

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN

## MIT HAUT UND HAAR

Warum sie so wichtig für  
unsere Gesundheit sind

### DIE ePA FÜR ALLE

Das sollten Sie über die neue  
elektronische Patientenakte wissen

### GUTE NACHT

Tipps zum besseren  
Ein- und Durchschlafen

25   
JAHRE  
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

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

# INHALT

## 6 News

bunt statt blau – Hitzeschutzaktionen – Brustkrebsvorsorge – BGM-Förderpreis – Forschung gegen Menstruationsschmerzen

## 14 Die ePA für alle kommt

Das sollten Sie über die neue elektronische Patientenakte wissen.

## 18 Digitale DAK-Welt

Schwangerschaftsbegleitung in der App – Befreiung von Zuzahlungen – Digitalpost

## 24 News

Ausbildung 2025 – Krankenstand im Job – Digitale Hilfe beim Stillen – HPV-Impfung – ADHS-Forschung

## 26 250 Jahre DAK-Gesundheit

Rückblick auf unser Jubiläumsjahr und ein Bericht vom Senatsempfang in Hamburg.

## 28 Beratung in der Apotheke

Ein Überblick zu pharmazeutischen Dienstleistungen.

## 29 Aktiv gegen Arthrose

Das Gesundheitsprogramm „KnieAktiv“ hilft bei leichten bis mittelgradigen Beschwerden.

## 30 Harnwegsinfektionen

Wie Sie vorbeugen können und unkomplizierte Infekte ohne Antibiotika behandeln.

## 32 Arbeiten in der Pflege

Ein Pflegeschüler berichtet, was er an seinem Beruf schätzt.

## 34 DAK Pflege-App

Unser digitaler Helfer begleitet Sie Schritt für Schritt durch den Pflegealltag.

## 35 Zweitmeinung

Kompetente Beratung vor der Entnahme von Gallenblase oder Schilddrüse.



# 8

**Alles klar mit Haut und Haar?**

Wissenswertes rund um unser größtes Organ.



# 20

**Gesunder Schlaf**

Es sollte das Einfachste der Welt sein – und bereitet doch vielen Probleme. So sagen Sie Schlafräubern den Kampf an.



# 42

**Nachhaltig und gesund**

Die besten Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

## 36 Verwaltungsrat

Über die Arbeit der Ausschüsse sowie die Abnahme der Jahresrechnung 2023.

## 38 News

Transparente Versorgung – Beitrag für Studierende – Gesetz zur Datennutzung – Rentenzuschläge – Freiwillige Dienste

## 40 News

Zahnersatz – Hörgeräteversorgung – DAK Arzttermin-Hotline – Blankoverordnung für Ergotherapie – Impressum

## 44 Fit durch den Herbst

Mit unseren Tipps wappnen Sie Ihr Immunsystem für den Herbst.

## 46 Zu guter Letzt

Ihre Kontaktwege zu uns – per Brief, E-Mail, Telefon oder Chat

## Liebe Leserin, lieber Leser,

den meisten Menschen ist ein gesundes Leben sehr wichtig. Wir wissen, dass dabei viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf genauso eine Rolle spielen wie der maßvolle Genuss von Alkohol und ein Verzicht auf Nikotin. Aber was zeigt uns den Gesundheitszustand? Dabei helfen uns Haut und Haare. Diese wachsen nur dann gleichmäßig und stark, sehen frisch und glänzend aus, wenn der Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien versorgt wird. Lesen Sie ab Seite 8, was Haut und Haare täglich für unsere Gesundheit leisten, welche Signale sie senden und wie wir pfleglich mit ihnen umgehen.

Der 15. Januar 2025 ist für mich ein Meilenstein für das deutsche Gesundheitswesen: An diesem Tag startet die elektronische Patientenakte – kurz „ePA für alle“. Aus meiner Sicht ist die Digitalisierung richtig und wichtig – für Versicherte, für Ärztinnen und Ärzte und für Forschende. Seit Mitte August versenden wir persönliche Anschreiben an unsere Kundinnen und Kunden. Wir informieren Sie ausführlich über die Einzelheiten der Nutzung, die vielen Vorteile, aber auch die Widerspruchsmöglichkeiten. Das Wichtigste gibt es hier im Magazin ab Seite 14.

Ein besonderer Tag war für mich auch der 4. Juni 2024. Zum 250. Jubiläum unserer DAK-Gesundheit hatte Hamburgs Erster Bürgermeister zum Senatsempfang eingeladen. In seiner Ansprache würdigte Dr. Peter Tschentscher den wichtigen Beitrag, den unsere Krankenkasse in ihrer langen Geschichte zur Entstehung des modernen Sozialstaats geleistet hat, ebenso wie ihre enge Verbundenheit mit der Hansestadt Hamburg. Ich möchte mich in diesem Jubiläumsjahr ganz herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie Teil der DAK-Gesundheit und ihrer langen Geschichte sind.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und gesunden Herbst.

**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER



Bilder: DAK-Gesundheit/Läufer; iStock by Getty Images; Ramon Ivan Moreno Prieto, blackCAT, Romolo Tavani

## Held der Saison

Endlich ist es wieder so weit: Die Apfelernte ist in vollem Gange. Quer durchs Land gibt es jetzt überall frische Äpfel aus regionalem und ökologischem Anbau. Tatsächlich hat Deutschland rund 2.000 verschiedene Apfelsorten zu bieten, die sich in Geschmack und Konsistenz unterscheiden. Von knackig-sauer bis mild-saftig: Das Obst ist ein echter Allrounder und schmeckt fein in Kuchen, als Mus oder Saft, aber auch herzhaft mit verschiedenen Salaten kombiniert. Umso besser, so kann er nämlich täglich bei uns auf dem Tisch landen – frei nach dem Motto: „An apple a day keeps the doctor away.“ Das heißt so viel wie: Wer täglich einen Apfel isst, braucht keinen Arzt. Der regionale Saison-Held enthält je nach Sorte mehr als 30 wertvolle Mineralien und Spurenelemente, wie zum Beispiel Kalium, Eisen, Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub> oder Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe. Also reinbeißen – und genießen.

