum

PLZ/Ort Telefon

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

Die meisten Menschen, die Pflege benötigen, werden zu Hause von Familienmitgliedern betreut – und die Zahl wächst stetig. Die DAK-Gesundheit macht sich für bessere Bedingungen stark.

BELASTUNGEN GEMEINSAM SCHULTERN

Auf dem Pflgetag 2023 in Berlin stellte die Kasse die ersten Ergebnisse ihres Modellprojektes „Regionales Pflegekompetenzzentrum“ (ReKo) vor, das sie 2019 gemeinsam mit den Projektpartnern EUREGIO und der Universität Osnabrück ins Leben gerufen hat. Dabei sollen mit Hilfe eines sogenannten Case-Managements Pflegebedürftige und ihre Angehörigen durch eine intensive und persönlich zugeschnittene Begleitung unterstützt und entlastet werden. Mehr als 1.300 Familien haben in der Modellregion – den niedersächsischen Landkreisen Graftschaft Bentheim und Emsland – bereits die Hilfe von Case-Managerinnen und -Managern in Anspruch genommen. Diese bringen eine große Pflege-Expertise mit, von der Pflegebedürftige und Angehörige gleichermaßen profitieren: Die Case-Manager und -Managerinnen stehen ihnen beratend zur Seite und koordinieren für jeden einzelnen Fall und in persönlicher

Abprache das Zusammenwirken von Ärztinnen und Ärzten, Pflegediensten und anderen Versorgungsdienstleistern.

„Das Zusammenführen der vielen unterschiedlichen Akteure ist für pflegende Angehörige eine enorme Hilfe, die im Alltag einen großen Unterschied machen kann“, bewertet Sophie Rosentreter das Projekt ReKo. Die bekannte Moderatorin nahm im Rahmen des Deutschen Pflgetages an der Diskussionsrunde „Case-Management für pflegende Angehörige“ teil. Sie selbst hat über viele Jahre gepflegt und lässt ihre Erfahrungen in ihre Arbeit als Pflege- und Demenzexpertin einfließen.

Als solche befürwortet sie die bundesweite Etablierung von regionalen Pflegekompetenzzentren über das Projektende im März 2024 hinaus.



Sophie Rosentreter ist eine der bekanntesten deutschen Pflegeexpertinnen – und eine erklärte Befürworterin des Modellprojektes ReKo, das die DAK-Gesundheit ins Leben gerufen hat.

Natascha Saul-Rademacher

An Ihrer Seite

Bundesweit unterstützt die DAK-Gesundheit Pflegende mit verschiedenen Angeboten, die von umfassender Beratung bis zu Pflegekursen reichen und helfen können, die häufige Doppelbelastung aus Job und Pflege zu schultern. Mehr zu den Angeboten erfahren Sie hier.

PFLEGEKURSE

Hier lernen Sie Grundwissen zur häuslichen Pflege – und können sich zudem mit Pflegefachkräften und anderen Kursteilnehmenden austauschen. Die Kosten werden von Ihrer Pflegekasse übernommen: dak.de/pflegekurse

PFLEGEBERATUNG

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

PFLEGELOTSE

Unser Internetportal bietet eine Übersicht über ambulante Pflegedienste und stationäre Pflegeeinrichtungen sowie Informationen zu Qualität, Lage und Kosten. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Pflegeeinrichtungen miteinander zu vergleichen: dak.de/pflegelotse

ZUSATZSCHUTZ

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

PFLEGECOACH

Der kostenlose DAK Pflegecoach ist jederzeit online nutzbar und beantwortet Fragen zur häuslichen Pflege, zu Demenz sowie zum Wohnen und Leben im Alter: dak-pflegecoach.de

PFLEGESTÜTZPUNKTE

Hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten hier Unterstützung, auch von Pflegeberaterinnen und -beratern der DAK-Gesundheit. Infos finden Sie auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums: bundesgesundheitsministerium.de

