

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN

## STRESS LASS NACH

Wie Sie es schaffen,  
gelassen zu bleiben

### DIGITALE KOMPETENZ

Von E-Rezept bis GesundheitsID:  
So behalten Sie den Überblick

### COOL BLEIBEN

Die besten Tipps zum Schutz  
gegen Hitze

25   
JAHRE  
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

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





# INHALT

## 6 News

Wettbewerbe und Veranstaltungen

## 10 Stress im Job

Gerade am Arbeitsplatz sind Belastungen oft hoch. Wie Sie die Warnzeichen erkennen.

## 12 Gelassen durch den Alltag

Freizeit bedeutet nicht, die Füße hochzulegen. Doch was hilft gegen Alltagsstress?

## 14 Raus aus dem Dauerstress

Bloß nichts verpassen – wie Eltern ihren Nachwuchs vor FOMO schützen können.

## 16 Achtsam und entspannt

Wie wir liebevoller mit uns selbst und anderen umgehen. Mit vielen Experten-Tipps.

## 18 Fit für die Zukunft

Spaß an der Bewegung: Das vermittelt das Präventionsprojekt „fit4future“.

## 22 News

Neue Service- und Leistungsangebote

## 24 Digitale Kompetenz

Unsere Online-Selbstlernplattform hilft, digitalen Stress zu vermeiden.

## 26 Neues von App und Web

In Ihrem persönlichen Servicezentrum „Meine DAK“ gibt es neue Serviceangebote.

## 28 Virtueller Arztbesuch

Neue App ermöglicht spontane Videosprechstunde für DAK-Versicherte.

## 30 News

Beitragseinstufungen – Azubis gesucht

## 34 Zahngesundheit

Parodontitisprophylaxe ist besonders wichtig für an Diabetes Erkrankte.



# 8

## Immer mit der Ruhe

Was passiert bei Stress im Körper – und gibt es auch guten Stress?

## 35 Discovering hands

Wir stellen eine besondere Form der Früherkennung von Brustkrebs vor.

## 36 Selbstverwaltung

Lernen Sie die Arbeit der Verwaltungsrats-Ausschüsse kennen.

## 38 News

Neues bei der DAK-Gesundheit

## 40 Risiko Hitze

Wie sich der Klimawandel auf unsere Gesundheit auswirkt. Mit Hitzetipps.

## 44 Ausgezeichnete Projekte

Beim DAK-Wettbewerb für ein gesundes Miteinander gab es Pflege-Sonderpreise.

## 46 Zu guter Letzt

Ihre Kontaktwege zu uns



# 32

## Arzneimittel- Abc

Wissenswertes  
rund um Ihre  
Medikamente



# 20

## Impfung bietet Schutz vor Krebs

Warum eine Impfung gegen Humane Papillomviren wichtig ist und wie sie funktioniert.

Bilder: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | Aaron Amat, Kiwis, Mykola Sosiukin, Hudierm, eliflamra, Svetlana Plyasova

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wer kennt diesen Gedanken nicht: Stress, lass nach! Ob Familie oder Beruf – der Wunsch nach Entspannung ist der meistgenannte Vorsatz beim Start in ein neues Jahr. Unser Magazin beleuchtet das Thema von vielen Seiten und gibt Ihnen Anregungen, wie Sie stressfreier durchs Leben kommen (ab Seite 8). Wenn es um Ihre und die Gesundheit Ihrer Familie geht, unterstützen wir als Krankenkasse Sie mit unseren Tipps und Angeboten und zeigen gangbare Wege aus der Stressfalle.

Aus der Vorfreude auf den Sommer ist für viele Menschen durch den Klimawandel und zunehmende Hitzewellen ein zusätzlicher Stressfaktor entstanden. Unser aktueller DAK-Report „Gesundheitsrisiko Hitze“ zeigt, wie Hitze uns auch im Job beeinträchtigt. Wie Sie am besten mit steigenden Temperaturen umgehen, lesen Sie ab Seite 40.

Besonders gefreut hat mich die positive Resonanz, die wir auf unsere Jubiläumsausgabe zum 250. Bestehen der DAK-Gesundheit erhalten haben. Viele unserer langjährigen Versicherten haben sich mit uns gemeinsam zurückerinnert und uns alte Dokumente – Mitgliedsausweise, Broschüren, Urkunden oder Briefe – für unser Archiv zugesandt. Für die tollen Erinnerungen möchte ich mich herzlich bei Ihnen bedanken.

Erlauben Sie mir zum Schluss eine persönliche Bemerkung: Am 23. März verstarb der ehemalige Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit, Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher, nach kurzer schwerer Krankheit. Sein überraschender Tod hat mich – wie viele, die seinen Weg begleitet haben – tief getroffen und bewegt. Meine Gedanken sind bei seinen Angehörigen. Im Magazin finden Sie einen Nachruf auf Seite 6.

Ich wünsche Ihnen eine gute und hoffentlich stressfreie Zeit



**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER





## Sommer, Sonne, Hitze

Mit den Sommermonaten beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres: Eis essen im Sonnenschein, baden am Strand, grillen an lauen, langen Abenden. Doch in den letzten Jahren sind die Temperaturen immer wieder sehr hoch geklettert und auch hier bei uns in Mitteleuropa werden Hitzewellen immer häufiger. Vor allem ältere oder chronisch kranke Menschen sowie kleine Kinder oder Schwangere leiden darunter. Aber auch Beschäftigte im Allgemeinen – speziell in der Pflege, auf dem Bau oder im Handwerk – sind stark belastet, wie der DAK-Gesundheitsreport 2024 festgestellt hat. Das Gute ist: Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu schützen, sowohl in der Freizeit als auch im Job. Vom richtigen Lüften über ausreichend Pausen bis hin zu schützender Kleidung – in diesem Heft finden Sie viele Tipps, mit denen Sie den Sommer auch bei hohen Temperaturen genießen können.

Unsere Tipps für den Umgang mit Sonne und Hitze lesen Sie im Onlinemagazin:  
[magazin.dak.de/sonne](https://magazin.dak.de/sonne)





### DAK-Gesundheit trauert um ihren ehemaligen Vorstandsvorsitzenden Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher

Die DAK-Gesundheit trauert um Prof. Dr. h.c. Herbert Rebscher. Der langjährige Vorstandsvorsitzende der bundesweit drittgrößten Krankenkasse verstarb am 23. März 2024 im Alter von 69 Jahren überraschend nach kurzer schwerer Krankheit. Herbert Rebscher war von 2005 bis Ende 2016 Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit und leitete seit 2017 den von ihm gegründeten wissenschaftlichen Beirat der Kasse. Unter seiner Leitung wurden mehrere Kassen-Fusionen umgesetzt, unter anderem 2012 die Fusion der BKK Gesundheit mit der Deutschen Angestellten-Krankenkasse zur DAK-Gesundheit. „Wir danken Herbert Rebscher für sein großes Engagement und die umfassenden Verdienste für unser Gesundheitswesen in Deutschland“, sagten der Vorstandsvorsitzende Andreas Storm und der Verwaltungsratsvorsitzende Roman G. Weber in einer gemeinsamen Erklärung. Herbert Rebscher war Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande. **Eine ausführliche Würdigung lesen Sie unter:** [dak.de/nachruf](https://dak.de/nachruf)

## GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER



Auch in diesem Jahr sucht die DAK-Gesundheit wieder Menschen, die sich mit besonderen Ideen für Prävention und Gesundheitsvorsorge engagieren. Der bundesweite Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“

wird von zahlreichen Spitzen aus der Politik unterstützt. Gesucht werden Einzelpersonen oder Projekte, die Gesundheit langfristig denken und die andere dazu einladen, sich proaktiv um ihre Gesundheitsvorsorge zu kümmern. Ehrenamtliches Engagement in der häuslichen Pflege wird dabei mit einem Sonderpreis gewürdigt. Nach einer Forsa-Befragung sieht die Mehrheit der Bevölkerung das soziale Miteinander stark belastet.

Weitere Infos unter: [dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter)



### KRANKENSTAND 2023

## WEITER AUF REKORDNIVEAU

Der Krankenstand in Deutschland bleibt auf Rekordniveau: 2023 gab es 13 Prozent mehr Ausfälle als im Vorjahr. Weit über die Hälfte der DAK-versicherten Beschäftigten hatte mindestens eine Krankschreibung. Im Durchschnitt war jeder und jede insgesamt an 20 Tagen im Jahr krankgeschrieben. Ausschlaggebend für das hohe Aufkommen waren vor allem Atemwegserkrankungen wie Erkältungen, Bronchitis und Grippe. Zudem gab es einen merklichen Anstieg bei den psychischen Erkrankungen mit einem Plus von 7,4 Prozent. Der Krankenstand lag insgesamt bei 5,5 Prozent. Im Vergleich verschiedener Berufsgruppen hatten Menschen in der Altenpflege den höchsten Wert (7,4 Prozent), gefolgt von Kita-Beschäftigten (7 Prozent).

## Rauchfrei NICHT NUR IM MAI



Knapp ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland raucht oder dampft – der Abschied von der Zigarette fällt Raucherinnen und Rauchern oft schwer. Um die Motivation zum Rauchstopp zu steigern und damit langfristig auch den Anteil der (wieder) nikotinfrei lebenden Menschen zu erhöhen, organisiert das IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung die Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“. Auch auf der Website [www.rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de) gibt es viele nützliche Tipps. Die DAK-Gesundheit unterstützt Aufhörwillige mit Angeboten wie „justbesmokefree“ für Jugendliche und junge Erwachsene sowie [www.nichtraucherhelden.de](https://www.nichtraucherhelden.de) – dem Onlineprogramm zum Rauchausstieg. **Mehr Infos unter:**

[dak.de/nikotinsucht](https://dak.de/nikotinsucht) oder [dak.de/justbesmokefree](https://dak.de/justbesmokefree)



## SO BLEIBEN SIE FIT

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



„Koch dich fit!“ lautet das Motto des großen Kochspezials mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und Helmut Gote, „Chefkoch“ des WDR. Beide präsentieren ihr Wissen und ihren reichen Erfahrungsschatz auf sehr unterhaltsame Art und Weise mit flotten Sprüchen, verblüffend einfachen Rezepten und praktischen Fitness-Tipps.

**Infos und Termine unter:** [dak.de/kochdichfit](https://dak.de/kochdichfit)



## 15 JAHRE ERFOLGREICHE PRÄVENTION

Bereits seit 2010 engagiert sich die DAK-Gesundheit im Bereich Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen – und hat 2024 zum 15. Mal zum Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ aufgerufen. Rund 6.000 Schülerinnen und Schüler haben sich im Jubiläumsjahr daran beteiligt. 16 prominent besetzte Landesjurys küren in diesen Wochen die besten Plakate aus ihrem jeweiligen Bundesland. Im Juli werden daraus die drei Bundessiegerinnen und -sieger auf einer festlichen Veranstaltung im Bundesministerium für Gesundheit geehrt.



**Alle Gewinnerplakate gibt es dann zu sehen auf:** [dak.de/bsb](https://dak.de/bsb)



# IMMER MIT DER RUHE

Sie fühlen sich gestresst? Damit sind Sie nicht allein. Fast jeder kennt es, sich im Job, im Familienleben oder sogar in der Freizeit unter Druck oder überfordert zu fühlen. Stress ist eine der größten Belastungen unserer Zeit. Was passiert dabei im Körper – und gibt es auch so etwas wie guten Stress?



Bilder: iStock by Getty Images | Aaron Amat, MicrovOne

## PRAKTISCHE HILFE GEGEN STRESS

Entspannungstraining, Yoga oder Tai-Chi: Die Präventionskurse der DAK-Gesundheit unterstützen genau dort, wo Hilfe benötigt wird.  
[dak.de/praevention](https://dak.de/praevention)



## DIGITALE HELPER

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung oder Stressmanagement – unsere Online-Coachings begleiten Sie auf dem Weg aus dem Stress.  
[dak.de/coachings](https://dak.de/coachings)



Es ist einer der meistgefassten Neujahrsvorsätze: Stress reduzieren. Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit haben sich 62 Prozent der Befragten zu Beginn des Jahres vorgenommen, Stress zu reduzieren. Druck im Job, dauerhafte Erreichbarkeit und eine ständige Informationsflut, die Doppelbelastung aus Familie und Job – das alles können Stressauslöser, sogenannte Stressoren, sein.

### EIN PHÄNOMEN DER NEUZEIT?

Aus medizinischer Sicht ist Stress eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Belastungssituation, die schon unsere Vorfahren in der Steinzeit kannten. In Phasen, in denen man stark gefordert ist, geht der Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, dem Gehirn und den Muskeln steht mehr Sauerstoff zur Verfügung. Es kommt zu einem Energieschub und für kurze Zeit wird der Körper leistungsfähiger, wir werden schneller und aufmerksamer. Früher waren die Stressauslöser Raubtiere oder andere Feinde. Heute jedoch sind die Stressoren andere: Die Tücken des Alltags können uns körperlich und mental belasten.

### GUTER STRESS

Stress ist nicht immer schlecht: Es gibt den sogenannten Eustress, der sogar hilfreich sein kann, zum Beispiel bei Prüfungen, beruflichen Herausforderungen oder vor Wettkämpfen. Von Eustress spricht man in Situationen, die zwar eine Herausforderung, aber durchaus zu meistern sind oder auch Spaß machen. Distress ist das genaue Gegenteil: Er tritt in Situationen auf, die uns überfordern, wir fühlen uns demotiviert oder haben sogar Angst. Die Grenzen zwischen Eu- und Distress sind fließend und höchst individuell. Umso wichtiger ist es, die Warnsignale rechtzeitig zu erkennen. Das sind zum

Beispiel physische Reaktionen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, häufige Infekte und Magenprobleme. Aber auch psychische Symptome wie Schlafprobleme, Nervosität, Vergesslichkeit und Reizbarkeit sind typisch. Hält die Belastung dauerhaft an, kann daraus ein Erschöpfungszustand werden – mit ernsthaften Folgen für die Gesundheit.

### DER WEG AUS DEM STRESS

So individuell wie die unzähligen Stressoren und das eigene Empfinden ist auch der Weg, mit der Belastung umzugehen. Wichtig ist es daher, regelmäßig in sich hineinzuhorchen und aktiv gegen den Stress vorzugehen. Diese drei Schritte können Ihnen dabei helfen:

- 1. Stressoren erkennen und aktiv angehen:** Fragen Sie sich: Wann fühle ich mich gestresst? Sind die Stressoren erst einmal identifiziert, können sie einfacher angegangen werden. An welchen Punkten können Sie sich zum Beispiel Hilfe holen, wo bieten Job oder Alltag Raum für Entlastung?
- 2. Die eigene Einstellung:** Ein Teil des Stresses entsteht in unserem Kopf: Oft denken wir, wir müssten in allen Lebensbereichen perfekt sein. Hinterfragen Sie sich gerne kritisch – akzeptieren aber auch ganz klar Ihre eigene Belastungsgrenze. Stellen Sie für sich fest, was Ihnen wirklich wichtig ist, das hilft auch dabei, sich nicht zu schnell aus der Ruhe bringen zu lassen.
- 3. Ausgleich und Entspannung schaffen:** Nicht immer lässt sich Stress vermeiden. Daher ist es wichtig, im Alltag für Ausgleich zu sorgen – durch Sport, Hobbys und Entspannungstechniken.