Noch mehr  
spannende Infos  
rund um den Apfel  
finden Sie hier:  
[magazin.dak.de/  
ein-apfel-am-tag](https://magazin.dak.de/ein-apfel-am-tag)





## KUNST GEGEN DEN RAUSCH

Rund 6.000 Schülerinnen und Schüler haben sich in diesem Jahr an der Präventionskampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Alkoholmissbrauch beteiligt. Bundesschirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Blienert. Die Preise wurden am 11. Juli feierlich in Berlin verliehen. Mit dem Bundessieg kann sich die 16-jährige Gita Maali aus dem niedersächsischen Leer über den Hauptpreis von 500 Euro freuen. „Das Siegerplakat setzt auf starke Kontraste und überzeugt durch künstlerische Perspektivwechsel. Auf der einen Seite sind Lebenslust und Freude, auf der anderen Verzweiflung und Angst. Die Botschaft von ‚bunt statt blau‘ wird so eindrucksvoll in Szene gesetzt“, lobt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit, das Plakat der Bundessiegerin. Aktuelle Zahlen des DAK-Kinder- und Jugendreports zeigen, dass 2023 erneut weniger Jugendliche aufgrund missbräuchlichen Alkoholkonsums in Kliniken behandelt werden mussten. Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Blienert sagt ganz klar: „Jeder junge Mensch, der mit einer Alkoholvergiftung in einer Klinik landet, ist einer zu viel. Darum brauchen wir weiterhin gute, passgenaue und vor allem frühzeitige Aufklärung.“ Alle Siegerinnen und Sieger auf Landes- und Bundesebene finden Sie unter: [dak.de/bsb](https://dak.de/bsb)

**Bundessiegerin Gita Maali überzeugte die Jury mit ihrem Plakat.**



## Sonnensegel FÜR KITAS

Der Klimawandel hat direkte Folgen für unsere Gesundheit, das zeigt der DAK-Gesundheitsreport deutlich: Fast ein Viertel der Beschäftigten sind während der Arbeit durch Hitze belastet. Aber nicht nur die Erwachsenen jeden Alters, auch die Kleinsten spüren die zunehmend heißeren Temperaturen. Deshalb startet die Landesvertretung Hamburg der DAK-Gesundheit mit der HAG-Kontor GmbH (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung) und der Hamburger Kita-Vereinigung Elbkinder ein Präventionsprojekt zum Thema Hitzeschutz und Klimagesundheit. Dabei werden Kitas nicht nur mit je einem großen, nachhaltig hergestellten Sonnensegel ausgestattet – es gibt auch Workshops für Kinder, Eltern und Beschäftigte zu den Themen Nachhaltigkeit und Hitzeschutz. Auch die DAK-Landesvertretungen in anderen Bundesländern engagieren sich bei diesem Thema und unterstützen die Hitze-Aktionstage im Juni – zum Beispiel in Dresden. Dort kooperiert die Kasse mit der Stadt zum Thema Hitzeschutz.



## VORSORGE FÜR ZU HAUSE

Die Initiative discovering hands bildet blinde und sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTU) aus. Weil sie einen besonders ausgeprägten Tastsinn haben, können sie bereits kleine Gewebeveränderungen erkennen. Um Brustkrebs frühestmöglich feststellen zu können, sind Frauen dazu angehalten, zusätzlich zu den Kontrollterminen in der Arztpraxis ihre Brust regelmäßig selbst abzutasten. Wie das am besten geht, können Sie jetzt in einem Online-Seminar von discovering hands lernen. Die MTUs leiten Sie als Tastexpertinnen an – ganz detailliert und Schritt für Schritt, sodass Sie die taktile Selbstuntersuchung sicher bei sich selbst durchführen können. Die Online-Seminare werden erstmals im Herbst 2024 angeboten. Die Termine werden auf unserer Website veröffentlicht, sobald sie feststehen: [dak.de/discoveringhands](https://dak.de/discoveringhands)

## FORSCHUNG GEGEN STARKE MENSTRUATIONS-BESCHWERDEN

Neun von zehn Frauen leiden laut der Charité-Universitätsmedizin Berlin unter starken Regelschmerzen. Diese können auch ein Symptom für ernsthafte Erkrankungen wie zum Beispiel Endometriose sein: eine chronische Erkrankung, bei der Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter wächst. Um die Versorgung von Mädchen und jungen Frauen mit Menstruationsschmerzen zu verbessern und Betroffene mit einem erhöhten Risiko für Endometriose rechtzeitig

erkennen zu können, startete das neue und digital unterstützte Versorgungsmodell MeMäF (Menstruationsschmerzen bei Mädchen und jungen Frauen). Zentraler Bestandteil ist die Projekt-App „period.“, die Versicherte der DAK-Gesundheit kostenlos nutzen können. In einem ersten Schritt dürfen Teilnehmerinnen im Alter von 16 bis 24 Jahren die App nutzen, dort ihre

## MENTALE GESUNDHEIT IN DER ARBEITSWELT

Der starke Wandel in der Arbeitswelt verlangt nach neuen Konzepten. Entscheidend dabei: die mentale Gesundheit der Angestellten. Der Psychreport der DAK-Gesundheit zeigt, dass Arbeitsausfälle aufgrund von Depressionen, Ängsten und Belastungsreaktionen im Jahr 2023 einen neuen Höchststand erreicht haben. Arbeitgeber können dem entgegenwirken – und eine gesunde, zukunftssträchtige Arbeitswelt gestalten. Unter dem Motto „Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?“ hatte die DAK-Gesundheit das neunte Mal den BGM-Förderpreis ausgeschrieben. Bis Ende Juli 2024 konnten Ideen eingereicht werden. Die Siegerinnen und Sieger werden am 18. September in Düsseldorf im Rahmen des Kongresses „Betriebliches GesundheitsManagement“ geehrt. Mehr Infos unter: [dak.de/bgm-foerderpreis](https://dak.de/bgm-foerderpreis)



Menstruation und Symptome erfassen sowie auf medizinisches Fachwissen zugreifen.