PFLEGELEICHT

Die Moderatorin Sophie Rosentreter hat aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen als Pflegende zusammen mit der DAK-Gesundheit das Videoangebot „PflegeLeicht“ entwickelt, kurze Filme mit Tipps zum Pflegealltag, insbesondere zum Thema Demenz: dak.de/pflegeleicht

DIE FÜNFTE SÄULE

Die Einführung der Pflegeversicherung

Bereits in den 1980ern fordert die DAK-Gesundheit die Schaffung einer gesetzlichen Pflegeversicherung als fünfte Säule der Sozialversicherung. Am 1. Januar 1995 wird sie schließlich eingeführt – ein besonderes Datum für die gesetzlichen Krankenkassen. Denn sie werden nun zu Trägern der sozialen Pflegeversicherung und stellen damit die Mitarbeiterkapazitäten und Infrastruktur zur Verfügung. So wird kein Aufbau einer neuen Verwaltungsstruktur nötig. Juristisch und wirtschaftlich sind die Pflegekassen allerdings von der jeweiligen Krankenkasse getrennt.



Flyer von 1992

In jeder Lebensphase für die Versicherten da sein, diesen Anspruch hat die DAK-Gesundheit. Intern kursiert deshalb seit vielen Jahren eine etwas andere Übersetzung von DAK: „Dienst am Kunden“. Drei Erfahrungsberichte zeigen, wie diese Haltung heute gelebt wird.



Ein Glücksstein für Aylin

„Nach meiner Ausbildung war ich fünf Jahre im DAK-Servicezentrum Mannheim tätig. Es war immer ein Erlebnis mit der Kundschaft vor Ort, und manche ältere Dame wollte gerne nur zu mir an den Beratungstisch kommen. So war es auch bei einer sehr modernen und liebenswerten 85-jährigen Kundin. Wir hatten immer Gespräche auf einer gewissen emotionalen Ebene und haben uns jedes Mal mit einem Lächeln verabschiedet. Als ich im letzten Frühjahr nach Wiesloch gewechselt bin, hatte ich vorher leider keine Gelegenheit, mich von ihr zu verabschieden. Von dem Kollegen, der sie jetzt betreut, hat sie dann erfahren, dass ich im April geheiratet habe. Zu meiner Überraschung hat mich im Herbst ein kleines, sehr schweres Paket erreicht. Darin waren ein wundervoll von der Kundin selbst bemalter Stein und eine Karte: ‚Viel Glück‘. Ich war wirklich gerührt und fühle mich sehr geehrt.“

Aylin Godziatkowski,
DAK-Kundenberaterin,
Wiesloch



Menschlich überzeugend

„Meine Mutter sollte an beiden Knien operiert werden und zur Reha. Für jemanden, der nicht jeden Tag mit solchen Themen zu tun hat und über 80 ist, ist das alles recht aufregend. Auch ich habe wohl ein bisschen eingeschüchtert gewirkt, als ich zur Beratung in das DAK-Servicezentrum Villingen-Schwenningen gekommen bin. Die Kundenberaterin hat mir aber gleich ein gutes Gefühl gegeben. Man konnte locker mit ihr plaudern, während sie alles in die richtigen Bahnen gelenkt hat. Ich habe mich enorm gut aufgehoben gefühlt. Es war der auch später noch öfter genutzte Kontakt zu dieser Dame, der mich schließlich bewogen hat, selbst auch DAK-Mitglied zu werden. Heute läuft so vieles online oder über Callcenter. Aber dass sich jemand mit einem hinsetzt und sagt: ‚Ich kümmere mich für Sie darum‘, das ist einfach Gold wert.“

Joachim L.,
Villingen-Schwenningen

IM MITTEL- PUNKT STEHT DER MENSCH

25
JAHRE**Ski Heil!**

Die DAK-Gesundheit hat mit ausgewählten Arztpraxen und Kliniken in Urlaubsregionen – auch in Tirol – besondere Konditionen für einen hochwertigen Auslandskrankenschutz ausgehandelt. Mehr dazu unter: dak.de/europaservice