Janina Diamanti



# WENN STRESS KRANK MACHT

**Viele Termine, ständige Ansprechbarkeit, Leistungsdruck: Gerade am Arbeitsplatz ist die Belastung hoch. Wie Sie erste Warnzeichen erkennen – und was Sie tun können.**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als das größte Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts. Das zeigt sich auch in den Zahlen des aktuellen Psychereports der DAK-Gesundheit\*. Dafür wurden die Daten von 2,4 Millionen Erwerbstätigen im Jahr 2023 ausgewertet. Das Ergebnis: Es gab ein Fünftel mehr Krankschreibungen mit psychischer Diagnose als im Vorjahr. Mehr als jeder dritte psychisch bedingte Fehltag wurde mit einer Depression begründet, Reaktionen auf schwere Belastungen sowie Anpassungsstörungen machen etwa ein Viertel der Fehltag aus psychischen Gründen aus. Prof. Volker Nürnberg, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, sieht unter anderem auch in den veränderten Rahmenbedingungen der Arbeitswelt Gründe für den so starken Anstieg psychischer Erkrankungen: „Das mobile Arbeiten, die Digitalisierung und New Work haben das Arbeitsleben revolutioniert“, sagt Nürn-



## VEOVITA PLUS

Das kostenlose DAK-Programm „veovita plus“ ist deutschlandweit einzigartig und bietet Ihnen schnelle und flexible Hilfe bei Angst, Depression, Burn-out und anderen psychischen Erkrankungen. Sie erhalten eine professionelle psychologische Diagnose, anhand derer Sie individuelle Unterstützung bekommen.

Mehr Infos unter: [dak.de/veovita](https://dak.de/veovita)



berg. Ohne ein begleitendes Betriebliches Gesundheitsmanagement drohe durch die Flexibilisierung der Arbeit eine Überforderung. „Das Betriebliche Gesundheitsmanagement muss hier zielgruppengerechte, niedrigschwellige Angebote machen, um die Mitarbeiterschaft präventiv zu unterstützen.“

### HILFE BEI ERSTEN ANZEICHEN: VEOVITA PLUS

Das Gute ist: Der Psychereport zeigt auch, dass Betroffene heute eher bereit sind, eine Depression anzusprechen oder sich Hilfe zu holen. Doch die Bereitschaft ist längst nicht hoch genug. „Mit einem gebrochenen Bein geht man zum Arzt“, sagt Dr. Anna Aller, Psychotherapeutin und Teil des Versorgungsprogramms „veovita plus“, das Menschen mit psychischen Krankheiten schnell und umfassend Hilfe bietet. „Bei psychischen Erkrankungen ist das schwieriger: Oft ist die Scham zu groß oder Betroffene zweifeln daran, ob die Symptomatik stark genug ist, um Hilfe in Anspruch zu nehmen.“ Stellt man zum Beispiel fest, dass man trauriger oder ständig erschöpft ist, sich nicht mehr entspannen oder Freude empfinden kann, kann dies auf eine depressive Symptomatik hindeuten. Klassische Anzeichen einer Angsterkrankung sind Symptome wie Schwitzen, Herzrasen, Schwindel, Panikgefühle oder Vermeidungsverhalten. Auf die ersten Warnzeichen sollte man achten und sich Hilfe holen: Besser einmal zu viel als zu wenig, empfiehlt die Psychotherapeutin.

### SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT

„Auch psychische Krankheiten können sich bei Nichtbehandlung chronifizieren“, erklärt Dr. Anna Aller. Deshalb sind frühzeitig ansetzende Angebote wie „veovita plus“ so wertvoll für Betroffene: Sie werden hier schnell versorgt und den kompletten Genesungsweg über nicht allein gelassen. Diese Erfahrung hat auch Inga E. gemacht. Unter anderem führten Probleme am Arbeitsplatz bei ihr zu schweren depressiven Episoden, ihre Bemühungen um einen Therapieplatz waren erfolglos. Letztlich wendete sie sich an eine Beraterin der DAK-Gesundheit, die ihr die

Teilnahme an „veovita plus“ vorschlug. Nach einer ersten schriftlichen Kontaktaufnahme erhielt sie prompt Rückmeldung. „Das war eine riesige Erleichterung“, erzählt Inga E. „Die Rückmeldung war so freundlich und offen – ich habe mich direkt angenommen gefühlt.“ Vom ersten Moment an wurde sie telefonisch begleitet und aufgefangen. „Ich hatte sofort das Gefühl, verstanden zu werden.“

Das Besondere an „veovita plus“: Es ist ein bundesweites Netzwerk aus Experten und Expertinnen aus verschiedenen Bereichen, wie Haus- und Fachärzte und -ärztinnen sowie Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, die in die Versorgung mit eingebunden werden können. Eine fachärztliche Untersuchung vor Ort wurde sichergestellt, Rückfragen konnte Inga E. jederzeit telefonisch stellen. „Für mich wurde so ein Ort geschaffen, an den ich immer wieder zurückkommen und wo ich mir helfen lassen kann. Am meisten hat es mir geholfen, dass mir stets das Gefühl vermittelt wurde, dass alle meine Emotionen ein Recht haben, da zu sein.“

### DIGITALE THERAPIE

Gleich zu Beginn bekam Inga E. Zugang zu einem digitalen Therapieprogramm. Aus der Forschung ist bekannt, dass professionell entwickelte digitale Therapieprogramme wie die, die bei „veovita plus“ zum Einsatz kommen, sehr gute Hilfe bieten können. Nach genauer Prüfung konnte Inga E. eine Psychotherapie starten, die überwiegend auch digital stattgefunden hat. „Für mich sind die Gespräche über den Bildschirm etwas Positives. Es schafft eine gewisse Distanz, über die ich mich traue, auch alles auszusprechen, was mir auf dem Herzen liegt.“

„Mithilfe von ‚veovita plus‘ können wir Patienten und Patientinnen sehr schnell behandeln“, sagt Dr. Aller. Gerade in Kombination mit Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) hat das Programm nur Vorteile: Es ist flexibel, erreicht Menschen auch in ländlichen Gebieten oder solche, die nicht den Weg in eine Praxis auf sich nehmen können. Für Inga E. hat mit dem ersten Telefonat mit „veovita plus“ der Weg zur Besserung begonnen. Die schnelle Hilfe, die absolute Wertschätzung und die Tatsache, dass immer jemand da ist, an den sie sich wenden kann, haben ihr Rückhalt und Sicherheit gegeben. „Ich wünsche mir, dass noch mehr Menschen so geholfen werden kann.“

Janina Diamanti

\*DAK-Psychereport 2023. [dak.de/psychereport](https://dak.de/psychereport)



# GELASSEN DURCH DEN ALLTAGSSTRESS

Freizeit klingt nach Füße hochlegen und Entspannung pur, sieht in der Realität aber meist anders aus. Was dagegen hilft? Pläne machen, Wäscheberge liegenlassen und einfach mal Nein sagen.

Unterstützung gibt es hier: [dak.de/coaching](https://dak.de/coaching)



Die besten Entspannungstechniken zeigen wir Ihnen in unserem Online-Magazin:



Familienalltag ist für viele eine Wanderung auf dem schmalen Grat zwischen Arbeit und Freizeit. Und selbst Letztere ist oft ein eng getaktetes Konstrukt aus Verpflichtungen, privaten Terminen und Hobbys. Wenn zwischen Schule, Schwimmkurs und Sportverein noch der Geburtstag von Oma, eine vergessene Verabredung oder ein krankes Kind hinzukommt, kann dieses Gerüst leicht ins Wanken geraten.

Das führt zu Stress, der nicht nur in diesem Moment lästig ist, sondern auch langfristig das Miteinander stören kann. Doch die Herausforderung, Beruf und Familie – samt der darin aufeinandertreffenden unterschiedlichen Interessen – möglichst harmonisch zu kombinieren, stellt vor allem Eltern immer wieder auf die Probe. Denn vieles, was im Alltag für Stress sorgt, lässt sich nicht einfach verschieben oder vermeiden, etwa Arzttermine oder Schulveranstaltungen. Doch es gibt Wege, sich Dinge leichter zu machen und anders damit umzugehen.

## ABSCHIED VON DER PERFEKTION

Wichtig ist zuallererst: Prioritäten setzen. Manchmal ist es schlicht nicht möglich, alle anstehenden Aufgaben zu erledigen – und schon gar nicht alle auf einmal. Darum ist es wichtig, seine Zeit sinnvoll zu planen und zu manch spontan aufploppendem To-do auch mal Nein zu sagen.

Der nächste Schritt: Abschied von der Perfektion. Kein Kindergeburtstag braucht eine mehrstöckige Torte,



Wäscheberge sind geduldiger, als man denkt.



Bewegung einplanen, die Spaß macht.



Statt zu putzen, einfach mal Pause machen.

auch eine einfache Backmischung, gepimpt mit individueller Deko, lässt Kinderaugen leuchten. Die Wohnung muss nicht durchgehend blitzblank sein und auch ein wachsender Wäscheberg ist geduldiger als vermutet.

## PAUSEN EINPLANEN

Für alles andere gilt: je besser die Planung, desto einfacher der Alltag. Anstatt vor jedem Wocheneinkauf über den leeren Einkaufszettel zu grübeln, am besten unter der Woche direkt aufschreiben, wenn etwas fehlt oder eine Idee für Mahlzeiten entsteht. Das erleichtert später die Zusammenstellung des Speiseplans. Wird dann gekocht, am besten direkt mehrere Portionen zubereiten. „Meal Prep“ heißt das Zauberwort, das besonders Berufstätigen dabei hilft, Selbstgemachtes essen zu können, ohne täglich am Herd stehen zu müssen. Denn viele ausgewogene Gerichte eignen sich zum Vorbereiten, Einfrieren oder Lagern, sodass sie bei Bedarf ruck, zuck genossen werden können.

Darüber hinaus gehören zu einer guten Planung immer auch Zeitfenster für Pausen und wohltuende Aktivitäten – ob das Yoga, Spazierengehen oder progressive Muskelentspannung ist, ist individuell verschieden. Einfacher wird es jedoch, wenn es dafür (Online-)Kurse gibt, sodass der Termin ein fester Bestandteil der wöchentlichen Routine ist und nicht in stressigen Phasen beliebig verschoben werden kann – denn genau dann ist er am wichtigsten.

Linda Hartmann



Bilder: iStock by Getty Images | iStockphoto, Three Spots, Koldunov, Bohdana Smilian, EdnaM



# DAMIT LIKEN NICHT ZUM LEIDEN WIRD

Bloß nichts verpassen – dieser Gedanke spukt durch die Köpfe vieler Kinder und Jugendlicher und kann zum selbst gemachten Dauerstress werden. Wie Social Media das verstärken und welche Auswege es gibt.



Bilder: iStock by Getty Images | igolero, johnjohnson13, MicrovOne, Physix

## HILFE PER CHAT

Kostenfrei, vertraulich und rund um die Uhr erreichbar: Der Krisenchat ist ein in der digitalen Welt verankertes und darum niedrigschwelliges Beratungsangebot, bei dem sich auch sozial benachteiligte Kinder unabhängig von ihren Eltern unkompliziert Hilfe bei erfahrenen Psychologinnen und Psychologen suchen können. Jeden Monat werden auf diesem Weg rund 4.500 Beratungen per Chat durchgeführt.

Mehr Infos unter: [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

47 12 4



## INFORMATIONEN IM NETZ

Der Medienkonsum Ihres Kindes ist außer Kontrolle geraten und Sie wissen nicht weiter? Schnelle Hilfe, Informationen sowie eine Übersicht zu Anlaufstellen vor Ort gibt es hier:

[www.mediensuchthilfe.info](http://www.mediensuchthilfe.info)

78



Der eine räkelt sich am Strand, die andere tanzt ausgelassen bei einem Konzert und der Nächste kocht die ausgefallensten Rezepte – im Freundeskreis ist immer etwas los. Jeder scheint ständig unterwegs oder mittendrin im nächsten Abenteuer zu sein, zumindest ist das der Eindruck, den die bunte Bilderwelt auf Social Media oft vermittelt und der im Gedächtnis bleibt. Denn Instagram, Tiktok & Co. sind für viele Kinder und Jugendliche ständige Begleiter im Alltag.

Besonders ausgeprägt war das während der Coronapandemie. Seitdem hat sich die Situation zwar etwas entspannt, wie die Ergebnisse der aktuellen Mediensuchstudie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zeigen, die Nutzungszeiten bleiben jedoch auf einem sehr hohen Niveau: Bei digitalen Spielen und Streamingdiensten liegt die Nutzungsdauer mit durchschnittlich 98 Minuten pro Werktag fast wieder auf dem Niveau von vor der Pandemie.

### 150 MINUTEN SOCIAL MEDIA

Deutlich mehr Zeit verbringen 10- bis 17-Jährige auf Social Media – an

einem normalen Werktag sind es laut Studie durchschnittlich 150 Minuten, am Wochenende sogar mehr als dreieinhalb Stunden (224 Minuten) pro Tag. Fast ein Viertel (24,5 Prozent) der Kinder und Jugendlichen nutzen soziale Medien sogar so intensiv, dass die Gefahr einer Abhängigkeit besteht. 6,1 Prozent gelten bereits als süchtig – doppelt so viele wie bei der ersten Erhebung im Jahr 2019.

Eine so exzessive Nutzung sozialer Medien fördert keineswegs ein besseres Selbstwertgefühl. Im Gegenteil: Depressive Symptome, Angstsymptome und ein höheres Stresslevel treten häufiger auf als bei unauffälligen Nutzerinnen und Nutzern, während die Möglichkeit zur Emotionsregulation und das Achtsamkeitslevel sinken. Das belegt auch der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit: Demnach stabilisiert sich die Zahl psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen auf einem hohen Niveau.

### STRESS DURCH FOMO

Der Grund fürs ständige Scrollen, Liken und Teilen ist oft nicht einfach Langleweiligkeit, sondern FOMO (Fear of missing out), also die Angst davor, etwas

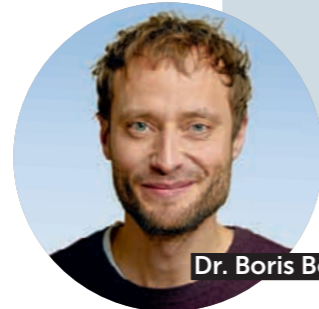
zu verpassen. Statt den Moment zu genießen und das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, verbringen Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Freizeit damit, anderen bei deren auf Social Media publikumswirksam präsentierten Erlebnissen zuzusehen. Dabei darf kein Urlaubsbild ungesehen bleiben, kein Trend verpasst und kein neues Produkt zu spät entdeckt werden. Klingt stressig – ist es auch, weil sich Kinder und Jugendliche dadurch selbst dauerhaft unter Druck setzen und Unzufriedenheit verstärken. Wichtig ist darum, ihnen zu verdeutlichen, dass Social Media nur kurze, idealisierte Ausschnitte, aber kein tatsächliches Abbild der Realität zeigen. Stattdessen sollte der Fokus darum auf Ziele und Hobbys außerhalb der digitalen Welt gerichtet und es sollten bewusst Pausen von Social Media eingelegt werden, um echte Erlebnisse zu genießen – auch ohne es direkt online teilen zu müssen. Denn wichtiger als digitale Follower und Followerinnen sowie Likes sind wahre Freundschaften und gemeinsame Erlebnisse. Helfen kann auch, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen, um seinen Wert nicht von Online-Feedback abhängig zu machen.