In einem zweiten Schritt sollen Nutzerinnen mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung einer Endometriose identifiziert werden. Die Nutzerdaten werden grundsätzlich nur für Forschungszwecke verwendet. Mehr Infos finden Betroffene und Interessierte unter: [dak.de/period](https://dak.de/period)

# ALLES KLAR MIT HAUT UND HAAR?

Sie sind Schmuck und Schutz, Wärmedämmung und Warnmelder. Meist ganz schön hart im Nehmen, manchmal aber auch recht verletzlich: Haut und Haare. Was beide ausmacht, warum sie manchmal SOS funken und wie man freundlich mit ihnen umgeht.



**S**ie hüllt uns ein, spendet Wärme, sendet Signale und produziert obendrein noch Vitamin D für starke Knochen: unsere Haut. Ein (gar nicht mal so) kleines Wunderwerk – mit rund 1,8 Quadratmetern ist sie das größte Organ des Menschen und wiegt bei Erwachsenen rund vier bis fünf Kilogramm. Und obwohl wir mit einer Hautdicke von nur ein bis zwei Millimetern eigentlich recht zart besaitet sind, ist unsere äußere Hülle robuster, als man denkt.

## BOLLWERK BARRIERESCHICHT

Wichtigster Bodyguard der Haut ist die Barrierschicht. Sie besteht aus der äußeren Hornschicht und dem Säureschutzmantel (Hydrolipidfilm) samt Mikrobiom, früher auch Hautflora genannt. Die Hornschicht kann man sich wie eine feste Mauer aus Ziegelsteinen und Mörtel vorstellen. Die Steine bilden die eiweißhaltigen Hornzellen, die sich leicht dachziegelartig überlappen, der Mörtel ist ein Mix aus Fetten wie Ceramiden, freien Fettsäuren und Cholesterin. Dieses Bollwerk verhindert das Eindringen von Schad- oder Reizstoffen, aber auch den Wasserverlust nach außen.

## MAGISCHES MIKROBIOM

Auf der Hornschicht sitzt der Säureschutzmantel. Er setzt sich aus Wasser und Säuren aus den Schweißdrüsen sowie Fett aus den Talgdrüsen zusammen und hat einen leicht sauren pH-Wert von durchschnittlich 5,0, der im Alter ansteigt. Dieser Hydrolipidfilm schützt die Haut nicht nur vor Trockenheit und hält sie geschmeidig, sondern ist aufgrund seines sauren Milieus auch ein Lieblingsplatz von nützlichen Mikroorganismen, dem sogenannten Mikrobiom. Bis zu einer Million Bakterien, Pilze und Viren leben auf nur einem Quadratzentimeter Haut und schützen sie wie kleine Wächter vor schädlichen Keimen. Vereinfacht gesagt gilt: je vielfältiger das Mikrobiom, je intakter die Hornschicht und je ausgeglichener der Säureschutzmantel, umso gesünder und widerstandsfähiger ist die Haut. So hat man beispielsweise bei Menschen mit Neurodermitis oder mit Schuppenflechte (Psoriasis) festgestellt, dass bei ihnen der pH-Wert erhöht ist, sie weniger schützende Lipide bilden können und sich auch ein weniger buntes Mikrobiom auf ihrer Haut tummelt. Ähnliches gilt für andere Hauterkrankungen wie Ekzeme, Rosazea und Akne.

## PERFEKTE PFLEGE

Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Barrierschicht in allen Teilen gut selbst regenerieren. Wer es allerdings mit der Pflege übertreibt, sich einseitig ernährt, viel Stress hat, raucht und dazu noch Sonne im Übermaß „genießt“, bringt sie irgendwann aus dem gesunden Gleichgewicht. Für die Hautpflege gilt: weniger ist mehr. Abends entfernt man Make-up oder Cremerückstände mit einer milden Reinigungsmilch oder einem pH-neutralen Gel, morgens reicht klares Wasser aus. Duschen am besten nur kurz, mit wenig Schaumschlägern und mäßig warmem Wasser. Auch in Sachen Wirkstoffe sollte man die Haut nicht überfrachten, viele Fachleute raten heute deshalb zum sogenannten Skin Cycling mit wenigen, aber potenten Wirkstoffen. Zum Großputz der Hornschicht steht an Tag 1 abends ein Peeling mit Fruchtsäuren auf dem Programm, an Tag 2 sorgt ein Produkt mit Retinol (oder dem sanfteren Bakuchiol) für eine Anti-Aging-Wirkung. Für Tag 3, 4 und 5 ist zur Stärkung der Barrierschicht eine Feuchtigkeitscreme mit hautähnlichen Lipiden wie etwa Ceramiden sinnvoll. An Tag 6 beginnt das Spiel dann wieder von vorn. →

## DIE SCHATTENSEITE DER SONNE: HAUTKREBS

Sonne tut der Seele gut – zu viel UV-Strahlung aber kann die Haut schädigen, zu vorzeitiger Alterung, aber auch zu Hautkrebs führen. Und der ist leider trotz intensiver Aufklärung weiter auf dem Vormarsch. In den letzten 20 Jahren ist die Zahl von neu an Hautkrebs erkrankten Menschen um etwa 70 Prozent gestiegen.