**Beste Hilfe beim Skiunfall**

„Mein Skiurlaub in Tirol im letzten März war ein kurzes Vergnügen. Ich hatte meine kleine Tochter zwischen meinen Beinen platziert – keine gute Idee, wie sich herausgestellt hat. Ich bin aus dem Stand heraus umgekippt und erst mal liegen geblieben. Obwohl ich danach noch ein Stück fahren konnte, fühlte es sich komisch an. Die Stabilität im Knie war weg. Als die Schmerzen stärker wurden, habe ich mich noch am selben Tag in der Sportklinik in Imst vorgestellt, einfach mit meiner DAK-Gesundheitskarte. Im MRT kam raus, dass mein Kreuzband gerissen war. Am Folgetag bin ich gleich operiert worden. Alles hat gut geklappt, mit der Behandlung war ich rundum zufrieden. Glück im Unglück also – und nach der langwierigen Rehapphase kann der nächste Skiurlaub kommen!“

**Amelie Röhrich,
Marbach**

DAK: DIENST AM KUNDEN**Für die Versicherten das Beste leisten**

„Die Versicherten müssen gern zu uns kommen, es muss ein psychologischer Sog entstehen, sodass wir eine Art Tankstelle für gute Laune werden, für Lebensmut und Lebensfreude“ – so appelliert die DAK im Jahr 1954 an ihre Belegschaft. Und weiter: „Wir müssen die Menschen durch unseren Geist in der Geschäftsstelle erfrischen und ihnen ein Stückchen Sonnenschein mit auf den Weg geben.“ Solche in die Jahre gekommenen vollmundigen Formulierungen und Bilder mögen uns zum Schmunzeln reizen. Letztlich hat sich aber am Anspruch, für die Versicherten das Beste zu leisten, bis heute nichts geändert – und die Umformulierung der Abkürzung DAK in „Dienst am Kunden“ ist aktueller denn je.



Ausschnitt aus dem DAK-Magazin „Der Betriebsshelfer“ von 1952

Bilder: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | Kubikoo, JulPo

EINE AUSBILDUNG FÜRS LEBEN

Eine 250 Jahre alte Krankenkasse und junge Menschen: Wie passt das zusammen? Sogar richtig gut! Die „beste Krankenkasse für Familien & junge Leute“ (Focus-Money) überzeugt nicht nur mit ihren Leistungen, sondern auch in puncto Ausbildung. Ein Azubi erzählt.

Mein Vorstellungsgespräch bei der DAK-Gesundheit fand ich angenehm entspannt. Wegen meines Alters hatte ich etwas Bedenken: Ich bin jetzt schon 30. Wie sich herausgestellt hat, war das unbegründet, mit mir lernen mehrere, die nicht mehr 20 sind. Vor der Ausbildung habe ich Europäische Geschichte studiert, das aber abgebrochen, als ich an Krebs erkrankt bin. Nach der Genesung hat mir die DAK-Gesundheit einen kompletten Neustart ermöglicht: als Azubi zum Sozialversicherungsfachangestellten mit Schwerpunkt Vertrieb.

Als Vertriebler hat man viel mit neuen Menschen zu tun. Man telefoniert viel, ist auf Veranstaltungen. Dabei kann jeder auf seine Art erfolgreich sein, nicht bloß der „typische



Martin Kube, DAK-Azubi im zweiten Lehrjahr, Bautzen

Als ehemaliger Geschichtsstudent fand Azubi Martin die Dokumente und Ausstellungsstücke aus 250 Jahren DAK besonders spannend, etwa die alten Mitgliedsausweise: „Ich hatte gar keine Vorstellung davon, dass mal jeder so ein Heft mit handschriftlichen Einträgen hatte ...“



VIELSEITIG UND SOZIAL: BEI DER DAK-GESUNDHEIT INS ARBEITSLEBEN STARTEN

Menschen helfen, Knobelaufgaben lösen, die Zahlen tanzen lassen. Sich in die Kranken- und Pflegeversicherung einfuchsen, kaufmännisches Arbeiten erlernen: Das und mehr ermöglichen die Ausbildungsgänge der DAK-Gesundheit bundesweit an mehr als 130 Standorten. Für die angehenden Sozialversicherungsfachangestellten und Kaufleute im Gesundheitswesen gibt es etliche Benefits und viele Möglichkeiten, sich später beruflich weiterzuentwickeln. Mehr unter: dak.de/ausbildung