Linda Hartmann



# ENTSPANNT MIT ACHTSAMKEIT

Dr. Boris Bornemann ist Psychologe, Neurowissenschaftler und Mitentwickler der Meditations-App Balloon. Er erklärt, wie wir lernen können, liebevoller mit uns selbst und anderen umzugehen und wie wir die eigenen Gefühle besser verstehen und Stress reduzieren können.



Dr. Boris Bornemann

Um unsere Versicherten auf dem Weg zu einem entspannteren und gesünderen Alltag zu unterstützen, stellen wir ihnen das Antistress-Coaching von Balloon kostenlos zur Verfügung. Einfach registrieren, die Meditations-App herunterladen, mit Zugangsdaten und -code anmelden und mit dem Kurs zur Stressbewältigung starten.  
[dak.de/balloon](https://dak.de/balloon)



## WAS IST MEDITATION UND WELCHE AUSWIRKUNG KANN SIE AUF KÖRPER UND GEIST HABEN?

Mit Meditation bezeichnet man eine Vielzahl von Praktiken, durch die wir uns bewusst mit dem vertraut machen, was in unserem Inneren geschieht, und heilsame Eigenschaften des Geistes und des Herzens kultivieren, wie Liebe, Aufmerksamkeit oder Mitgefühl. Es ist nachweislich stressreduzierend: Menschen berichten nach Achtsam-

keitskursen, weniger gestresst zu sein. Es zeigen sich auch positive Effekte auf Stresshormone wie Kortisol. Regelmäßige Meditation kann zu verbessertem Schlaf führen, zufriedener und fokussierter machen. Sie kann bei Depressionen und Ängsten helfen und zwischenmenschliche Beziehungen verbessern. Während der Meditation lernen wir, liebevoller mit uns selbst umzugehen, das wirkt sich auch positiv auf die Interaktion mit anderen aus.

## WIE HILFT MEDITATION BEI STRESS?

Oft können wir Dinge, die uns stressen, nicht ändern – aber unsere Einstellung dazu und unseren Umgang damit. Beim Meditieren werfen wir einen Blick auf unsere Gefühle, nehmen sie an und kultivieren positive Dinge wie Ruhe oder Freundlichkeit. Mit der Konzentration auf unseren Atem oder unseren Körper erden und beruhigen wir uns. Ist man sehr unruhig, kann man auch diese

## GEGEN ONLINE-SUCHT

Was ist eigentlich Mediensucht? Alle Infos dazu, Videos und einen Selbsttest finden Kinder und Jugendliche bei den DAK niceones unter:  
[dak.de/niceones](https://dak.de/niceones)



## DIGITALE HELFER

Wann wird die Nutzung digitaler Medien zum Problem? Lesen Sie, ab wann bei Ihnen die Alarnglocken läuten sollten, unter:  
[dak.de/mediennutzung](https://dak.de/mediennutzung)



## ENTSPANNTER SURFEN

Begrenzte Screentime, vorbildliche Eltern und Aufklärung über Gefahren: sieben Tipps für ein ausgewogenes Online-Verhalten von Kindern.  
[dak.de/kindermedienumgang](https://dak.de/kindermedienumgang)



## MACH DICH STARK MIT NICO

Bei Stress, Sorgen oder Ängsten hilft DAK Nico, das Online-Programm der DAK-Gesundheit. Mit Fragen, Tipps und Übungen unterstützt der virtuelle Buddy Jugendliche direkt auf dem Smartphone, ihre Stärken zu erkennen und gesünder durchs Leben zu gehen.  
[dak.de/nico](https://dak.de/nico)

15 3



## APP GEGEN MEDIENSUCHT

Das Trainingsprogramm „Res@t“ (Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training bei Medienbezogenen Störungen) kombiniert in einer App therapeutische Methoden mit Achtsamkeitsübungen, damit Kinder und Jugendliche einen gesunden Umgang mit Medien erlernen. Für das Projekt werden noch Teilnehmende gesucht:  
[resat@uke.de](mailto:resat@uke.de) oder über [dak.de/resat](https://dak.de/resat)

47 12 4



Unruhe zum Gegenstand der Meditation machen und sich fragen: Wie fühlt sich diese Unruhe an? Wie fühle ich mich, wenn ich das beschreibe? Das ist so, als würden wir mit einem guten Freund oder einer guten Freundin sprechen. Unsere Gefühle anzuerkennen und zu benennen wirkt entlastend.

## IM ENG GETAKTETEN ALLTAG MIT VIELEN TO DOS KANN ES SCHWIERIG SEIN, REGELMÄSSIGE MEDITATIONEN ZU INTEGRIEREN. HABEN SIE DA TIPPS?

Grundsätzlich gilt: Damit Meditation wirken kann, muss man sie auch machen. Es ist ein Übungsweg und man sollte dranbleiben. Hat man ein paar mal erfahren, wie gut die Praxis tut, wird es leichter, sie in den Alltag zu integrieren – ein bisschen wie das Zähneputzen. Natürlich ist es sinnvoll, sich dezidiert fürs Meditieren Zeit zu nehmen, Sie können einzelne Übungen aber auch in den Tagesablauf integrieren und zum Beispiel den Weg von A nach B für eine Gehmeditation nutzen.

Interview: Janina Diamanti

# Übung: FREUNDLICHER ATEMRAUM

Diese Übung kann Ihnen in besonders stressigen Situationen helfen, wieder zu innerer Ruhe zu finden. Sie sollten sich dafür circa sieben Minuten Zeit nehmen. Wenn Sie die Schritte verinnerlicht haben, geht es aber auch deutlich kürzer.

- 1. Machen Sie sich ein Bild davon, was los ist.** Spüren Sie Ihren Körper, nehmen Ihre Gedanken und Gefühle wahr und beschreiben diese innerlich – als würden Sie sich an einen guten Freund oder eine gute Freundin wenden.
- 2. Legen Sie den Fokus auf den Atem,** atmen Sie länger und tiefer, so wie es sich für Sie angenehm und beruhigend anfühlt. Wenn Sie wollen, legen Sie dabei eine Hand aufs Herz, die andere auf den Bauch.
- 3. Formulieren Sie einen freundlichen, unterstützen Wunsch für sich,** zum Beispiel: „Möge ich gut mit mir umgehen, freundlich und gelassen sein.“ Es kann auch nur ein Wort sein, zum Beispiel: „Ruhe“ oder „Vertrauen“. Das wiederholen Sie ein paar mal.



## Spaß an Bewegung: Das vermittelt das Projekt „fit4future“.

Pünktlich zur ersten Pause verwandelt sich der Schulhof der Grundschule Roskow (Brandenburg) in einen großen Abenteuerspielplatz: Kinder balancieren auf Stelzen über das Gelände, andere springen fröhlich umher oder jonglieren mit bunten Bällen. Hier wird an jeder Ecke gespielt, getobt und gerannt. Und das ist gar nicht so selbstverständlich. Veränderte Lebensbedingungen, die Umstände des digitalen Zeitalters – Kinder sind immer weniger draußen aktiv.

Um unter anderem diesem Bewegungsmangel frühzeitig vorzubeugen, nimmt die Schule seit mehreren Jahren an fit4future teil. Die bundesweite Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation strebt eine ganzheitliche Gesundheitsförderung in Schulen und Kitas an. Das Programm lässt sich in jeder Einrichtung flexibel einsetzen mit dem Ziel, in möglichst vielen Bereichen Bestandteil der täglichen Routinen zu werden. Neben Bewegung stehen auch eine ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Suchtmitteln im Fokus.

In Roskow wird fit4future von Schulsozialarbeiterin Ivonne Herzog betreut und seit zwei Jahren in einer Arbeitsgemeinschaft (AG) umgesetzt. So kommen Kinder auch nach der Schule gemeinsam in Bewegung. Jede Stunde ist ein Abenteuer: Ob Reise auf den

Mond oder Ausflug in den Dschungel – Ivonne Herzog gestaltet die Nachmittags-AG kreativ und nach den Wünschen der Kinder. „Am wichtigsten ist, dass die Kids Möglichkeiten haben, sich zu bewegen, und mit einem Lächeln und Vorfreude auf die nächste Stunde rausgehen – oder eigentlich noch gar nicht gehen wollen“, sagt die Pädagogin. Zusätzlich werden die Programminhalte in Vertretungsstunden oder für Kennenlernübungen in den ersten Klassen genutzt. „fit4future fühlt sich wie ein ‚Rundum-sorglos-Paket‘ an. Für jeden Bereich meiner Arbeit kann ich dem Programm etwas entnehmen. Die Inhalte sind auch als Eisbrecher in herausfordernden Situationen toll, zum Beispiel bei Konflikten“, findet Herzog. „Teamspiele, Frisbeedart oder ein Fröbelturm eignen sich ausgezeichnet, um wieder miteinander warm zu werden und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Meistens bemerken die Kinder dann von selbst, dass sie einander doch guttun.“

Anregungen findet die Pädagogin auf der fit4future-Gesundheitsplattform, die von Lehrkräften, Familien oder auch den Jugendlichen selbst genutzt werden kann: Unterrichtseinheiten, Spielideen, Mitmachvideos und mehr – die Plattform inspiriert, motiviert und bietet Unterstützung für alle Beteiligten. Die Schulsozialarbeiterin berichtet auch vom „fit4future-Aktionstag“, der (Groß-)Eltern, Lehrkräfte und Kinder begeistert hat.

Doch fit4future ist in Roskow mehr als nur eine AG: es ist eine Haltung, die sich über das gesamte Schulleben erstreckt. So gibt es auf dem Schulhof auch ein Haus, in dem sich die Kinder Spiel- und Sportgeräte aus den fit4future-Boxen ausleihen können.

Das kommt gut an: „fit4future sorgt für Abwechslung in der Pause, macht uns fit und vor allem Spaß!“, bestätigen die Schülerinnen Zoé und Ida.

Und das Programm zeigt Wirkung: Ivonne Herzog erzählt, dass Bewegung und Gesundheit nun einen höheren

Stellenwert hätten. „Die Kinder kommen durch die Angebote besser in Kontakt, das Miteinander verbessert sich deutlich“, so Herzog. Auch die Eltern sind begeistert. „Seit einem Jahr nimmt unsere Tochter an der AG von

# FIT FÜR

# die Zukunft

Frau Herzog teil. Seitdem können wir positive Entwicklungen in ihrer Koordination und körperlichen Fitness beobachten. Auch der Bereich Ernährung belebt unsere Tochter. So haben wir zum Beispiel Quarkbrötchen zu Hause zubereitet“, erzählt Familie Wolter.

Für Ivonne Herzog ist die Empfehlung klar: „Anmelden und loslegen!“ Für sie ist fit4future ein Programm, das mit der Zeit geht und in jeder Hinsicht einen Zugewinn für alle darstellt. Es ist ein Lebensstil, der die Zukunft der Kinder fit und gesund gestaltet. An der Schule in Roskow ist diese Zukunft bereits Realität geworden.

Katrin Löwe

**Gemeinsam in Bewegung  
kommen – und danach  
voller Vorfreude in die  
nächste Schulstunde  
starten.**

Ideen für  
mehr Bewegung  
finden Sie auch hier:  
[magazin.dak.de/  
spielideen](https://magazin.dak.de/spielideen)

Mehr Infor-  
mationen und  
Bewerbung unter:  
[fit-4-future.de](https://fit-4-future.de)





# IMPfung BIETET SCHUTZ VOR KREBS

Eine HPV-IMPfung kann einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen Krebs leisten. Trotzdem erhalten immer weniger Kinder und Jugendliche den dafür notwendigen Piks.

Sie ist die einzige IMPfung, die Krebs vorbeugen kann: die IMPfung gegen Humane Papillomviren (HPV). Sie kann Leben retten. Laut Robert Koch-Institut erkranken in Deutschland jedes Jahr rund 6.250 Frauen und 1.600 Männer an HPV-bedingtem Krebs. Zwar könnten diese Zahlen mithilfe der IMPfung verringert werden, doch die Zahl der HPV-IMPfungen geht in Deutschland dramatisch zurück. 2022 wurden 25 Prozent weniger Kinder und Jugendliche als im Vorjahr gegen Krebs geimpft. Besonders stark ist der Rückgang bei 15- bis 17-jährigen Jungen. Hier sank die Zahl der HPV-IMPfungen um 42 Prozent. Insgesamt gab es bei Jungen einen Rückgang um 31 Prozent, bei Mädchen um 21 Prozent. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Sonderanalyse des Kinder- und Jugendreports der DAK-Gesundheit.

## GEBÄRMUTTERHALSKREBS DURCH HPV

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e.V. (BVKJ) betrachtet die Ergebnisse mit großer Besorgnis. „Obwohl der Anteil von Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten, die sowohl Kinder im Grundschul- als auch im Jugendalter gegen HPV impfen, zunimmt, ist die insgesamt rück-



**3 FRAGEN AN:**  
Dr. Michael Hubmann,  
Präsident des Berufsverbandes  
der Kinder- und Jugendärzt\*innen

### Was sagen Sie Eltern, die noch unentschlussen sind, ob sie ihre Kinder gegen HPV impfen lassen sollen?

Ich sage ihnen, dass die IMPfung eine effektive Möglichkeit ist, das Krebsrisiko bei ihren Kindern zu reduzieren. Die hohe Wirksamkeit ist erwiesen. Ein Argument, das Eltern sehr häufig überzeugt, ist, dass der Erfinder des HPV-IMPfstoffs, Harald zur Hausen, dafür den Nobelpreis erhalten hat.

### Warum ist es wichtig, dass auch Jungen geimpft werden?

HPV verursacht eben nicht nur Gebärmutterhalskrebs, sondern auch eine Reihe anderer Erkrankungen. Jungen können mit der IMPfung vor der Entstehung von Genitalwarzen, aber auch vor Karzinomen im Penis- und Analbereich sowie vor Krebs im Mund-Rachen-Raum geschützt werden.

### Es wird empfohlen, die IMPfung vor dem ersten sexuellen Kontakt durchzuführen. Wenn dieser Kontakt schon stattgefunden hat: Ist eine IMPfung dann noch möglich?

Ja, auch wenn der erste sexuelle Kontakt bereits stattgefunden hat, ist die HPV-IMPfung weiterhin möglich und sinnvoll. Am effektivsten ist die IMPfung jedoch, wenn sie vor dem ersten sexuellen Kontakt erfolgt. Die STIKO empfiehlt die IMPfung daher bereits ab dem Alter von neun Jahren.

läufige Impfquote alarmierend“, betont BVKJ-Präsident Dr. Michael Hubmann. „Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die EU-Kommission haben sich das Ziel gesetzt, bis 2030 eine Impfquote von mindestens 90 Prozent bei den 15-jährigen Mädchen und eine deutliche Steigerung bei den 15-jährigen Jungen zu erreichen. Es ist notwendig, alle erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen, um dieses Ziel zu erfüllen. Hierbei können beispielsweise digitale Erinnerungen für HPV-IMPfungen unterstützend wirken, wie sie in der BVKJ-PraxisApp ‚Meine pädiatrische Praxis‘ bereits integriert sind.“

Humane Papillomviren werden sexuell übertragen und können Gebärmutterhalskrebs sowie Krebs im Mund-Rachen-Raum, an weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen und im After verursachen. Seit 2007 empfiehlt die Ständige IMPfkommission (STIKO) eine HPV-IMPfung für Mädchen und seit 2018 auch für Jungen. Eine IMPfung sollte idealerweise vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen.