Der weiße Hautkrebs gilt bei Männern und Frauen als die mit Abstand häufigste Krebsart überhaupt. Besonders gravierend: Bei jungen Frauen zwischen 20 und 29 Jahren steht der schwarze, bösartige Hautkrebs auf Platz 1 der Krebsrangliste. A und O für die frühzeitige Erkennung ist das Hautkrebs-Screening. DAK-Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch darauf. So schützen Sie sich vor Hautkrebs: [dak.de/hautkrebs-erkennen](https://dak.de/hautkrebs-erkennen)

## HAUT-CHECK VOM SOFA AUS



*Verdächtige Hautveränderung?  
Ab 35 Jahren haben Sie alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening.  
Infos gibt es auf [dak.de/hautkrebs](https://dak.de/hautkrebs)*

*Auch über die App DAK Online-Videosprechstunde können Sie eine Hautbeurteilung vornehmen lassen.*

### So geht's:

- App herunterladen, In-App-Fragebogen ausfüllen und Fotos der Hautstelle hochladen.
- Einen Arztbericht inklusive Diagnose, Therapiehinweisen und bei Bedarf E-Rezept erhalten Sie innerhalb von 24 Stunden. Weitere Infos zur DAK Online-Videosprechstunde auf: [dak.de/videosprechstunde](https://dak.de/videosprechstunde)



## DAS SCHMECKT DER HAUT

- **Omega-3-Fettsäuren** in Nüssen, fetten Seefischen und Avocados sind Baustoff für neue Hautzellen.
- **Vitamin C** in Sanddorn, Gemüsepaprika, Zitrusfrüchten und Schwarzen Johannisbeeren ist wichtig für die Kollagenbildung im Bindegewebe.
- **Milchsäurebakterien** in fermentierten Lebensmitteln wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch, Ayran, Sauerkraut, sauren Gurken, Kimchi oder Kombucha haben einen positiven Einfluss auf das Mikrobiom des Darms – und damit auch auf die Haut.

Weitere Tipps gibt's auf: [magazin.dak.de/haut-und-haare](https://magazin.dak.de/haut-und-haare)

**GÄNSEHAUT**

Ein winziger Muskel an jedem Haarbalg, *Musculus arrector pili*, sorgt bei Kälte dafür, dass sich die Haare am Körper aufrichten. Dadurch entsteht das, was wir als „Gänsehaut“ bezeichnen, medizinisch spricht man auch von einer *Piloerektion*.

Wie viel Körperbehaarung ist eigentlich „normal“? [dak.de/koerperbehaarung](https://dak.de/koerperbehaarung)

**DIE HAARE PFLEGEN – VON INNEN**

Es müssen keine teuren Beauty-Produkte sein: Was wir essen und wie wir unseren Alltag gestalten, hat auch Einfluss auf die Gesundheit unserer Haare. Das Hormon Cortisol zum Beispiel, das bei Stress ausgeschüttet wird, hemmt das Haarwachstum. Mit **Autogenem Training, Yoga, progressiver Muskelentspannung und Atemtechniken** kommen Sie wieder zur Ruhe.

Auch bestimmte Lebensmittel helfen, den Haaren Glanz und Schwung zu verleihen. **Tomaten** zum Beispiel enthalten Pantothenensäure, die Feuchtigkeit spendet und das Haarwachstum fördert. Lebensmittel, in denen viel hochwertiges Eiweiß steckt, können wiederum Haarausfall vorbeugen, ebenso wie das in Eiern enthaltene Biotin. **Spinat** sorgt dank Magnesium, Carotinoiden, Vitamin E und Mangan für gesunde Haut und gesunde Haare. Und als Snack eine Handvoll **Nüsse**, denn sie versorgen uns mit Kupfer und Vitamin E – beides gut für Haut und Haare.

**DIE HAARE**

Unser dickes Fell haben wir im Laufe der Evolution zwar verloren, dennoch laufen wir nicht völlig schutzlos durch die Welt. Rund fünf Millionen Härchen am Körper sind nicht nur Wärmedämmung und Einlasskontrolle, sondern spielen laut neuesten Erkenntnissen auch beim Tastsinn eine Rolle. Davon sitzen – je nach Haarfarbe – zwischen 80.000 und 150.000 auf unserem Kopf. Voll, glänzend und gesund soll das Kopfhaar sein. Doch lässt sich das überhaupt beeinflussen? Das sichtbare Haar, das aus der Kopfhaut wächst, ist erst mal nichts anderes als ein Keratin-Faden aus toten Hornzellen. Das eigentliche Leben der Haare findet ein bis zwei Etagen tiefer statt, in der Haarwurzel. Hier entstehen permanent neue Haarzellen, die verhornen, durch ihre Nachfolger langsam nach oben geschoben werden und so irgendwann auf der Kopfhaut sichtbar werden. Rund einen Zentimeter wächst das Haar auf diese Weise im Monat, sein natürlicher Lebenszyklus variiert und beträgt rund zwei bis sieben Jahre.