Verkäufer oder die typische Verkäuferin“. Man sollte sich einfach treu bleiben. Mir gefällt das alles sehr gut. Meine Ausbilder und Ausbilderinnen sind top. Wenn man doch mal was falsch macht, reißt einem keiner den Kopf ab. Wir Azubis sind auch viel in der Kundenberatung und lernen dort wichtige Grundlagen. Überrascht hat mich, wie komplex die DAK-Gesundheit als Arbeitgeberin ist, was man hier alles machen kann. Das war mir vorher bei weitem nicht bewusst.

Martin Kube, DAK-Azubi im zweiten Lehrjahr, Bautzen

Aufgezeichnet von Annemarie Lüning



Zwischen den 1950ern und den ... 1970ern hat sich einiges getan.



SEIT WANN SAGT MAN EIGENTLICH „AZUBI“?

Die Bezeichnung **Lehrling** wurde in Westdeutschland 1971 durch **Auszubildende/Auszubildender** abgelöst, umgangssprachlich Azubi. Mit dem Wechsel gingen festgeschriebene Rechte und Pflichten einher. Im Handwerk hat sich der Lehrling bis heute gehalten, in der DDR gab es ihn bis 1990. Regional sind auch **Lehrbub/Lehrmädel** gebräuchlich; die veraltete Bezeichnung „Stift“ hat wohl jeder schon mal gehört. Wikipedia listet zudem den kurios anmutenden „Lehrpieps“ auf.

25
JAHRE

AZUBIS UND DIE DAK

Gelebte Nachhaltigkeit

Junge Menschen am Beginn ihres Berufslebens stehen bei der DAK seit jeher besonders im Fokus. Die Kasse bildet ihre Fachkräfte von morgen konsequent selbst aus und rührt dafür schon früher gern die Werbetrommel („Der netteste Laden“, 1988). Bis heute spielt auch die Weiterempfehlung durch Beschäftigte eine Rolle. Es gibt regelrechte „DAK-Familien“, in denen Großeltern, Eltern und Enkelkinder bei der DAK-Gesundheit gelernt haben.

Im Lauf der Jahrzehnte richten sich außerdem immer wieder Kampagnen und spezielle Angebote generell an Berufseinsteigerinnen und -einsteiger, um das Interesse für eine Mitgliedschaft zu wecken. So versucht sich die DAK in den 1970er Jahren bereits in der Ansprache der Jugend auf Augenhöhe – mit Anspielungen auf die Mode dieser Zeit. Auch wenn mancher Reim heute etwas holprig klingt („Ist doch klar: Azubis zur DAK!“, 1982), gilt noch immer: Nachwuchs stärkt die Versichertengemeinschaft.



Aber bitte mit Reim: Eigenwerbung von 1982



Auszubildende sorgen für frischen Wind, auch 1988

Junge Gesichter, zeittypische Mode: Schon optisch wollen Anzeigen in DAK-Magazinen Lust auf eine Mitgliedschaft oder gleich eine Ausbildung bei der Krankenkasse machen.



Ein **Sonderpreis** ging an Eberhard Muras aus Bremen für das Projekt „Hol mal Luft!“



1. Platz: Anja Hoffmann mit „Suizidprävention in Schulen“ aus Karlsruhe



Den **3. Platz** belegte das Projekt „Manna Mobil“ aus Wiesbaden



Auf den **2. Platz** kam „Seniorpartner in School e. V. (SiS)“ aus Berlin

NEUE GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Die DAK-Gesundheit hat 2023 zum dritten Mal den Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ veranstaltet und hervorragende Projekte aus den Bereichen Gesundheit, Prävention und Pflege ausgezeichnet.