## UNBEMERKTE INFektion

Die meisten Menschen stecken sich in den ersten Jahren ihrer sexuellen Aktivität an – rund 80 Prozent aller Frauen und Männer, unabhängig von ihrer sexuellen Ausrichtung. In den meisten Fällen bleibt die Infektion unbemerkt und heilt innerhalb von ein bis zwei Jahren aus. In dieser Zeit ist aber die Ansteckungsgefahr groß. Heilt die Infektion nicht aus, kann Krebs die Folge sein. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass nahezu alle Fälle von Gebärmutterhalskrebs auf HPV zurückzuführen sind.

Auch wir als DAK-Gesundheit unterstützen dabei, die Quote der HPV-IMPfungen wieder zu erhöhen. Wir übernehmen die Kosten für die HPV-IMPfung für alle Kinder und Jugendlichen im Alter bis 17 Jahre und zusätzlich im Rahmen einer Satzungsleistung für alle 18- bis 26-Jährigen. Wir gehen über den gesetzlichen Leistungsanspruch hinaus – damit HPV-bedingter Krebs in Zukunft keine Chance mehr hat.

Linda Hartmann

## HPV-IMPfung – SO FUNKTIONIERT'S

Geimpft wird mit einem Totimpfstoff, der kein Erbgut des Erregers enthält und kaum Nebenwirkungen hat. Die IMPfung sollte vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen, am besten im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Je nach Alter erfolgt die IMPfung in zwei oder drei Dosen im Abstand von bis zu einem Jahr. Bereits nach der ersten Spritze bildet das Immunsystem Antikörper gegen HPV.

Weitere  
Informationen  
zur HPV-IMPfung:  
[dak.de/hpv](https://dak.de/hpv)





# KIND KRANK – WAS NUN?

## NEUES BEIM KINDERKRANKENGELD

Das Kind liegt mit Fieber im Bett, beide Elternteile sind berufstätig, die Großeltern wohnen weit entfernt oder müssen ebenfalls zur Arbeit gehen. Nun ist Organisationstalent gefragt. Das Kinderkrankengeld soll Eltern in dieser herausfordernden Lage unterstützen. In den letzten Jahren gab es einige gesetzliche Änderungen, die wir für Sie zusammengefasst haben.

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn sie unter anderem mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind und wegen der Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten und gesetzlich versicherten Kindes nicht zur Arbeit gehen können. Außerdem muss ihnen dadurch ein Verdienstausschlag entstehen und das Kind unter zwölf Jahre oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen sein.

### ANSPRUCHSDAUER

Bis Ende 2019 bestand der Anspruch auf Kinderkrankengeld für maximal zehn Arbeitstage je Kind pro Jahr pro Elternteil (bei mehreren Kindern maximal 25 Arbeitstage), für Alleinerziehende höchstens für 20 Arbeitstage (maximal 50 Arbeitstage). Pandemiebe-

dingt wurde dieser Anspruch deutlich erhöht: Für das Kalenderjahr 2020 bestand für jedes Kind ein Anspruch auf 15 Arbeitstage pro Elternteil (maximal 35) und für Alleinerziehende auf 30 Arbeitstage (maximal 70). Seit 2021 standen jedem Elternteil pro Kind 30 Arbeitstage (maximal 65) Kinderkrankengeld zu, Alleinerziehende hatten Anrecht auf maximal 60 Arbeitstage (höchstens 130). Ende 2023 lief die Ausnahmeregelung zur Pandemie aus, sodass der Anspruch wieder auf zehn oder 20 Arbeitstage je Kind zurückgefallen wäre. Um Eltern weiter zu entlasten, wurden im Rahmen des Pflegestudiumstärkungsgesetzes (Pfl-StudStG) die Kinderkrankengeldtage pro gesetzlich versichertem Kind und Elternteil für die Jahre 2024 und 2025 erhöht.

2023  
263.021  
Fälle\*

Zahlung  
innerhalb von  
24 Std.\*

Ab Januar 2024 haben Versicherte damit je Kind Anspruch auf bis zu 15 Arbeitstage pro Kalenderjahr (maximal 35 Arbeitstage), Alleinerziehende auf bis zu 30 Tage pro Kalenderjahr (maximal 70 Arbeitstage). Voraussetzung ist unter anderem stets, dass Kind und Elternteil gesetzlich versichert sind.

### KIND IM KRANKENHAUS

Eine weitere Neuerung ist zudem, dass Beschäftigte auch bei einer medizinisch erforderlichen Begleitung ihres stationär aufgenommenen gesetzlich versicherten Kindes einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit haben. Auch in dieser Zeit gibt es einen Anspruch auf Kinderkrankengeld, sofern die sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind. Diese Tage werden nicht auf die eigentlichen Kinderkrankengeldtage angerechnet.



**Tipp:** Eltern können die neue DAK Online-Videosprechstunde nutzen (siehe Seite 28).

Außerdem ist keine Höchstanspruchsdauer vorgesehen, sofern die Mitnahme medizinisch notwendig, das Kind unter zwölf Jahre oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen ist.

### KRANKSCHREIBUNG PER TELEFON

Eltern benötigen für den Bezug von Kinderkrankengeld eine ärztliche Bescheinigung, die telefonisch bei der Arztpraxis angefordert werden kann. Die Möglichkeit der telefonischen Anforderung gilt vorerst bis zum 30. Juni 2024. Das heißt, dass ein Besuch in der Kinderarztpraxis nicht erforderlich ist, wenn:

- das erkrankte Kind in der Arztpraxis bekannt ist und nur leichte Krankheitssymptome hat. Die Entscheidung darüber trifft allein der Arzt oder die Ärztin.
- maximal fünf Kalendertage auf telephonischem Wege bescheinigt werden.

Eine Krankschreibung kann in geeigneten Fällen auch im Rahmen einer Videosprechstunde erfolgen. Dies muss ärztlich vertretbar sein und die Art und Weise der Befunderhebung, Beratung, Behandlung sowie Dokumentation muss gewahrt werden. Die Arztpraxis kann die Bescheinigung per Post an die Eltern schicken. Bei der DAK-Gesundheit können Anträge ganz praktisch über die Website hochgeladen werden. Weitere Informationen:

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

Jutta Rath

## BESTES BONUSPROGRAMM FÜR BABYS



Kennen Sie schon den **DAK AktivBonus Junior**, unser Bonusprogramm für Ihren Nachwuchs? Schon im ersten Lebensjahr Ihres Kindes können Sie Punkte sammeln und dafür bis zu **500 Euro** von uns bekommen. Interessant für Sie? Dann melden Sie Ihr Kind gleich an! Der DAK AktivBonus Junior ist bei Focus Money **Testsieger** in der Kategorie „Bestes Bonusprogramm für Babys“. Weitere Informationen und

die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter: [dak.de/aktivbonusjunior](https://dak.de/aktivbonusjunior)

## NEUES ONLINE-PORTAL

### FÜR MEHR PATIENTENSICHERHEIT

Mit dem Online-Portal „mehr-patientensicherheit.de“ haben sowohl Patientinnen und Patienten als auch Angehörige die Möglichkeit, von ihren Erlebnissen im Gesundheitswesen zu berichten. Das können positive, aber auch kritische Erfahrungen sein. Die Berichte werden von Fachleuten des Gesundheitswesens so anonymisiert, dass keine Rückschlüsse auf Personen oder Einrichtungen möglich sind – auch nicht für die Krankenkasse. Ziel dieser vertraulichen Meldungen ist, durch die Erfahrung Einzelner zu lernen, Veränderungen zu bewirken und damit die Versorgung für alle zu verbessern. Wie eine Taschenlampe zeigt das Portal Schwachstellen im Gesundheitssystem auf und stärkt die Rolle von Patientinnen und Patienten bei der Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung. Das Portal erreichen Sie unter:

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

## eAU JETZT AUCH BEI ARBEITSLOSIGKEIT

Bereits seit 2023 rufen Unternehmen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ihrer gesetzlich versicherten Beschäftigten elektronisch direkt bei den Krankenkassen ab (eAU). Die Beschäftigten müssen sich seitdem zwar umgehend krankmelden, die gesetzliche Pflicht zur Vorlage einer Bescheinigung in Papierform besteht jedoch nicht mehr. Seit Januar 2024 sind nun auch die Agenturen für Arbeit zum elektronischen Abruf berechtigt. Wer Arbeitslosengeld I bezieht, teilt der Agentur für Arbeit Beginn und voraussichtliche Dauer der Arbeitsunfähigkeit formlos, aber schnellstmöglich mit – zum Beispiel über den E-Service, die BA-Mobil App oder telefonisch. Die formlose Krankmeldung berechtigt die Agentur für Arbeit zum elektronischen Datenabruf bei der Krankenkasse.

\*Quelle: Qualitätstransparenzbericht 2023 der DAK-Gesundheit: [dak.de/transparenzbericht](https://dak.de/transparenzbericht)

**Wichtig:** Privatversicherte haben keinen gesetzlichen Anspruch auf Kinderkrankengeld. Ist ein Elternteil privat versichert, der andere sowie das Kind gesetzlich, besteht der Anspruch auf Kinderkrankengeld nur für den gesetzlich versicherten Elternteil. Ist das Kind hingegen mit dem anderen Elternteil privat versichert, besteht kein gesetzlicher Anspruch auf Kinderkrankengeld. Unabhängig von der Konstellation muss das Kind stets gesetzlich versichert sein. Beschäftigte – ungeachtet ihres Versicherungsverhältnisses – müssen sich auch bei Krankheit des Kindes unverzüglich beim Arbeitgeber melden, sofern sie ihre Arbeit nicht aufnehmen können.



# FÜR MEHR DIGITALE GESUNDHEITSKOMPETENZ

**Mehr Durchblick:  
Mit der Selbstlern-  
plattform können  
Sie sich Wissen  
selbstständig und  
flexibel aneignen.**



Bild: iStock by Getty Images | DMP

Immer mehr Bereiche unseres Lebens sind stark von der Digitalisierung geprägt – auch das Gesundheitswesen. Lesen Sie, was bei digitalem Stress hilft und wie Sie die Herausforderungen unserer Zeit souverän meistern.

So viele Vorteile die voranschreitende Digitalisierung auch bietet: Oft kann sie uns auch unter Druck setzen. Es gibt sogar einen Begriff dafür: Mit „digitalem Stress“ bezeichnet man das Gefühl, den Umgang mit modernen Technologien als belastend zu empfinden. Im beruflichen Kontext kann dies durch ständige Erreichbarkeit, Informationsüberflutung und immer wieder neue Technologien entstehen. Im Alltag sind es meist soziale Medien, eine unkontrollierbare Informationsflut, aber auch hier neue Anwendungen, komplizierte Registrierungen oder Sicherheitsbestimmungen. Die Folgen sind oft Frust und Ablehnung. Dabei sind viele dieser Anwendungen eine Arbeitserleichterung oder Alltagshilfe – sofern man sie denn mehr als Herausforderung anstatt als Belastung ansieht.

## VON E-REZEPT BIS GESUNDHEITSID

Auch im Gesundheitswesen schreitet die Digitalisierung schnell voran. Seit Jahresbeginn ist zum Beispiel das elektronische Rezept (E-Rezept) für alle Praxen verpflichtend. Neu ist außerdem die GesundheitsID – mit dieser digitalen Identität ist mit nur einer einzigen Registrierung und Identifizierung beispielsweise die Anmeldung in der DAK App möglich. Das bringt viele Vorteile mit sich: Die Patientenversorgung kann verbessert werden, Abläufe werden vereinfacht und so wesent-

lich effizienter, denn Informationen können schneller übertragen werden. Doch Patienten und Patientinnen können sich schnell überfordert fühlen, gerade wenn zum Beispiel der Zugang zu digitalen Gesundheitsdiensten nicht reibungslos verläuft.

Um für mehr Durchblick zu sorgen und die digitale Gesundheitskompetenz ihrer Versicherten zu stärken, bietet die DAK-Gesundheit die neue Online-Plattform **digital.kompetent** an. „Die Digitalisierung im Gesundheitswesen ist für viele Menschen noch wie ein Dschungel“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Unsere Plattform soll für mehr Durchblick sorgen und den Nutzerinnen und Nutzern Kompetenz und Sicherheit bei der Anwendung digitaler Angebote geben.“ Als erste große Kasse hat die DAK-Gesundheit eine Selbstlernplattform geschaffen, die an einem Ort wichtige digitale Gesundheitsinformationen und -angebote bündelt.

## FLEXIBEL UND INDIVIDUELL

Die Selbstlernkurse zeigen Nutzerinnen und Nutzern Schritt für Schritt in deren eigenem Tempo, wie es funktioniert. Zusätzliche Videos machen die Themen noch zugänglicher und leichter begreifbar. Es gibt acht verschiedene Kurse, die zeitlich flexibel und über einzelne Themenblöcke individuell nutzbar sind. Im Einstei-

## DIGITALE KOMPETENZ

Das Angebot „digital.kompetent“ richtet sich an alle Altersgruppen und wird fortlaufend ergänzt und aktualisiert. Mehr Informationen und den Zugang zu den Kursen finden Sie unter: [dak.de/digital.kompetent](https://dak.de/digital.kompetent)



gerkurs „Grundlagenwissen“ zum Beispiel folgt man einer Patientenreise zu Stationen wie der elektronischen Gesundheitskarte (eGK), der Online-Terminbuchung, dem E-Rezept oder den Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). Auch der gesamte Nutzungsprozess rund um die elektronische Patientenakte (ePA) wird leicht nachvollziehbar erklärt. Weitere Kurse gibt es zu digitalen Präventionskursen, Online-Coachings oder telemedizinischen Angeboten. Der Kurs „Das passiert im Hintergrund“ informiert über Zukunftsthemen und Rahmenbedingungen wie das Krankenhauszukunftsgesetz (KHZG) und das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVH). Auch Fragen des Datenschutzes und der Datensicherheit werden behandelt.

Janina Diamanti



# PER APP ZUM ARZTTERMIN

Wir befragen unsere Kundinnen und Kunden regelmäßig, was sie von der DAK-Gesundheit und unserer App erwarten. Ein häufiger Wunsch ist es, bei der Suche nach einer Ärztin oder einem Arzt Unterstützung zu erhalten. Den Wunsch können wir erfüllen – mit der Arztsuche in der DAK App.



1. Fachgebiet oder Erkrankung sowie Postleitzahl eingeben.

2. Gewünschte Facharztpraxis auswählen.

3. Informationen wie Anschrift, Öffnungszeiten oder Website einsehen.

4. Je nach Praxis digital oder telefonisch einen Termin vereinbaren.

**K**ennen Sie das? Sie wohnen in einem neuen Umfeld, brauchen erstmals eine Behandlung in einer bestimmten Fachrichtung oder wollen einfach mal einen anderen Blick auf Ihre Gesundheit werfen lassen und suchen deshalb eine neue Arztpraxis. Aber wie diese finden? Die Antwort steckt in unserem Servicezentrum für die Hosentasche: der DAK App. Mit der Arztsuche bieten wir Ihnen einen Service, der Ihre Suchanfrage sicher und geschützt auswertet und Ihnen alle Arztpraxen anzeigt, die Ihren Sucheingaben entsprechen – sortiert

nach der Entfernung zu Ihrer Postleitzahl. Geben Sie lediglich die Fachrichtung und Ihre Postleitzahl ein und die DAK App zeigt Ihnen alle Arztpraxen an. Wählen Sie eine Praxis aus, finden Sie auf einen Blick alle Informationen wie die Anschrift, die Rufnummer oder die Öffnungszeiten sowie einen Routenplaner. Je nach Angebot der Praxis können Sie auch direkt online einen Termin vereinbaren.