Auf die Menge und Dicke unserer Haare haben wir leider wenig Einfluss, da beides genetisch bedingt ist. Doch wie gesund und glänzend unser Schopf wirkt, ist eine Frage der richtigen Pflege. Basis ist die tannenzapfenartig aufgebaute Schuppenschicht, die jedes einzelne Haar umgibt. Liegt sie flach an, wirkt das Haar glatt und glänzend. Aggressive Pflegeprodukte, chemische Behandlungen (Kolorationen/Dauerwellen), aber auch mechanische Beanspruchung sowie Föhn-Hitze können die Schuppenschicht schädigen und rauben dem Haar einen Teil seiner natürlichen Fette. Es wirkt dann spröde, matt und neigt zu Spliss, Haarbruch oder Schuppen. Für die Pflegeroutine der Haare wichtig: ein Shampoo mit milden Tensiden auf Zucker- statt auf Sulfatbasis verwenden – man erkennt sie auf der Inhaltsstoff-Liste (INCI) an der Endung „Glucoside“. Sie sind biologisch gut abbaubar und damit nachhaltiger. Ein Conditioner oder eine Haarmaske danach sorgen für bessere Kämmbarkeit. Ein Irrglaube ist es übrigens, dass man kaputte Haare durch Pflegeprodukte „reparieren“ könnte. Kittsubstanzen wie Silikone und Co. lassen das Haar zwar temporär gesünder aussehen, ändern aber nichts am eigentlichen Zustand. *Silke Amthor*



Haare, die plötzlich dünner wirken, Geheimratsecken oder lichter werdende Scheitel: Haarausfall kann viele Gründe haben, ist aber auch ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses, der häufiger bei Männern als bei Frauen zu beobachten ist.

Keine Angst vor grauen Haaren! Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen: [dak.de/graue-haare](https://dak.de/graue-haare)

**TÖNEN ODER FÄRBN?**

Das besprechen Sie am besten im Friseursalon. Denn: Viele Mittel gleichen einem Cocktail aus dem Chemielabor. Manche Stoffe gelten als Allergie-Auslöser oder stehen gar im Verdacht, Krebs zu verursachen. Mehr dazu: [dak.de/graue-haare](https://dak.de/graue-haare)

**GRAUE HAARE – NA UND?**

Ist graues Haar ein Makel in einer Zeit, in der Jugendlichkeit Trumpf ist? Oder doch einfach authentisch und schön? Wissenswertes rund um den weißer werdenden Schopf.

**O**b George Clooney oder Richard Gere: Männliche Stars wirken ergraut sogar noch interessanter. Und die Frauen? Ziehen seit einiger Zeit nach, siehe Andie MacDowell oder Birgit Schrowange. Etwas gegen den natürlichen Farbwechsel zu tun ist eine Option, kein Muss. Das Grau lässt sich auch als Zeichen selbstbewusster Weiblichkeit lesen.

**OPTISCHE TÄUSCHUNG**

Eigentlich sind graue Haare eine optische Täuschung. Mit zunehmendem Alter lässt die Produktivität der pigmentbildenden Melanozyten nach. Ursache dafür ist ein Mangel an der Aminosäure Tyrosin, welche wiederum vom körpereigenen Wasserstoffperoxid attackiert wird.

Ja, auch das als Bleichmittel bekannte Wasserstoffperoxid wird in unserem Körper gebildet und mit der Zeit immer weniger abgebaut. Statt Pigmenten werden in die Haare Luftbläschen eingelagert, was sie praktisch farblos macht. Aus dem Mix farbloser Haare mit der Ursprungsfarbe wird Grau. Wann es damit losgeht, ist genetisch bedingt. Im Schnitt bekommen Europäer mit 30 die ersten grauen Haare, Europäerinnen mit 35. Menschen afrikanischer und asiatischer Herkunft ergrauen später.

**STRESS SPIELT EINE ROLLE**

Ein gesunder Lebensstil mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt kann das Ganze hinauszögern. Dagegen zieht der Körper bei ext-

remer Übersäuerung Mineralstoffreserven ab, etwa in den Haarwurzeln. Auch Stress verringert Studien zufolge die Melanin-Produktion. Deshalb werden die Haare bei manchen nach einer Trennung oder in außergewöhnlich arbeitsintensiven Phasen grau. Das Ergrauen über Nacht ist hingegen ein Mythos. Symptomatisches Grauwerden kann auch Folge einer Krebserkrankung, von Blutarmut, hormonellen Störungen oder fieberhaften Infektionen sein.

Wer graue Haare entdeckt: Bitte nicht zupfen! Das schädigt auf Dauer die Haarwurzel. Lieber mit dem Friseur oder der Friseurin über Methoden sprechen, das Grau zu kaschieren oder einfach schön grau zu werden.

*Nadine Kraft*



### ABKÜHLUNG

Wenn wir uns beim Sport so richtig ins Zeug legen oder es im Sommer sehr heiß wird, kommen wir ordentlich ins Schwitzen – und das aus gutem Grund: Damit die Körpertemperatur von 37 Grad Celsius nicht überschritten wird, produzieren Millionen Schweißdrüsen unter der Hautoberfläche Schweiß, der auf der Haut verdunstet und so für Abkühlung sorgt.

### NACHHALTIGE FETTLÖSER

Haare saugen Fett auf wie ein Schwamm. Darum werden abgeschnittene Haare genutzt, um Gewässer von Ölen, Treibstoffresten und Sonnenmilch zu befreien. Dafür werden Haare, die sonst im Restmüll gelandet wären, zu speziellen Haarfiltern verarbeitet.



### HAARIGE SPRICHWÖRTER

#### MIT HAUT UND HAAR

Die Redewendung „mit Haut und Haar“ wird genutzt, um auszudrücken, dass man sich einer Sache ganz und gar verschrieben hat oder etwas mit viel Leidenschaft tut, aber auch, wenn etwas vollständig beziehungsweise restlos gemacht wird. Sie stammt von den früher „mit Haut und Haar“ verhängten Strafen, wobei die Haut für das Auspeitschen und Haar für das öffentliche Abschneiden des im Mittelalter eigentlich lang getragenen Haupthaars stand.

#### AUS DER HAUT FAHREN

Manchmal macht einen etwas so wütend, dass man aus der Haut fahren könnte. Diese Redewendung wird von der Vorstellung abgeleitet, dass die Haut den eigentlichen Menschen vor der Außenwelt verbirgt. Zeigt man Gefühle wie Wut deutlich, verlässt man diese schützende Hülle – man fährt also aus der Haut.