Der erste Preis auf Bundesebene ging an die Initiative „Suizidprävention in Schulen“ aus Baden-Württemberg. Auf Platz zwei kam „Seniorpartner in School e. V. (SiS)“ des Landesverbandes Berlin mit der Idee, Konflikte an Schulen mit Hilfe von Mediation zwischen Jung und Alt zu lösen. Den dritten Preis erhielt das Projekt „Manna Mobil“ aus Wiesbaden mit kostenlosen warmen Mittagessen für Schulkinder.

DAK-Chef Andreas Storm betonte bei der Siegerehrung in Hamburg: „Es war noch nie so wichtig, einander mit Zuwendung und Toleranz zu begegnen und sich gegenseitig zu unterstützen.“ Gewinnerprojekte aus den Vorjahren seien deshalb auch 2023 von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit einer Einladung zum Bürgerfest nach Berlin gewürdigt worden.

Besonders beeindruckte das Projekt zur Suizidprävention, mit dem sich Anja Hoffmann vom Arbeitskreis Leben Karlsruhe e. V. beworben hatte. Die Bundesjury sprach ihr den ersten Preis zu, um ein gesellschaftspolitisches Zeichen gegen herrschende Tabus zu setzen: „Tabuisierung fördert Suizidalität, deshalb ist es immens wichtig, auch gerade an Schulen über den Umgang mit Lebenskrisen zu sprechen.“

Erstmals gab es 2023 auch drei Sonderpreise für ehrenamtliches Engagement, insbesondere in der häuslichen Pflege. Jana Krämer aus Sachsen-Anhalt wurde so für ihre Initiative „Rollator-Training“ geehrt. Bea Westerbarkei aus Brandenburg bekam die Auszeichnung für die „Gesundheitsbuddys“, die Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zu Hause besuchen und mit ihnen Fitness trainieren.





Einen **Sonderpreis** erhielt Jana Krämer aus Mansfeld-Südharz für ihr „Rollator-Training“

Ein weiterer **Sonderpreis** ging an Bea Westerbarkei aus Ludwigsfelde für die „Gesundheitsbuddys“

Und Eberhard Muras aus Bremen erhielt für „Hol mal Luft!“ ebenfalls einen Sonderpreis. Die Initiative veranstaltet Abendessen, bei denen pflegende Angehörige von ihrem (über-)fordernden Dienst Abstand gewinnen. Insgesamt hatten sich mehr als 200 Einzelpersonen und Initiativen beworben. Aufgrund des großen Erfolgs geht der Wettbewerb 2024 in die vierte Runde.

Dorothea Wiehe

Weitere Infos zu den Siegerprojekten 2023 unter: dak.de/gesichter

25
JAHRE

AKTIONEN & WETTBEWERBE

In ihrer gesamten Geschichte ist es der DAK besonders wichtig, die Menschen auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise zu begleiten und zu unterstützen. Ihre zahlreichen Angebote zur Gesundheitsförderung beschränken sich dabei nicht auf bloße Information und Aufklärung: Mitmachaktionen, Wettbewerbe und Ausstellungen gehören schon seit vielen Jahren zum Repertoire.

Noch bis zum **31. März 2024** können interessierte Kinder und Jugendliche am Plakatwettbewerb teilnehmen. Mehr Infos und die Teilnahmeerklärung gibt es hier: dak.de/bunststattblau



GLÜCKWUNSCH, BUNT STATT BLAU

15 Jahre erfolgreiche Prävention

Bereits seit 2010 engagiert sich die DAK-Gesundheit im Bereich Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen – und ruft 2024 das 15. Mal zum Wettbewerb „bunt statt blau“ auf. Die Teilnehmenden gestalten kreative Plakate gegen das sogenannte „Komasaufen“ – und setzen sich dabei intensiv mit dem Thema auseinander. Seit dem Start haben bereits fast 130.000 Schüler und Schülerinnen mitgemacht.