**Klar ist:** Wir dürfen keine Arztpraxis empfehlen. Das erlaubt das Gesetz nicht und das ist auch gut so. Wo-

nach sollten wir auch die Empfehlung aussprechen? Jeder Mensch hat schließlich seine eigenen Präferenzen. Aber die Arztsuche nach eben diesen persönlichen Anforderungen zu vereinfachen – dabei hilft die DAK App!

**Sie haben die DAK App bereits?** Dann probieren Sie es einfach einmal aus. Sie nutzen die DAK App bislang nicht? Dann laden Sie sich diese gleich auf Ihr Smartphone und registrieren Sie sich. Wie das geht, lesen Sie auf unserer Webseite unter: [dak.de/dakapp](https://dak.de/dakapp)

Frank Themer

Bilder: DAK-Gesundheit



## NEUES IN APP UND WEB

„Meine DAK“ ist Ihr persönliches Servicezentrum im Web oder in der DAK App. In diesem geschützten Bereich können Sie alle Anliegen schnell 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.

Sie nutzen „Meine DAK“ bislang nicht? Dann laden Sie sich die DAK App gleich aus Ihrem App-Store herunter und registrieren Sie sich! Alle Infos dazu finden Sie unter: [dak.de/dakapp](https://dak.de/dakapp)



### BONUSPROGRAMM FÜR FAMILIENVERSICHERTE KINDER

In der DAK App können Sie schon länger Anliegen für Ihre familienversicherten Kinder miterledigen. Das klappt jetzt auch im geschützten Web-site-Bereich „Meine DAK“. Als erstes Angebot steht Ihnen dort die Möglichkeit zur Verfügung, das Bonusprogramm für die Jüngsten zu bedienen. Weitere Möglichkeiten werden folgen.

### PIN IHRER GESUNDHEITSKARTE ÄNDERN

Mit der PIN Ihrer Gesundheitskarte stehen Ihnen verschiedene digitale Möglichkeiten besonders komfortabel zur Verfügung wie zum Beispiel die DAK ePA-App. In der DAK App können Sie Ihre persönliche Wunsch-PIN erstellen. Zugriff auf diese neue Funktion haben Sie im Profil unter „Kontoverwaltung“.

### GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT

Unter dem neuen Reiter „Gesundheit“ erhalten Sie eine Übersicht über Ihre Krankmeldungen und Ihre persönlichen Vorsorgeangebote oder können auch eine Arztpraxis in Ihrer Nähe finden sowie einen Überblick über Ihre Leistungshistorie anfordern. Neu ist außerdem eine Übersicht über unsere Coachingangebote wie zum Beispiel das Ernährungs-, Antistress-, Fitness- oder Herz-Kreislauf-Coaching sowie Rücken@Fit.

### BANKVERBINDUNG ÄNDERN

Sie haben eine neue Bankverbindung und wollen uns diese mitteilen? Kein Problem. In der DAK App haben Sie eine Übersicht über alle persönlichen Daten. Diese können Sie auch anpassen. Öffnen Sie dafür einfach die Kontoverwaltung im Profil und ändern Sie Ihre Bankverbindung.

### BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK

Im Profil der DAK App können Sie jederzeit einsehen, welche Anliegen Sie mit uns über die App erledigt haben. Bei noch laufenden Vorgängen erhalten Sie auch eine Information, wie lange die Bearbeitung im Regelfall dauert.

### ZUKUNFTSMUSIK

Die DAK-Gesundheit nimmt stetig Verbesserungen in der DAK App vor, um den Nutzen für die Versicherten kontinuierlich zu erhöhen. Deswegen wollen wir schon jetzt darüber informieren, dass neue Inhalte zum Thema Schwangerschaft aufbereitet werden, die demnächst in der DAK App zur Verfügung stehen. Seien Sie gespannt.



# IHR VIRTUELLER ARZTBESUCH

Spontan mit einem Arzt sprechen? Kein Problem: Die neue Videosprechstunde der DAK-Gesundheit macht's möglich.

**K**urzfristige Termine bei Haus- und Fachärzten sowie -ärztinnen sind ein rares Gut. Hat man einen ergattert, verbringt man oft mehr Zeit im Wartezimmer als beim Arzt oder der Ärztin. Das muss jetzt nicht mehr sein. Denn seit April können alle DAK-Versicherten für viele Anliegen die digitale Videosprechstunde nutzen.

Möglich macht dies die neue DAK Online-Videosprechstunde. Nach einer Identitätsprüfung mithilfe der DAK App werden erst einmal die Symptome gecheckt – dabei wird sichergestellt, dass das Anliegen für eine Fernbehandlung geeignet ist und kein Notfall vorliegt. Versicherte können zwischen einem Termin innerhalb von 30 Minuten oder innerhalb der nächsten 24 Stunden wählen.

Infos zur  
DAK Online-  
Videosprechstunde  
und Download der  
App unter:



## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR VIDEOSPRECHSTUNDE

1. Download der App  
DAK Online-Videosprechstunde
2. Teilnahme-Erklärung am Selektivvertrag auswählen
3. Login mit Ihren Zugangsdaten der DAK App
4. Behandlungsanlass auswählen
5. Symptom-Check durchführen
6. Termin auswählen
7. Terminbestätigung abwarten
8. Einwahl in die Videosprechstunde

Die Videosprechstunde wird auf Deutsch oder Englisch durchgeführt und ist zwischen 6 und 24 Uhr verfügbar. Im Anschluss wird ein laienverständlicher Arztbericht zur Verfügung gestellt. Auch eine elektronische Krankschreibung oder eine Bescheinigung über die Erkrankung eines Kindes sind auf diesem Weg möglich.

Eine Hautbeurteilung durch einen Dermatologen kann sogar ohne Videoberatung stattfinden. Die Diagnostik erfolgt dann anhand hochgeladener Fotos in Kombination mit einem ausgefüllten Fragebogen. Versicherte erhalten einen Arztbericht inklusive Diagnose und, bei Bedarf, ein E-Rezept. Die Kosten trägt die DAK-Gesundheit.  
**Ausführliche Infos unter:** [dak.de/videosprechstunde](https://dak.de/videosprechstunde)

Bild: Getty Images | Caia Image, Flaticon | Freepik

**20**  
JAHRE  
HanseMerkur &  
DAK-Gesundheit

ANZEIGE

Auslandsreise

Bester  
Reiseschutz

WELTWEIT SICHER  
IM URLAUB

Exklusive  
Leistungen  
für DAK-  
Versicherte!

## Reiseschutz für beliebig viele Reisen im Jahr.

Die schönste Zeit des Jahres – der Urlaub. Aber was passiert, wenn Sie krank werden? In vielen Ländern müssen Sie die Behandlung beim Arzt, Zahnarzt oder im Krankenhaus selbst bezahlen. Aber keine Sorge: Mit der exklusiven Zusatzversicherung PlusReise sind Sie bestens abgesichert. Informieren Sie sich jetzt unter [dak.de/plusreise](https://dak.de/plusreise) oder lassen Sie sich telefonisch von der HanseMerkur beraten: 040 4119-2999.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**







Weitere Informationen zum Projekt Neo-CamCare



# Innovative GESUNDHEITSPROJEKTE

Forschungsprojekte steigern die Qualität der Gesundheitsversorgung. Die DAK-Gesundheit unterstützt solche Projekte im Rahmen der Förderung durch den Innovationsfonds.



## NEO-CAMCARE: WEBCAMS FÜR FRÜHGEBORENE

Frühgeborene mit besonderem Versorgungsbedarf werden auf neonatologischen Intensivstationen (NICUs) versorgt. Nicht immer können die Eltern während dieser Zeit dauerhaft im Krankenhaus sein. Diese Trennung kann Folgen für die psychische Gesundheit der Eltern sowie für die Eltern-Kind-Bindung haben. Darum bieten manche Einrichtungen Eltern an, ihr Kind über eine Webcam zu sehen. Dies wird von Eltern, Pflegepersonal sowie Ärztinnen und Ärzten sehr

positiv bewertet. Dennoch sind bisher nur wenige Stationen mit Webcams ausgestattet. Das Projekt Neo-CamCare erfasst den aktuellen Stand der Einbindung von Webcams auf NICUs und untersucht Bedarf, Hürden und Bedenken der Eltern. Zudem wurden eine Handlungshilfe und eine datenschutzrechtliche Stellungnahme erarbeitet, um die Einführung und den Einsatz von Webcams auf neonatologischen Intensivstationen zu erleichtern.

Weitere Informationen zu ABARO



Analysiert wurden Daten von mehr als 2.500 Patientinnen und Patienten im Zeitraum 2007–2018. Das Ergebnis: Die Qualität der Nachsorge bewerten 31 Prozent der Befragten als sehr gut. 42 Prozent geben jedoch an, nur zwei Nachsorgetermine gehabt zu haben. 35 Prozent sind mit ihrer Gewichtsentwicklung nicht zufrieden. Anhand dieser Ergebnisse können Versorgungslücken aufgezeigt und behoben werden.

Dr. Melanie Klein

Bilder: www.neocamcare.uni-koeln.de; shutterstock | Ratchat, Flaticon | Freepik

## WAS IST DER INNOVATIONSFONDS?

Der Innovationsfonds hat das Ziel, die Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung mithilfe innovativer und geprüfter Versorgungskonzepte qualitativ weiterzuentwickeln. Dafür stehen seit 2016 jedes Jahr 300 Millionen Euro für Projekte der Versorgungsforschung und neuer Versorgungsformen zur Verfügung. Die DAK-Gesundheit ist an mehr als 40 Projekten beteiligt.

## ABARO: BESSERE NACHSORGE BEI MAGEN-OP

Fast jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist fettleibig – Tendenz steigend. Das belastet Körper und Psyche und kann Auslöser für mehr als 60 Begleiterkrankungen sein. Darum ist es wichtig, das Gewicht langfristig zu reduzieren. Helfen konservative Therapien nicht, kann der Magen chirurgisch verkleinert werden. Für langfristigen Erfolg bedarf diese Operation allerdings einer regelmäßigen, lebenslangen Nachsorge. Das DAK-Projekt ABARO hat die Auswirkungen nach bariatrischen Operationen unter-

## RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

Schnelle Antworten auf medizinische Fragen, zu jeder Zeit und für Sie kostenfrei: Das bietet unsere **DAK Medizin-Hotline**. Egal, ob es um leichte Beschwerden, Symptome von Krankheiten oder Ihren aktuellen Impfstatus geht – ein unabhängiges Team aus Fachärztinnen und Fachärzten sowie medizinischem Fachpersonal der unterschiedlichsten Fachrichtungen informiert Sie rund um die Uhr, sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch. Weitere Infos dazu finden Sie unter:

[dak.de/medizin-hotline](https://dak.de/medizin-hotline)

Unterstützung bei der Vermittlung von Arzt- und Facharztterminen auch in Ihrer Nähe bietet die

**DAK Arzttermin-Hotline**  
040 325 325 845\*  
[dak.de/arzttermin](https://dak.de/arzttermin)

\*zum Ortstarif

(abweichende Gebühren aus dem Ausland).

DAK-Medizin-Hotline  
040 325 325 800\*



## BERATUNG OHNE UMWEGE

Einen persönlichen Kontakt, ohne dafür den Weg ins Servicezentrum auf sich nehmen zu müssen: Das bietet die DAK-Videoberatung. Sie erreichen diesen digitalen Service über [dak.de](https://dak.de) in der Rubrik „Kontakt“ oder über die DAK App und buchen dort ganz einfach einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch mit Ihrer DAK-Gesundheit per Video. Die

freien Beratungszeiten werden Ihnen im Buchungsverlauf angezeigt. Für jedes Gespräch nehmen wir uns ausreichend Zeit und planen 30 Minuten für Sie ein.

Die Beratung führen ausschließlich Kundenberaterinnen und Kundenberater der DAK-Gesundheit über die Anwendung Microsoft® Teams durch. Sie benötigen kein eigenes Konto und keinen Zugang für das Programm, sondern können ganz einfach dem Einladungslink

zum virtuellen Besprechungsraum folgen. Dort werden Sie dann persönlich beraten. Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten identifizieren Sie sich mit Ihrem Personalausweis oder Ihrer Gesundheitskarte. Wir freuen uns, Sie bei unserer Videoberatung zu begrüßen.

Termin vereinbaren unter:



[dak.de/videoberatung](https://dak.de/videoberatung) oder über die DAK App auf Ihrem Smartphone

## DIE ePA FÜR ALLE

Die Ausstattung mit der elektronischen Patientenakte (ePA) ist neu geregelt worden. Die Änderungen werden aber erst 2025 wirksam. Alle Krankenkassen arbeiten aktuell daran, die gesetzlichen Vorgaben umzusetzen. Die DAK-Gesundheit wird ihre Versicherten über die konkreten Auswirkungen rechtzeitig per Brief informieren und erklären, was es für sie zu beachten gibt. Aktuell brauchen Sie sich um nichts zu kümmern. Weitere Infos finden Sie unter: [dak.de/epa](https://dak.de/epa)

## INFO FÜR HUAWAI-SMARTPHONES

Die DAK App wurde für Smartphones mit Betriebssystemen von Apple (iOS) oder Google (Android) entwickelt. Das ist effizient und wirtschaftlich, weil diese beiden Betriebssysteme den Großteil des deutschen Smartphone-Marktes abdecken. Smartphones von Huawei, die etwa sieben Prozent der Menschen in Deutschland nutzen, werden seit Juni 2021 mit einem eigenen Betriebssystem verkauft. Auf diesen neueren Geräten kann die DAK App nicht genutzt werden. Allen Betroffenen stehen jedoch zahlreiche digitale Angebote und Services auf unserer Website zur Verfügung.



# ARZNEIMITTEL-ABC

Antibiotika, Neben- und Wechselwirkungen: Lesen Sie Wissenswertes und Neues rund um Ihre Medikamente.



## ANTIBIOTIKA:

### Resistenzen vermeiden

Gerade bei Atemwegserkrankungen setzen Ärztinnen und Ärzte häufig Breitbandantibiotika ein, die gegen eine Vielzahl von Bakterien wirken. Das Risiko, dass sich durch eine Überverordnung Resistenzen bilden und die Antibiotika weniger wirksam sind, ist dabei sehr hoch. Denn: Antibiotika wirken gegen Bakterien, nichtspezifische Infektionen der oberen Atemwege werden aber zu über 90 Prozent von Viren verursacht. Standardmäßige Verordnungen von Antibiotika sind bei einer unkomplizierten Erkältung medizinisch nicht sinnvoll – potenziell sogar schädlich.

Während die Corona-Maßnahmen und AHA-Regeln zunächst einen Rückgang an anderen Infekten bewirkt haben und Antibiotikaverordnungen rückläufig waren, ist jetzt wieder mit einem Anstieg zu rechnen – durch ausgebliebene Infekte sind viele Menschen anfälliger für unkomplizierte Infekte.