#### HAARE AUF DEN ZÄHNEN HABEN

Ist man sehr selbstbewusst, durchsetzungsstark und kann sich im Gespräch gut behaupten, hat man sprichwörtlich Haare auf den Zähnen. Dieses Bild wird genutzt, weil eine starke Körperbehaarung einst als Zeichen für Männlichkeit und Stärke galt – wachsen die Haare sogar auf den Zähnen, muss die Person besonders kraftvoll sein.

#### DA STEHEN MIR DIE HAARE ZU BERGE

Sowohl wenn jemand Angst bekommt als auch im Moment der Empörung heißt es oft, einem ständen die Haare zu Berge. Tatsächlich können sich in solchen Momenten, ähnlich wie bei einer Gänsehaut, die Körperhaare aufstellen. Die Redensart ist seit Langem etabliert und lässt sich bereits in der Bibel finden.

# HAUT + HAAR

### OPTISCHE TÄUSCHUNG

Die Haarfarbe von Eisbären ist eigentlich gar nicht hell, sondern dunkel. Nur weil ihre Haare innen hohl sind, wirken sie durch die Lichtstreuung weiß. Die Haut der Eisbären ist sogar schwarz.

### GROSSER VERLUST

Täglich verlieren wir rund 200 Millionen Hautzellen – auf ein durchschnittliches Menschenleben hochgerechnet sind das etwa 58 Kilogramm. Wohin die Zellen verschwinden? In die Umgebung. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil von Hausstaub.



### HAARE WIE STAHL

Unsere Haare können mehr als nur gut aussehen. Denn obwohl der Durchmesser des menschlichen Haares im europäischen Durchschnitt nur 0,06–0,08 Millimeter misst, hat es eine enorme Reißfestigkeit. Ein einziges normal dickes Haar kann etwa 100 Gramm Gewicht aushalten. Bereits 500–1.000 unserer Haare können das Gewicht eines Menschen tragen – und das komplette Kopfhair sogar zwei Elefanten.

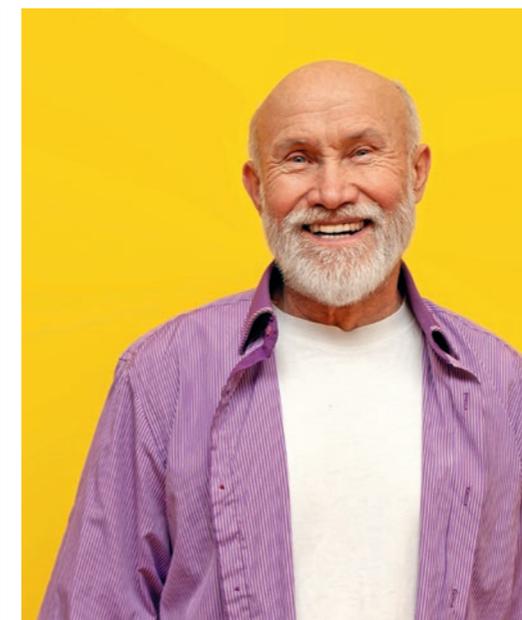
### SCHRUMPELIGE ANGELEGENHEIT

Nach einer Weile im Wasser wird die Haut an Händen und Füßen schrumpelig. Doch das liegt keineswegs daran, dass sich die Haut mit Wasser vollgesogen hat und aufquillt – eher im Gegenteil: Die Kapillaren unter der Haut ziehen sich im Wasser zusammen, sodass die Haut nach innen gezogen wird.



### WENIG, ABER OHO

Die Zahl der Haare, die auf dem Kopf wachsen, variiert je nach Haarfarbe. Wer blond ist, dem wachsen dort etwa 150.000 Haare, Brünetten 110.000 und Schwarzhairigen 100.000, während es bei Rothairigen nur 80.000 sind. Dafür sind ihre Haare im Vergleich zu den Blondinen meist aber auch kräftiger und damit voluminöser.



Bereits seit Januar 2021 bieten alle gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten kostenlos die elektronische Patientenakte (ePA) an. Die Idee dahinter: einen zentralen digitalen Ort schaffen, an dem alle wichtigen Gesundheitsdaten einer Person übersichtlich und sicher gebündelt werden. Medikamentenpläne, Diagnosen, Röntgenberichte oder Laborergebnisse zum Beispiel sind somit jederzeit und überall griffbereit, wenn man sie braucht. Auch Arztpraxen, Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitssystem können die Daten nutzen und sich so ein besseres Bild von einer zu behandelnden Person machen. Bei Medikamentenverschreibungen etwa können Ärztinnen und Ärzte mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten berücksichtigen. Bisher nutzen die ePA allerdings nur rund eine Million gesetzlich Versicherte in Deutschland. Mit den praktischen Neuerungen soll die Akzeptanz für dieses wichtige digitale Tool nun steigen.

#### DAS IST NEU AB 2025

Ende 2023 hat der Bundestag wichtige Digitalgesetze verabschiedet. Mithilfe innovativer digitaler Lösungen sollen die Versorgung und die Forschung im deutschen Gesundheitswesen weiter verbessert werden. Das Kernelement dieser neuen Digitalstrategie ist die „ePA für alle“. Für alle, weil ab 2025 Krankenkassen die ePA automatisch für alle gesetzlich Versicherten anlegen – davor musste man sie dort aktiv beantragen. Wer das nicht möchte, kann der Anlage jederzeit widersprechen – die sogenannte „Opt-out“-Variante. Alle Daten, die in der ePA liegen, können ab 15. Januar 2025 von behandelnden Leistungserbringern eingesehen werden. Versicherte müssen dabei nicht jeden Zugriff auf die ePA einzeln freigeben, denn durch das Einlesen der Gesundheitskarte in der Praxis entsteht diese Möglichkeit automatisch. Ebenso müssen alle Leistungserbringer ihre Dokumente aus aktuellen Behandlungen der ePA hinzufügen. Voraussetzung ist auch hier, dass die Patientinnen und Patienten dem Einsehen der ePA und dem Einstellen neuer Dokumente nicht widersprochen haben. Sowohl Versicherte als auch Leistungserbringer im Gesundheitswesen profitieren von den Vorteilen der ePA für alle – die wichtigsten haben wir rechts für Sie zusammengestellt.