Das erste Siegerplakat von 2010

Auslöser war 2010 ein trauriger Rekord von mehr als 25.000 Krankenhausbehandlungen von Minderjährigen mit einer Alkoholvergiftung. Diese Zahl ist bis heute zwar zurückgegangen, doch die DAK-Gesundheit lässt mit Aufklärungsbemühungen nicht nach: „Der Rückgang der Klinik-einweisungen im Bereich Alkoholmissbrauch ist erfreulich. Er zeigt, dass Präventionsinitiativen wie ‚bunt statt blau‘ eine positive Wirkung entfalten können“, so DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Aber wir sind noch nicht am Ziel. Noch immer trinken viele Jugendliche zu viel. ‚bunt statt blau‘ setzt auf eine Kommunikation auf Augenhöhe. Das macht die Präventionskampagne so effektiv und wertvoll.“

„bunt statt blau“ ist eingebettet in die „Aktion Glasklar“ des IFT-Nords, mit der die DAK-Gesundheit auch Lehrkräfte und Eltern über das Thema Alkohol aufklärt. Zahlreiche Ministerinnen und Minister haben auf der Landesebene die Schirmherrschaft übernommen. Bundesschirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Blienert.

Stefan Suhr



IMPRESSUM

Herausgeber:

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg, dak.de

Verantwortlich:

Rüdiger Scharf, Bereichsleiter Unternehmenskommunikation (V. i. S. d. P.)

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: Stefan Burgdörfer, Janina Diamanti, Linda Hartmann, Annemarie Lüning, Anna Paetow, Dr. med. Michael Prang, Natascha Saul-Rademacher, Stefan Suhr, Frank Themer, Cornelia Tiller, Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStock by Getty Images | Riska

Schlussredaktion: Straub & Straub GmbH

Reproduktion: LSL – Litho Service Lübeck

Druckerei: Evers Druck Meldorf

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen:

Ad Alliance GmbH, Postfach 12, 20444 Hamburg

Head of Brand Print & Crossmedia:

Petra Küsel (V. i. S. d. P.), Tel.: 040 2866 864 632
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,
Infos unter: www.ad-alliance.de
Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,
außer auf dem Umschlag U3 und U4.

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 das Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.

Redaktionsschluss: 15. Dezember 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.

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.

Klicken Sie doch einmal rein:

magazin.dak.de



... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

Im Newsletter informieren wir regelmäßig rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung sowie über aktuelle Leistungs- und Serviceangebote. Gibt es übrigens auch für Selbstständige und Unternehmen. **Bestellen Sie Ihren Newsletter hier:** dak.de/newsletter



... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

Sie möchten Ihr fit!-Magazin nicht mehr in Papierform erhalten? Abonnieren Sie die Online-Ausgabe und wir schicken Ihnen pünktlich zum Erscheinen per E-Mail einen Link zur digitalen fit!-Ausgabe im PDF-Format. **Hier geht's zum Abo:** dak.de/magazine



DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen immer an das Postzentrum Ihres Bundeslandes. Dort kann Ihre Post elektronisch erfasst und anschließend umgehend bearbeitet werden.

BUNDESLAND/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

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 zum Ortstarif. Oder Sie buchen online einen Wunschtermin und wir rufen Sie gern zurück.



ONLINE Natürlich erreichen Sie uns auch digital. Geben Sie einfach auf dak.de Ihr Anliegen ein oder nutzen Sie die **DAK App**, das Servicezentrum für die Hosentasche. Darüber hinaus bieten wir einen Chat und eine Videoberatung an und sind auf vielen Social-Media-Plattformen vertreten.

BEI UNS
**HAT MAN
GUT LACHEN**

Jetzt weiter-
empfehlen!



25 € FÜR JEDE NEUE
MITGLIEDSCHAFT
DURCH EMPFEHLUNG UND
60 € ZUSCHUSS ZUR
PROFESSIONELLEN
ZAHNREINIGUNG.



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

www.dak.de

PAPIERKRAM BREMST DICH AUS?

Lieber ganz bequem und
einfach Dokumente einreichen.
Über die DAK App.



MIT SICHERHEIT
GESUND
VERSICHERT.



25 
JAHRE
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