Insbesondere bei Erkältungen oder unkomplizierten Infekten empfiehlt es sich, nicht pauschal ein Antibiotikum zu verschreiben – auch nicht auf Patientenwunsch. Aber auch eine falsche Einnahme, zum Beispiel zu kurz oder zu niedrig dosiert, kann Resistenzen begünstigen. Die Folgen: Gut behandelbare Infektionen können lebensbedrohlich werden, Krankenhauseinweisungen steigen. Zudem müssen vermehrt Reserveantibiotika – die nur für einen Einsatz bei strenger Indikation vorgesehen sind – verwendet werden, was wiederum das Risiko für Resistenzen erhöht. Und: Es können sich multiresistente Keime entwickeln, bei denen kein Antibiotikum mehr wirkt.

## FORSCHUNGSPROJEKT RESIST:

Im Innovationsfondsprojekt RESIST hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit 2.460 Ärztinnen und Ärzten sowie weiteren Partnern auf die notwendige Einsparung von Breitbandantibiotika aufmerksam gemacht. Durch gezielte Fortbildung in den Praxen und vielfältige Informationsmaterialien für Patientinnen und Patienten konnte im Ergebnis tatsächlich ein starker Rückgang der Verordnung von Antibiotika verzeichnet werden.

## NEBENWIRKUNGEN:

### Einfach online melden

In jeder Packungsbeilage werden mögliche Nebenwirkungen aufgezählt: Darunter versteht man jede schädliche und unbeabsichtigte Wirkung eines Arzneimittels. Das deutsche Arzneimittelgesetz sieht vor, Erfahrungen zur Sicherheit eines Arzneimittels nach dessen Marktzulassung fortlaufend und systematisch zu sammeln und auszuwerten. Dabei sind individuelle Meldungen von großer Relevanz – denn seltene und sehr seltene Nebenwirkungen können in klinischen Studien vor der Zulassung nicht immer umfassend erkannt werden. Doch auch die Meldung bereits bekannter, im Beipackzettel erwähnter Nebenwirkungen ist sinnvoll, da so eine genauere Einschätzung der Häufigkeit erfolgen kann.

Angehörige von Heilberufen sind dazu verpflichtet, Nebenwirkungen zu melden, aber auch Patientinnen und Patienten können und sollten dies tun: ganz einfach online. Auf der Website [www.nebenwirkungen.bund.de](http://www.nebenwirkungen.bund.de) gibt es ein Meldeformular mit Angaben zur Person, zur beobachteten Nebenwirkung, zum Arzneimittel und zum Krankheitsverlauf. Die Meldungen werden umgehend an das „Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte“ (BfArM) weitergeleitet und dort nach erfolgter Prüfung entsprechend ausgewertet. Wer mitmacht, leistet einen wichtigen Beitrag zur Arzneimitteltherapiesicherheit in Deutschland.

## WECHSELWIRKUNGEN:

### Worauf Sie achten sollten

Nicht jedes Arzneimittel lässt sich problemlos mit jedem anderen kombinieren – in einigen Fällen kann es zu Wechselwirkungen kommen, das heißt, dass die Medikamente sich jeweils gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel bei Psychopharmaka und blutdrucksenkenden Mitteln wie Betablockern und Kalziumkanal-Antagonisten. Diese werden von einem bestimmten Enzym abgebaut, das von Antidepressiva wie Fluoxetin oder Paroxetin blockiert wird, was zu einer stärkeren oder längeren Wirkung dieser Medikamente führen kann. Generell gilt: Bei Polymedikation sollte man seinen Arzt oder seine Ärztin über alle Medikamente, die man einnimmt, informieren – auch über solche, die nicht verschreibungspflichtig sind. Bei Veränderung des Gesundheitszustands sollte umgehend Hilfe von Fachpersonal eingeholt werden, denn je mehr Medikamente über den Tag hinweg genommen werden, desto höher ist das Risiko für Wechselwirkungen. Auch in Ihrer Apotheke können Sie sich beraten und entsprechende Analysen durchführen lassen.

## NAHRUNGS- UND ARZNEIMITTEL

Nicht nur andere Medikamente, auch Lebensmittel können zu Wechselwirkungen führen:

- Johanniskraut beschleunigt den Abbau von vielen Medikamenten, darunter auch orale Kontrazeptiva („die Pille“) – es könnte sein, dass zusätzlicher Schutz nötig ist oder die Dosierung angepasst werden muss.
- Grapefruit, sowohl als Saft als auch als Frucht, hemmt ein Schlüsselenzym für den Abbau von vielen Arzneimitteln und kann so die Wirkung verstärken. Auch hier muss die Dosierung eventuell angepasst werden, zum Beispiel bei blutdrucksenkenden Mitteln – denn ansonsten kann es zu einer Hypotonie, also gefährlich niedrigem Blutdruck, kommen.
- Schokolade, Hartkäse, Soja: Sie alle enthalten viel Tyramin. Das ist ein sogenanntes biogenes Amin und ist vor allem in Lebensmitteln enthalten, die eine längere Reifezeit haben. Eine zu tyraminreiche Ernährung kann sich auf Arzneien mit MAO-Hemmern auswirken, die vor allem bei Depressionen angewendet werden, und Folgen wie Herzrasen oder Bluthochdruck haben.

Texte: Ronald Schink



# DIABETES UND PARODONTITIS

Mund- und Allgemeingesundheit stehen in einem engen Zusammenhang: Entzündungen in der Mundhöhle können den gesamten Körper beeinträchtigen. Vor allem zwischen Diabetes und Erkrankungen des Zahnfleisches gibt es starke Wechselwirkungen.

Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Parodontitis. Denn hohe Blutzuckerwerte schwächen die Immunabwehr des Zahnfleisches – das begünstigt Infektionen und Entzündungen. Umgekehrt führt die ständige Entzündung im Mund dazu, dass das Insulin im Körper schlechter wirkt und die Blutzuckerwerte steigen. Eine unbehandelte Parodontitis kann daher die Blutzuckerkontrolle erschweren und Diabetes verstärken.

## WAS IST PARODONTITIS?

Parodontitis, im Volksmund oft als Parodontose bezeichnet, ist eine chronische Entzündung des Zahnfleisches und Kieferknochens. Einige wenige der vielen hundert Bakterienarten in unserem Mund können Parodontitis auslösen – wenn wir ihnen durch unseren Lebensstil die Möglichkeit dazu geben. Ursachen sind eine zuckerreiche, nährstoffarme Ernährung, mangelnde Zahnreinigung und eine generelle Anfälligkeit für Entzündungen. Die Bakterien greifen vor allem das Zahnfleisch an. Der Körper reagiert darauf mit einer Entzündungsreaktion – dabei wird allerdings auch körpereigenes Gewebe beschädigt. Die Folge kann Zahnverlust sein, wenn man nicht rechtzeitig eingreift.

## DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

Entzündungsherde im Mund verstärken die Insulinresistenz der Zellen und verschlechtern die Blutzuckerwerte. Das Ziel einer Parodontitis-

Erfahren Sie in unserem Parodontitis-Coaching, wie sie Parodontitis vorbeugen können.

Erfahren Sie mehr über eine zielführende Reinigung Ihrer Zähne. Wir zeigen Ihnen, was dabei wirklich wichtig ist.

behandlung: die Entzündung stoppen. Die erfolgreiche Behandlung hat einen positiven Einfluss auf die Blutzucker-Einstellung, kann die Glukosetoleranz verbessern und Spätfolgen vermindern. Informieren Sie Ihre Zahnarztpraxis über Ihre Diabetes-Diagnose: Dort erhalten Sie hilfreiche Unterstützung. Im Rahmen der Kontrolluntersuchung wird mit einer Früherkennungsuntersuchung des Zahnfleisches, dem sogenannten Parodontalen Screening-Index (PSI), der Gesundheitszustand des Zahnhalteapparates überprüft. Neben mindestens jährlichen zahnärztlichen Kontrollbesuchen und einer Parodontitis-Behandlung bei Bedarf ist vor allem eine gründliche tägliche Mundhygiene wichtig – inklusive Verwendung von Interdentärbürsten und/oder Zahnseide. Lassen Sie sich von Ihrer Zahnarztpraxis einen individuellen Zahnpflegeplan erstellen – um Ihre Zahnreinigung zu Hause zu optimieren. Mit den PlusZahn-Angeboten unseres Kooperationspartners HanseMercur können Sie Ihren Versicherungsschutz sinnvoll ergänzen. Schauen Sie einfach, welches Produkt für Sie passt: [dak.de/pluszahn](https://dak.de/pluszahn)  
Dr. Roschan Farhumand

Bild: iStock by Getty Images | didecs

# VORSORGE MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

Die Initiative discovering hands ergänzt die Möglichkeiten zur Früherkennung von Brustkrebs mit Taktilografie – durchgeführt von Sehbehinderten und Blinden.

Zwei Hände und ein paar Klebestreifen können lebensrettend sein. Zugegeben – die Klebestreifen sind patentierte Spezialanfertigungen und die Hände samt dazugehöriger Person besonders geschult. Gemeinsam leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Brustkrebsfrüherkennung. Die sogenannte Taktile Brustuntersuchung (TBU) optimiert das Abtasten der Brust. Dabei wird die Brust systematisch untersucht – und zwar nicht vom Gynäkologen oder der Gynäkologin, sondern von Frauen, die sehbehindert oder blind sind. Sie haben einen besonders ausgeprägten Tastsinn, mit dem Gewebeveränderungen bereits ab der Größe einer Erbse (sechs Millimeter) entdeckt werden können – ein wichtiger zeitlicher Vorsprung gegenüber Ärztinnen und Ärzten, die Veränderungen erst ab einer Größe von einem Zentimeter ertasten.

Während eines neunmonatigen Trainings lernen die Frauen diese Technik in Theorie und Praxis. 2008 wurde die erste Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU) ausgebildet, heute sind deutschlandweit 45 Frauen in knapp 120 kooperierenden Arztpraxen im Einsatz und können Frauen auch anleiten, sich selbst zu untersuchen. Über den Praxisfinder auf [dak.de/discoveringhands](https://dak.de/discoveringhands) können Frauen eine dieser Praxen in ihrer Nähe suchen und dort einen Termin vereinbaren – das Angebot teilnehmender Praxen wird künftig noch weiter ausgebaut. Die Untersuchung selbst dauert 30–60 Minuten und erfolgt nur

Die Taktile Brustuntersuchung durch eine MTU ist keine gesetzlich vorgeschriebene Leistung der Krankenkassen. Dennoch erstattet die DAK-Gesundheit Ihren Versicherten die Kosten für eine Untersuchung pro Kalenderjahr im Rahmen einer vom Verwaltungsrat der Kasse kürzlich beschlossenen Satzungsleistung. Alle Infos finden Sie unter: [dak.de/discoveringhands](https://dak.de/discoveringhands)

Elvira Häußler,  
Medizinisch-Taktile Untersucherin

„Wenn ich oder eine MTU-Kollegin einer Frau die Selbstabtastung an ihrer eigenen Brust zeige, nehmen wir uns viel Zeit, um der Patientin auch die Möglichkeit zu geben, es selbst zu probieren und sie gegebenenfalls zu korrigieren. In persönlicher Atmosphäre gehen wir individuell auf die Patientin ein, haben die Möglichkeit, mehr Zeit für Schritte aufzuwenden, die der Patientin schwerfallen, individuelle Fragen zu beantworten und, wenn nötig, Ängste zu nehmen.“

durch die MTU. Sollte sie etwas Ungewöhnliches entdecken, stellt sie eine Befundung aus, die entweder vom Gynäkologen oder der Gynäkologin vor Ort oder in der eigenen Frauenarztpraxis näher untersucht wird.

Und die Klebestreifen? Die befestigen die MTUs vor der Untersuchung als Orientierungsstreifen auf dem Oberkörper der Patientin. Anhand der Markierungen können sie wie ein Koordinatensystem genutzt werden, damit keine Stelle übersehen wird und mögliche Befunde später besser lokalisiert werden können.

Linda Hartmann

Bilder: discovering hands



# ZUKUNFT GESTALTEN

Der Verwaltungsrat ist das Parlament unserer Kasse. Um alle Entscheidungen gut vorzubereiten, gibt es Fachausschüsse. Lesen Sie, womit sich die Ausschüsse für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS) sowie für Organisation und Personal (AOP) aktuell beschäftigen.

In den Ausschüssen wird die Arbeit des Verwaltungsrates fachspezifisch vorbereitet. Für das breite Themenspektrum, über das die bei der Sozialwahl 2023 gewählten Vertreterinnen und Vertreter zu entscheiden haben, braucht es umfängliche Vorarbeit. Der AGS ist für gesundheits- und sozialpolitische Fragen zuständig und nimmt zu aktuellen Entwicklungen Stellung.

## KRITIK AN DER KRANKENHAUSREFORM

In seiner jüngsten Sitzung Ende Februar war die neue Krankenhausreform von Bundesgesundheitsminister Lauterbach ein sehr wichtiger Punkt der Beratungen im AGS. „Die bisher bekannten Eckpunkte der geplanten Reform sind in Bezug auf Transparenz- und Qualitätssicherung ein Schritt in die richtige Richtung“, erklärt die Ausschussvorsitzende Marion von Wartenberg. „Bislang konnten Versicherte nicht erkennen, ob die Klinik ihrer Wahl komplizierte Eingriffe qualitätsgesichert durchführen kann.“ Das werde sich mit dem sogenannten Krankenhaus-Atlas nun ändern. „Die Kliniken müssen die entsprechenden Daten freigeben, diese kann man dann für alle Kliniken bundesweit im Internet einsehen.“ Das Kernstück der Reform, den Umbau der Krankenhausland-

schaft, hält der Ausschuss für zwingend notwendig. Er lehnt jedoch die geplante Finanzierung des Umbaus ab. „Das Reformvorhaben soll anteilig über Länder und Bund finanziert erfolgen“, so von Wartenberg. „Die Finanzierung durch den Bund wird durch einen Griff in den Gesundheitsfonds der gesetzlichen Krankenversicherung bereitgestellt. Es ist absolut unverständig, dass die Beitragszahler der gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für nötige Investitionen tragen sollen“, erklärt von Wartenberg. „Das Reformvorhaben lässt die Privatversicherten außen vor. Sie erhalten die Vorteile zum Nulltarif, genießen jedoch weitgehende Privilegien bei Terminvergaben und Behandlung. Das ist nicht



**Marion von Wartenberg**  
aus Stuttgart



**Roland Jung**  
aus Freudenberg

akzeptabel.“ Aus Sicht des AGS müssen die Bundesmittel des Transformationsfonds aus Steuermitteln erbracht werden, ansonsten drohen den Kassenversicherten Beitragserhöhungen.