Thomas Corrinth

Vorteil

1

#### EINFACHER, SCHNELLER, GÜNSTIGER

In der ePA haben Sie alles zu Ihrer Gesundheit auf einen Blick – mit der ePA-App sogar jederzeit und überall. Das verbessert Ihren Versorgungsalltag. Ihre Ärztinnen und Ärzte können sich zum Beispiel schneller einen Überblick über Ihre Krankengeschichte machen. Das Besorgen von früheren Befunden entfällt. Und Doppeluntersuchungen können vermieden werden, weil alle up to date sind. Gerade für chronisch Kranke ist das eine enorme Erleichterung. Auch ein Arztwechsel, zum Beispiel durch einen Umzug, wird einfacher. Die ePA für alle spart allen Beteiligten Kosten und Zeit – wertvolle Zeit, die für Ihre Behandlung zur Verfügung steht.

Vorteil

2

#### HÖCHSTE DATENSICHERHEIT

Weil Ihre Gesundheitsdaten höchst sensibel sind, hat auch der Datenschutz höchste Priorität. Für die ePA für alle werden deswegen die modernsten Sicherheitsstandards verwendet. Ihre Daten werden zum Beispiel nur verschlüsselt in die ePA übertragen und liegen auf zentralen, hochgesicherten Servern in Deutschland. Dort sind sie für niemanden zugänglich – nicht einmal für die Krankenkassen als Betreiber. Nur Patientinnen und Patienten selbst oder zugriffsberechtigte Heilberuflerinnen und Heilberufler dürfen die Daten abrufen. Wer auf welche Daten zugreifen kann, bestimmen die Versicherten selbst in den ePA-Einstellungen.

## DIE ePA FÜR ALLE KOMMT

Ab dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte, kurz ePA, noch nutzerfreundlicher und allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung stehen. fit! informiert über die Abläufe und die Vorteile des neuen digitalen Angebots.

Vorteil

3

#### BESSER VERSORGT

Der schnelle und einfache Zugriff auf Ihre vernetzten Gesundheitsdaten ermöglicht es Ärztinnen, Apothekern oder Pflegekräften, Sie besser zu behandeln. Weil auf Basis der gebündelten Infos zum Beispiel schneller Diagnosen gestellt oder Therapien besser auf Vorerkrankungen abgestimmt werden können. Die Behandlung wird insgesamt zielgerichteter und personalisierter, sodass die Qualität der medizinischen Versorgung steigt.

Vorteil

4

#### KONTROLLIERT UND FREIWILLIG

Gesundheit ist Ihr höchstes Gut. Deshalb haben Sie jederzeit die volle Kontrolle über Ihre sensiblen Gesundheitsdaten. Sie entscheiden ganz individuell, ob und wie die ePA für alle von Arztpraxen, Apotheken oder Kliniken genutzt werden darf. Krankenkassen haben zudem gar keinen Zugriff auf die Daten. Neben dem Prinzip der Datenhoheit gilt das Prinzip der Freiwilligkeit: Versicherte, die die ePA nicht nutzen möchten, können sie jederzeit löschen lassen.

#### SO ERHÄLT MAN DIE ePA

Wer die ePA noch nicht hat, kann sie ganz einfach auf dem Smartphone über die DAK ePA-App einrichten. Alternativ kann die ePA derzeit auch noch in den DAK-Servicezentren beantragt werden. Mit der App haben Userinnen und User allerdings die meisten Nutzungsvorteile. Dort stehen auch weitere Services zur Verfügung wie das praktische Management von E-Rezepten seit Sommer 2024. Bei der sukzessiven Umstellung auf die ePA für alle ab dem 15. Januar 2025 brauchen Versicherte nichts weiter zu tun. So wie es sich für ein zukunftsweisendes Gesundheitsmanagement im digitalen Zeitalter gehört.

Kontinuierlich aktualisierte Informationen zur ePA für alle erhalten Sie hier: [dak.de/epa](https://dak.de/epa)

Darüber hinaus informieren wir Sie per Brief über die Einführung der ePA für alle. Unser Kundenservice unterstützt jederzeit gern bei weiteren Fragen und Unklarheiten. Oder Sie rufen unsere Hotline an: **040 2094 737 9470\***

\*zum Ortstarif

# NEUE MÖGLICHKEITEN MIT DER DAK ePA-APP

Gesundheitsminister Karl Lauterbach hat die elektronische Patientenakte (ePA) ins Zentrum seiner Digitalstrategie für das Gesundheitswesen gestellt. Bereits jetzt gibt es in der DAK ePA-App zwei vorteilhafte Veränderungen für DAK-Versicherte.

Mit der Einführung des E-Rezeptes stehen gesetzlich Versicherten seit dem 1. Januar 2024 drei neue, einfachere Wege zur Verfügung, eine Medikamentenverordnung einzulösen. Den komfortabelsten Weg bietet dabei eine App-Lösung, denn so kann das E-Rezept digital empfangen und an eine Apotheke der Wahl weitergeleitet werden. Das geht schnell, sicher und ohne weiteren Aufwand. Darüber hinaus kann das E-Rezept nicht mehr verloren gehen oder beschädigt werden. Bietet die Apotheke zusätzlich einen Lieferservice, wird die Arznei bequem an die Haustür geliefert. Dieses einfache Verfahren steht DAK-Versicherten seit August nun in der DAK ePA-App zur Verfügung.