Auch Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen beschäftigt den AGS. Grundlage ist der Tätigkeitsbericht 2022/2023 der DAK-Fehlverhaltensbekämpfung. „Auch im Gesundheitswesen gibt es einige schwarze Schafe“, so der stellvertretende Ausschussvorsitzende Roland

Jung, „Leistungserbringer, die etwa erfundene Behandlungen abrechnen.“ Rund 4.000 Fälle wurden im Berichtszeitraum verfolgt, 45 Prozent davon im Bereich Pflege. Das 18-köpfige interne Ermittlungsteam konnte insgesamt über 12,5 Millionen Euro für die DAK-Gesundheit sichern. „Nicht hinter jedem Fehler steckt jedoch eine betrügerische Absicht. Die überwiegende Mehrheit der Leistungserbringer rechnet korrekt ab. Aber im Sinne der gesetzlichen Verpflichtung geht unsere Kasse allen Hinweisen nach, denn das betrügerische Verhalten Einzelner kann der Solidargemeinschaft einen erheblichen finanziellen Schaden zufügen.“

Weitere Informationen zum Engagement unserer Ehrenamtlichen:  
[dak.de/verwaltungsrat](http://dak.de/verwaltungsrat)



## DIGITALISIERUNGSSTRATEGIE DER DAK-GESUNDHEIT

Für den Ausschuss für Organisation und Personal (AOP) ist die Digitalisierungsstrategie der DAK-Gesundheit ein wichtiges Thema. „Digitalisierung ist kein Selbstzweck, sondern die Kundinnen und Kunden stehen dabei immer im Mittelpunkt. Effizient und serviceorientiert für unsere Versicherten, das ist der Anspruch, den wir damit verbinden“, betont der Ausschussvorsitzende Frank Haase. Die DAK-Gesundheit bietet bereits seit etlichen Jahren digitale Services, um die Angebote der Kasse kundenfreundlicher zu machen. Die kommenden Möglichkeiten durch den Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) gehen darüber sogar noch hinaus. „Die Beschäftigten können sich besser mit komplexen Beratungsthemen beschäftigen, wenn sie im Hintergrund effizient durch neue technische Modelle unterstützt werden“, so Haase. Außerdem helfe die Digitalisierung, die vielen Daten der Kasse so zu analysieren, dass für die Kunden

individuelle Empfehlungen etwa zur Prävention möglich werden. „Wir begrüßen diesen Weg hin zu einer digitalen Krankenkasse, denn wir wissen aus vielen Gesprächen, was sich die Versicherten wünschen: eine Kasse, die rund um die Uhr einfach zu erreichen ist, sich im persönlichen Gespräch Zeit nimmt und darüber hinaus ihre individuelle Lebenssituation im Blick hat.“



**Frank Haase**  
aus Hannover

Ein weiterer Baustein dafür: die DAK App – das Servicezentrum für die Hosentasche. Im Ausschuss wurde

ihre Bedeutung hervorgehoben und auch die Veränderungen im Zusammenhang mit der elektronischen Patientenakte ab dem kommenden Jahr diskutiert. Nach Zielstellung der Bundesregierung soll die elektronische Patientenakte am 15. Januar 2025 als ePA für alle kommen. „Sie wird dann automatisch eingerichtet, solange man nicht widerspricht. Sie hat enormes Potenzial, weil alle relevanten Behandlungsdaten an einem Platz liegen und der Überblick – etwa bei einem Arztwechsel – nicht mehr verloren geht“, erklärt Meinhard Johannides, stellvertretender AOP-Vorsitzender. Um seine abgelegten Daten selbst einzusehen, benötige man die DAK ePA-App. „Im Vorteil sind also alle Versicherten, die jetzt schon die DAK App nutzen und sich mit der DAK ePA-App vertraut machen. Es gehört deshalb zu unseren Unternehmenszielen, dass die Vorteile der Digitalisierung bei möglichst vielen ankommen.“



**Meinhard Johannides**  
aus Bodenheim

## FÜR SIE AKTUELL IM VERWALTUNGSRAT

**DAK Mitgliedergemeinschaft e.V. – gewerkschaftsunabhängig**  
**Ansprechpartner: Meinhard Johannides**  
Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim  
Tel. 06135 719 502, Fax 06135 719 03  
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 502 31 66  
klaus.spoerkel@at-online.de

**BfA DRV-Gemeinschaft – DIE UNABHÄNGIGEN e.V.**  
**Ansprechpartnerin: Anne Böse**  
Zypressenstraße 22, 59071 Hamm  
Tel. 02381 818 31  
anne.boese@hamcom.biz  
bfadv-gemeinschaft.de

**ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**  
**Ansprechpartnerin: Luise Klemens**  
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern  
Neumarkter Straße 22, 81673 München  
Tel. 089 599 77 21 00, Fax 089 599 77 22 22  
lbz.bayern@verdi.de

**Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)**  
**Ansprechpartner: Wilhelm Breher**  
c/o Kolpingwerk Bayern  
Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München  
Tel. 089 599 969 10  
info@kolpingwerk-bayern.de

**Handelsverband Deutschland – HDE/ Bundesarbeitgeberverband Chemie**  
**Ansprechpartner: Dr. Johannes Knollmeyer**  
De-Ridder-Weg 1, 65929 Frankfurt  
Tel. 069 315 724  
johannknollmeyer@aol.com

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

Bilder: DAK-Gesundheit



# IMPRESSUM

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

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

**Redaktionelle Mitarbeit & Autorinnen und Autoren:** Janina Diamanti, Dr. Roschan Farhumand, Linda Hartmann, Dr. Melanie Klein, Thomas Köhnke, Katrin Löwe, Annemarie Lüning, Jutta Rath, Natascha Saul-Rademacher, Roland Schink, Stefan Suhr, Frank Themer, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** iStock by Getty Images | pixdeluxe  
**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 den Seiten 47 und 48.

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

**Redaktionsschluss: 17. April 2024**

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.

# RÜCKWIRKENDE KORREKTUR VON BEITRAGSEINSTUFUNGEN

Grundlage für die Beitragsberechnung von Einnahmen aus einer selbstständigen Tätigkeit sowie aus Vermietung und Verpachtung ist der Einkommensteuerbescheid. Wird dieser nicht innerhalb von drei Jahren nach Ablauf des jeweiligen Kalenderjahrs vorgelegt, müssen die Beiträge endgültig nach der Beitragsbemessungsgrenze (Höchstsatz) festgesetzt werden (Ausnahme: Die Finanzbehörde hat den Einkommensteuerbescheid noch nicht erlassen). Eine Rücknahme dieser Einstufung war bislang nicht zulässig. Das hat der Gesetzgeber nun geändert. Mitglieder können ab sofort innerhalb von zwölf Monaten nach Bekanntgabe der Beitragsfestsetzung nach dem Höchstsatz eine Neufestsetzung der Beiträge beantragen. Nach Vorlage des Einkommensteuerbescheides wird die Beitragsfestsetzung korrigiert.

Die Neuregelung gilt auch rückwirkend für Zeiträume ab dem 1. Januar 2018: Voraussetzung dafür ist, dass uns der fehlende Einkommensteuerbescheid bis zum 16. Dezember 2024 vorgelegt wird. Wurde dieser bis zum Inkrafttreten der Neuregelung am 16. Dezember 2023 noch nicht erlassen, kann er innerhalb von zwölf Monaten nach Bekanntgabe durch die Finanzbehörde vorgelegt werden.

Wenn uns der Einkommensteuerbescheid bereits vorliegt, brauchen Sie nichts zu tun: Wir nehmen Ihre Beitragsfestsetzung nach dem Höchstsatz ohne Antrag automatisch zurück und korrigieren die Höhe Ihrer Beiträge entsprechend der nachgewiesenen Einnahmen. Darüber informieren wir Sie schriftlich.

Liegen Selbstständige und Mitglieder mit Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung insgesamt mit ihren Einnahmen oberhalb der Beitragsbemessungsgrenze, gelten diese Regelungen nicht.

Weitere Infos zu Ihren Beiträgen finden Sie unter: [dak.de/beitrag](https://dak.de/beitrag)



# ERNEUT BESTNOTEN

Die DAK-Gesundheit hat im neuen Krankenkassen-Ranking des Magazins Focus Money erneut vordere Platzierungen und Top-Bewertungen erreicht. Im Feld der insgesamt 70 bewerteten gesetzlichen Krankenkassen hat die DAK-Gesundheit Platz 8 unter allen Kassen sowie Platz 3 unter den bundesweit geöffneten Kassen erreicht. In drei der bewerteten Einzelkategorien wurde die DAK-Gesundheit mit der Bestnote „Hervorragend“ bewertet: „Bonus-/Vorteilsprogramme“, „Transparenz“ und „Digitaler Service“. Unser umfangreiches Leistungsangebot erhielt das Prädikat „Ausgezeichnete Leistungen“.



# AZUBIS GESUCHT

Eine abwechslungsreiche und zukunftsfähige Ausbildung bei der DAK-Gesundheit starten: Wir bieten eine große Auswahl an Ausbildungsberufen und dualen Studiengängen mit einer leistungsgerechten Vergütung nach Tarifvertrag, flexiblen

Einsatzzeiten, Digital Work Tools, spannenden Seminaren und Entwicklungsmöglichkeiten, Top-Übernahmemechanismen sowie mobilem Arbeiten. Als Arbeitgeberin setzen wir vom ersten Tag an auf Sicherheit, ein gutes Miteinander und eine positive Unternehmenskultur. Dabei unterstützen und fördern wir ein ausgewogenes

Verhältnis zwischen Beruf, Privatleben und Familienplanung.



Weitere Infos und unser Ausbildungs-Navi für Unentschlossene unter: [dak.de/ausbildung](https://dak.de/ausbildung)



# KOSTENTRANSPARENZ

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich in unserem Magazin die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Die aktuellen Zahlen für 2023 haben wir für Sie in der nachfolgenden Tabelle zusammengefasst.

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss (private Versorgung)	Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthbung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	Gezahlter Jahresbetrag	Gezahlter Betrag	Jährlich aufzuwendender Betrag	Jährlicher Betrag	Geldwerter Vorteil (1%-Regelung)*	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
<b>DAK-Gesundheit</b>									
Vorstandsvorsitzender	323.424,00 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	10.008,60 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	Keine	Maximal 6 Monatsvergütungen unter Anrechnung von Erwerbs- oder Erwerbsersatzeinkommen (Ausnahme: anschließender Rentenbezug oder vorzeitige Beendigung durch Kündigung, Aufhebung oder Amtsenthbung)	Bei Amtsentbindung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthbung keine Leistungen	333.432,60 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	269.340,51 €	Keine	Direktzusage Anlage 7a – rechnerischer Aufwand 61.207,00 € (arbeitnehmerfinanziert, AG trägt Pauschalsteuern)	Keiner	7.359,92 € Steuerrechtliche 1%-Regelung	Keine			337.907,43 €
Vorstandsmitglied	301.825,77 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	8.769,44 € Steuerrechtliche 1%-Regelung	Keine			310.595,21 €
<b>GKV-Spitzenverband</b>									
Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	Keine	48.512,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	310.512,00 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	254.000,00 €	Keine	70.791,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	324.791,00 €
Vorstandsmitglied	249.328,00 €	Keine	29.590,00 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfall-Regelung	278.918,00 €
<b>vdek – Verband der Ersatzkassen e. V.</b>									
Vorstandsvorsitzende	250.000,00 €	Keine	43.363,96€	Keiner	6.679,68 €*	Keine	75% der Bezüge für max. 12 Monate	75% bis Ablauf der Amtsperiode	302.043,64 €

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



**Achten Sie darauf, regelmäßig Pausen zu machen.**

# GESUNDHEITS- RISIKO HITZE

**Der Klimawandel wirkt sich auf unsere Gesundheit aus – das zeigt sich auch im Job.**

Der allgemeine Temperaturanstieg und damit vermehrt heiße Tage und Hitzewellen auch bei uns in Mitteleuropa gehören zu den größten Gesundheitsrisiken des Klimawandels. So wurden laut Robert Koch-Institut acht der zehn heißesten Sommer seit Beginn der systematischen Wetteraufzeichnungen im Jahr 1881 in den letzten 30 Jahren verzeichnet. Auch der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Gesundheitsrisiko Hitze“ zeigt deutlich, dass Hitze uns stark beeinträchtigt – auch im Job. Denn: Schatten suchen, sich ausreichend abkühlen, in der Mittagshitze Pause machen – was in der Freizeit vielleicht gut gelingt, kann im Arbeitsalltag manchmal schwierig sein.

## VON MÜDIGKEIT BIS KOPFSCHMERZEN

Für den Gesundheitsreport wurden über 7.000 Beschäftigte bundesweit online befragt. Demnach fühlen sich 63 Prozent bei der Arbeit durch Hitze belastet, knapp ein Viertel sogar stark. Mehr als die Hälfte gibt an, bei hohen Temperaturen nicht so produktiv wie üblich zu sein, und 42 Prozent haben Konzentrationsschwierigkeiten. Ein Fünftel berichtet sogar über gesundheitliche Probleme. Dabei sind Symptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schlafprobleme, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Atembeschwerden typisch. Vor allem belastet sind Beschäftigte in den Bereichen Erziehung, Gesundheits- und Sozialwesen, Verwal-



**19 Prozent haben bei Hitze Gesundheitsprobleme.**

tung, Verteidigung, Bildungswesen, Logistik und im Baugewerbe. Personen über 50, mit starkem Übergewicht oder chronischen Erkrankungen und Schwangere sind deutlich stärker gefährdet.

## TIPPS ZUM SCHUTZ

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG) ist ein Zusammenschluss von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem Gesundheitsbereich, die darauf aufmerksam machen, welche Folgen der Klimawandel für die Gesundheit hat – und Impulse für gesellschaftliche und politische Veränderungen geben. Sie haben hilfreiche Tipps zusammengestellt, wie Beschäftigte sich selbst bei Hitze schützen – oder vom Arbeitgeber geschützt werden können. Zu letzterem gehört zum Beispiel das Ermöglichen von Abkühlungen in Form von kostenlosen Getränken und kühlen Pausenräumen sowie eine vorausschauende Planung: Hitzewellen sollten im Team besprochen werden, Schulungen und Infomaterial helfen, das Team vorzubereiten. Der Deutsche Wetterdienst bietet die Möglichkeit, Hitzewarnungen zu abonnieren. Sofern es möglich ist, sollte das Raumklima beeinflusst und regelmäßige Pausen gewährleistet werden.



**73 Prozent bekommen bei Hitze kostenlos Getränke.**

## ABKÜHLEN & ERHOLEN

Beschäftigte selbst sollten auf ausreichend Erholung zwischen den Arbeitsschichten achten, sich aktiv abkühlen (zum Beispiel durch Sprühwasser, feuchte Umschläge oder Kühlwesten) sowie passende Kleidung tragen. Nach Möglichkeit zu luftiger, heller Kleidung greifen und das Gewicht der Ausrüstung verringern. Medizinisches Personal oder andere Beschäftigte, die bei der Arbeit Masken tragen, sollten diese bei Durchfeuchtung oder erhöhtem Atemwiderstand wechseln. Auch der Arbeitsweg darf nicht außer Acht gelassen werden. Dort sollte man sich ebenfalls vor Hitze schützen sowie sich ausreichend Zeit nehmen. Tatsächlich beugt auch eine gewisse Grundfitness vor: Wer durch Sport regelmäßig das Herz-Kreislauf-System stärkt, wird besser mit der Hitze zurechtkommen. **Mehr dazu:** [dak.de/gesundheitsreport](https://dak.de/gesundheitsreport) *Janina Diamanti*

Bilder: iStock by Getty Images | Mindful Media, Turovska, SDI Productions, DAK-Gesundheit



## AUF EIN WORT

**Liebe DAK-Versicherte,**

fast jeder und jede fünfte Beschäftigte berichtet von hitzebedingten gesundheitlichen Problemen. Das finde ich höchst beunruhigend, weil durch den Klimawandel heiße Sommer mit langen Hitzeperioden immer wahrscheinlicher werden. Wie werden wir und die Arbeitnehmenden mit diesen Herausforderungen klarkommen? Bei allen, die chronische Erkrankungen haben, bei älteren Beschäftigten und bei denen, die vorwiegend draußen oder körperlich arbeiten, scheint mir der Handlungsbedarf besonders groß zu sein.

In den Betrieben in Deutschland muss ein Bewusstsein dafür entstehen, dass einige Beschäftigtengruppen bei hohen Tagestemperaturen einem signifikant erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt sind. Arbeitgebende müssen Maßnahmen zum Schutz ihrer Mitarbeitenden ergreifen und sich erforderlichenfalls organisatorisch neu aufstellen: Es ist nicht zuletzt wettbewerbsstärkend, innerbetriebliche Abläufe und Prozesse an Hitzeperioden anzupassen.

Der aktuelle Gesundheitsreport unserer Kasse zum Gesundheitsrisiko Hitze liefert die relevante Datengrundlage, auf der Arbeitgebende handeln können. Die DAK-Gesundheit bietet sich als Partnerin an, wenn Unternehmen jetzt verstärkt Ressourcen ins Betriebliche Gesundheitsmanagement investieren wollen.

Dafür ist jetzt die richtige Zeit. Eile ist geboten!

**Ihr Roman G. Weber, LLM**  
Vorsitzender des Verwaltungsrates





### UV-INDEX RICHTIG NUTZEN

Der UV-Index ist ein hilfreiches Tool zur Orientierung, welche Hitzeschutzmaßnahmen man ergreifen sollte. Sie finden den Wert zum Beispiel in der Wetter-App auf Ihrem Smartphone. Bei einem mittleren (3–5) oder hohen (6–7) UV-Wert sollten Sie vor allem während der Mittagshitze Schatten aufsuchen, Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt für Erwachsene mindestens LSF 20, für Kinder mindestens LSF 30) sowie Hut und Sonnenbrille tragen. Bei hohem (8–10) oder extremem UV-Wert (ab 11) sollte man grundsätzlich immer Schatten suchen und in der Mittagspause drinnen bleiben.

### HITZEBEDINGTE KRANKHEITEN ERKENNEN

Wenn die Hitzewelle mehrere Tage anhält, die Temperaturen tagsüber auf über 30 Grad steigen und nachts nicht unter 20 Grad fallen, kann es zu Hitzeerkrankungen kommen. Betroffen können alle sein, vor allem aber chronisch kranke und ältere Menschen, aber auch Schwangere, Babys und Kleinkinder. Symptome für Hitzeerkrankungen sind starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Erbrechen, hohe Körpertemperatur über 40 Grad oder Bewusstlosigkeit. Die betroffenen Personen sollten trinken, an einen schattigen Ort gebracht und der Körper bei Bedarf mit feuchten Tüchern gekühlt werden. Achten Sie aufeinander und wählen bei Verdacht auf einen Hitzeerkrankung den Notruf 112 (in der EU und weiteren Ländern).



### AUSREICHEND TRINKEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, circa 1,5 Liter pro Tag zu trinken. An heißen Tagen sollte es jedoch wesentlich mehr sein, vor allem, wenn man sich körperlich anstrengt. Die besten Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Am besten nichts Eiskaltes trinken – der Körper versucht, dies auf Körpertemperatur zu bringen und kommt noch mehr ins Schwitzen. Getränke bei Zimmertemperatur oder auch lauwarme Tees sind ideal. Zusätzlich können Sie zu wasserreichen Lebensmitteln greifen, wie zum Beispiel Gurke, Tomate, Melone oder Erdbeeren.



# Cool bleiben

## 5 TIPPS GEGEN HITZE

Sommer, Sonne, Hitzewelle – wenn die Temperaturen stark ansteigen, kann es schnell gefährlich werden. Worauf Sie achten müssen und wie Sie sich am besten schützen.



### DER HITZE AUS DEM WEG GEHEN

Meiden Sie die Mittagshitze und gehen bei großer Hitze nach Möglichkeit erst raus, wenn es kühler wird. Morgens und abends mit Durchzug lüften, um kühle Luft hineinzulassen, dann tagsüber die Vorhänge geschlossen halten. Ganz wichtig: niemals jemanden im Auto zurücklassen, auch nicht für ein paar Minuten.

Sicherheit auf Reisen bietet Ihnen der Zusatzschutz von unserem Kooperationspartner HanseMerkur. **Alle Infos zur Auslandsreisekrankenversicherung finden Sie unter:** [dak.de/plusreise](https://www.dak.de/plusreise)

### SPIELERISCH ÜBEN

Idealerweise übt man mit den Kleinen die Techniken aus dem Kurs auch zwischendurch. Lassen Sie es zum Beispiel einem Ball hinterher- oder ein kurzes Stück vom Beckenrand bis zu Ihnen schwimmen. Kinder, die noch

nicht selbst schwimmen, können die Bewegungen auch „trocken“ zu Hause üben.

### SICHERHEIT BEWAHREN

Schwimmflügel & Co. sind keine Hilfe beim Schwimmenlernen und bieten



### DEN KÖRPER SCHÜTZEN

Neben Sonnenschutzmittel ist auch die richtige Kleidung wichtig: Sie sollte leicht, hell und luftdurchlässig sein, Hüte mit breiter Krempe schützen Kopf und Gesicht, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz die Augen. Achten Sie außerdem darauf, regelmäßig Pausen einzulegen und kühlen sich mit feuchten Tüchern im Nacken, auf den Gelenken oder unter den Achseln ab. Achtung: Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern. Lesen Sie die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage und halten eventuell Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Janina Diamanti



## Schwimmen lernen

Spaß im Wasser gehört im Sommer einfach dazu. Ganz wichtig dabei bei Kindern: Sicherheit im Wasser – und so früh wie möglich Schwimmen lernen. Drei Tipps, um schon die Kleinsten mit dem kühlen Nass vertraut zu machen.

### ERSTE KURSE

Bereits vor dem Seepferdchen gibt es Vorbereitungskurse, von Babyschwimmen für Kinder ab vier Monaten über Wassergewöhnungs- bis zu Seepferdchen-Vorschulkursen. Meist sind Kinder ab fünf Jahren motorisch dazu

in der Lage, Schwimmen zu lernen. Das ist aber ganz individuell. Auf keinen Fall Druck ausüben, falls das Kind sich noch fürchtet – lieber regelmäßig immer wieder den Schritt ins Wasser versuchen und abwarten, bis es sich von selbst traut.

nicht selbst schwimmen, können die Bewegungen auch „trocken“ zu Hause üben.

auch keine ausreichende Sicherheit. Schwimmeranfänger sollten niemals unbeaufsichtigt im Wasser sein. Laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) ist ein Kind erst mit Erlangen des Bronze-Abzeichens (Freischwimmer) wassersicher.



# ENDLICH EINMAL DURCHATMEN



Im Pflegebereich lauern viele Stressfaktoren – das gilt für pflegende Angehörige ebenso wie für Menschen, die Pflege benötigen oder wenig mobil sind. Wie wichtig deshalb Unterstützung ist, zeigt das Engagement von drei ehrenamtlichen Initiativen, die mit dem Sonderpreis Pflege beim DAK-Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ ausgezeichnet wurden.

Eberhard Muras ist überzeugt, dass pflegende Angehörige „ein zentraler Baustein unserer Gesellschaft sind und zum Funktionieren des Pflegesystems in Deutschland beitragen“. Er ist Vorstandsvorsitzender der Bürgerstiftung Bremen, die die Initiative „Hol mal Luft!“ gegründet hat. Ihr Ziel ist es, pflegende Angehörige bei ihrer kräftezehrenden Aufgabe zu unterstützen und ihnen eine Möglichkeit zum Luftholen zu geben. Muras: „Diese Menschen denken in erster Linie an andere und vergessen ihre eigenen Bedürfnisse darüber hinaus nur

allzu oft. Wir möchten, dass sie sich auch einmal Zeit für sich nehmen können.“

Die Bremer Initiative hat deshalb pflegende Angehörige zu gemeinsamen Essen eingeladen – willkommene „Verschnaufpausen“, die drei wichtige Effekte haben: Sie bieten einen Rahmen für pflegende Angehörige, sich untereinander auszutauschen. Außerdem erfahren diese Wertschätzung für ihren „immensen Beitrag innerhalb der Gesellschaft“, so die Bürgerstiftung Bremen, und können Kraft schöpfen für ihren Alltag. Die Bundesjury des DAK-Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ sieht in diesem Projekt „beispielhaftes Engagement, pflegenden Angehörigen Anerkennung und kleine Auszeiten zu schenken“ und würdigte es mit dem Sonderpreis Pflege 2023.

## ENTLASTUNG AUCH FÜR ANGEHÖRIGE

Neben dem Bremer Projekt erhielten außerdem die „Gesundheitsbuddys“ in Ludwigsfelde sowie der „Sangerhäuser Rollator-Club“ den Sonderpreis. Beide Projekte zielen darauf ab, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen mehr gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Bea Westerbarkei lebt in Ludwigsfelde (Brandenburg) in einem Haus, in dem auch viele ältere und pflegebedürftige Menschen wohnen. So kam sie auf die Idee, die „Gesundheitsbuddys“ ins Leben zu rufen: Sie besuchen Menschen, die ihre Wohnung nicht oder nur beschwerlich verlassen können. Sie schenken ihnen Zeit, Aufmerksamkeit und Lebensfreude.



Eberhard Muras von der Bürgerstiftung Bremen (2. v. l.) wurde für die Initiative „Hol mal Luft!“ mit dem Sonderpreis Pflege des DAK-Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ ausgezeichnet.



Bea Westerbarkei aus Ludwigsfelde hat die „Gesundheitsbuddys“ ins Leben gerufen. Für ihr Engagement überreichte ihr der DAK-Vorstand mit Andreas Storm (2. v. r.), Thomas Bodmer (links) und Dr. Ute Wiedemann (rechts) den Sonderpreis Pflege.



Mit ihrem „Rollator-Club“ hat Jana Krämer (2. v. l.) in Sangerhausen eine ganz besondere Bewegung gestartet. Auch sie wurde als „Gesicht für ein gesundes Miteinander“ ausgezeichnet.

Doch die Gesundheitsbuddys sind nicht nur für einen netten Plausch zu haben, sondern haben sich in einem Kurs spezielle Übungen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Gleichgewicht angeeignet, die sie gemeinsam mit den älteren Menschen durchführen. Auf diese Weise kann ein Stück Mobilität und damit auch Selbstbestimmung gewonnen werden. Die Unterstützung durch die Gesundheitsbuddys ist somit auch für viele Angehörige eine Entlastung.

## SENIOREN UND SENIORINNEN MACHEN „ROLLATOR-FÜHRERSCHHEIN“

„Mobilität bedeutet selbstbestimmtes Handeln“, sagt auch Jana Krämer aus Sangerhausen in Sachsen-Anhalt. Sie ist ausgebildete Übungsleiterin im Reha-Sport und weiß aus beruflicher Erfahrung, dass der Rollator

eines der wichtigsten Hilfsmittel in einer älter werdenden Gesellschaft ist. Aber wer zeigt, wie es richtig geht? Es gibt einige Tricks und Kniffe, die helfen, den Rollator im Alltag sicher einzusetzen. Damit Unsicherheiten und Stürze vermieden werden und sich die Nutzerinnen und Nutzer frei zu Hause bewegen, eigenständig einkaufen und spazieren gehen können. „Mit gezieltem Üben mit dem Rollator kommt die Sicherheit ins tägliche Leben zurück“, so die Gründerin des „Sangerhäuser Rollator-Clubs“. Bei den Club-Treffen gibt es kleine Trainingseinheiten für mehr Kraft, Ausdauer und Balance. Außerdem können die Mitglieder dort mögliche Gefahren kennen und vermeiden lernen, untereinander Kontakte knüpfen und sogar den Rollator-Führerschein machen. Beide Projekte – die Gesundheitsbuddys aus Ludwigsfelde und der „Sangerhäuser Rollator-Club“ – sind aus Sicht der Wettbewerbs-Jury vorbildliche „Gesichter für ein gesundes Miteinander“. Denn sie schenken Menschen mit eingeschränkter Mobilität mehr Lebensqualität und tragen dazu bei, die Angehörigen zu entlasten.

Natascha Saul-Rademacher

## MOBILE HELFER DER DAK-GESUNDHEIT



- Die DAK-Gesundheit bietet mit der **DAK Pflege-App** eine mobile Hilfe für den Alltag, die pflegende Angehörige in allen Fragen rund um Pflege und mit vielen praktischen Tipps unterstützt. Das Angebot ist kostenlos nutzbar. Weitere Infos und Download unter: [dak.de/pflege-app](https://dak.de/pflege-app)
- Der **DAK-Pflegecoach** hilft bei der Organisation des Pflegealltags. Außerdem kann er mithilfe spezieller Strategien zur Stressbewältigung und Entlastung beitragen. Alle Infos auf: [dak-pflegecoach.de](https://dak-pflegecoach.de)



## KURZ & KNAPP

*Kennen Sie eigentlich schon ...*

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

In unserem digitalen Gesundheitsmagazin haben neben zeitlosen Geschichten auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz. So können wir schnell auf Neuigkeiten reagieren, die Sie gerade besonders bewegen. **Klicken Sie doch einmal rein:** [magazin.dak.de](https://magazin.dak.de)



### ... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

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



### ... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

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



## DIE DAK-POSTANSCHRIFT

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

### BUNDESLAND/ZENTRALE POSTANSCHRIFT

Baden-Württemberg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein  
**DAK-Gesundheit, Postzentrum**  
**22788 Hamburg**

Bayern, Berlin, Brandenburg, Sachsen, Thüringen  
**DAK-Gesundheit, Postzentrum**  
**22778 Hamburg**

Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland  
**DAK-Gesundheit, Postzentrum**  
**22777 Hamburg**

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

## IHR WEG ZU UNS

### PERSÖNLICH

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



### TELEFONISCH

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



### ONLINE

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

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

Bilder: iStock by Getty Images | matsabe

**SO MACHT WEITEREMPFEHLEN SPASS!**

Jetzt weiterempfehlen und profitieren!

Wir zahlen **25 €** bei jeder erfolgreichen Empfehlung. So profitieren bald auch Ihre Familie sowie Kolleginnen und Kollegen von unseren mehr als **5.000 Leistungen**: zum Beispiel der Erstattung von **100% der Kosten** bestimmter Impfungen bei privaten Auslandsreisen.







**GEMEINSAM  
NACHHALTIG**

Die DAK-Gesundheit  
liefert klimafreundlich  
und umweltbewusst  
[dak.de/nachhaltigkeit](https://dak.de/nachhaltigkeit)

EVERS  
**ReForest**  
Mehr Bäume. Weniger CO<sub>2</sub>.



ER | ID-22071140

Die DAK-Gesundheit  
unterstützt die nach-  
haltige Kompensation  
von Treibhausgasen

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

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

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

# PAPIERKRAM BREMST DICH AUS?

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



**MIT SICHERHEIT  
GESUND  
VERSICHERT.**



**DAK APP**

25   
JAHRE  
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

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