**Damit können unsere Kundinnen und Kunden E-Rezepte für verschreibungspflichtige Arzneimittel ...**

- empfangen und ansehen
- digital an eine Apotheke weiterleiten und sich damit Medikamente vorbeistellen oder liefern lassen
- per QR-Code in einer Apotheke vor Ort einlösen

Installieren Sie einfach die App aus Ihrem Appstore und aktivieren Sie sie. Für höchste Sicherheit sorgt eine einmalige Identifikation. Folgen Sie einfach den Schritten in der App. Alle Infos dazu auf: [dak.de/epa-app](https://dak.de/epa-app)



## ERKLÄRUNG ZUR ORGANSPENDE

Die zweite Erweiterung der DAK ePA-App betrifft die Möglichkeit, eine persönliche Erklärung zur Organspende abzugeben. Sie bildet damit die digitale Ergänzung zum Organspendeausweis auf Papier. Auch digital können sowohl die Spendebereitschaft, die Ablehnung als auch bestimmte Einschränkungen erklärt werden, um die Berücksichtigung des eigenen Willens zu vereinfachen. Aktuell spenden in Deutschland jährlich etwa 1.000 Menschen Organe. Die notwendige Erklärung kann bereits seit März 2024 direkt auf [www.organspende-register.de](https://www.organspende-register.de) digital abgegeben werden. Seit Ende August 2024 besteht diese Möglichkeit auch bequem aus der DAK ePA-App heraus. Dies vereinfacht die Abgabe einer Erklärung erheblich.

*Text und Interview: Frank Themer*

**WARUM IST EINE IDENTIFIKATION ERFORDERLICH?** Gesundheitsdaten sind sehr sensible Informationen. Niemand möchte, dass diese in die falschen Hände geraten. Darum schützt die DAK-Gesundheit Ihre Daten mit verschiedenen Mechanismen, etwa durch eine Identifikation vor der erstmaligen Nutzung bestimmter Apps. Übrigens: Die besondere Schutzbedürftigkeit von Gesundheitsinformationen ist auch gesetzlich geregelt – für die ePA im § 336 SGB V.

## 3 FRAGEN AN JONAS CITTADINO

Jonas Cittadino ist Arzt und Datenwissenschaftler und arbeitet in der zentralen Notaufnahme am Humboldt Krankenhaus in Berlin.

### Welchen Nutzen hat die ePA für Sie als Arzt in der Notaufnahme?

Die Notaufnahme stellt häufig den Übergang der Versorgung vom ambulanten in den stationären Sektor dar. Genau dort ist es total wichtig, auf relevante Vorbefunde einer Patientin oder eines Patienten einzugehen. Dabei spielen vor allem die letzten Laborwerte, die aktuelle Medikation, etwaige Allergien oder sogar das letzte Röntgenbild eine entscheidende Rolle. Habe ich darin Einsicht, kann ich schneller die geeignete Diagnostik und Therapie wählen. Genau das erwarte ich von der ePA.

### Welchen Nutzen sehen Sie aus der Patientenperspektive?

Mit der ePA habe ich als Patient einen sicheren zentralen Ablageort für alle meine Gesundheitsdaten, die bei Bedarf jederzeit einfach durchsucht und vorgezeigt werden können. So habe ich einen guten Überblick. Viel wichtiger ist es aber, dass auch meine Arztpraxen ein viel umfangreicheres Bild von mir haben und mich so schneller und wahrscheinlich sogar besser behandeln können.

**46%**  
der Versicherten kennen die ePA.

**61%**  
wollen die ePA für alle aktiv nutzen.

**83%**  
möchten, dass alle medizinischen Einrichtungen, die sie behandeln, auf ihre wesentlichen Befunde zugreifen können.

**78%**  
ist es wichtig, selbst entscheiden zu können, welche medizinischen Einrichtungen ihre digitalen Gesundheitsdaten erstellen, einsehen und bearbeiten dürfen.

**51%**  
nutzen bereits eine Service-App ihrer Krankenkasse.

**4%**  
wollen der ePA für alle widersprechen.

Quelle: Alle Zahlen sind dem Telematikinfrastruktur-Atlas 2024 der gematik entnommen, siehe TI-Atlas auf [gematik.de](https://gematik.de).

Die gematik ist die nationale Agentur für digitale Medizin. Sie trägt die Gesamtverantwortung für die Telematikinfrastruktur (TI), die zentrale Plattform für digitale Anwendungen im deutschen Gesundheitswesen.



**Jonas Cittadino**  
ist von den Vorteilen der ePA für alle überzeugt.

### Wie können auch andere Menschen von den Vorzügen überzeugt werden?

Ich vermute, dass vielen nicht bewusst ist, dass ich als Arzt – ob in der Notaufnahme oder woanders – eben nicht auf bereits erhobene Daten einer behandelnden Hausarztpraxis zugreifen kann. Häufig höre ich die Aussage: „Wieso müssen Sie noch mal Blut abnehmen? Das hat doch die Hausärztin erst gestern gemacht.“ Diesbezüglich wünsche ich mir eine bessere Aufklärung der breiten Bevölkerung. Ich kann mir vorstellen, dass die Akzeptanz steigt, wenn das Wieso? klarer ist. Jede Prozessänderung erfordert aber auch das Verständnis und die Akzeptanz des gesamten Personals. Es muss sichergestellt werden, dass die ePA in die bereits existierenden Prozesse sinnvoll implementiert und das Personal geduldig geschult wird. Letztlich müssen Ärztinnen und Ärzten eine Behandlung und die erforderliche Dokumentation mit der ePA mindestens genauso leicht von der Hand gehen können wie ohne ePA. Nur so kann daraus eine Ent- und keine Belastung werden.



## AUF EIN WORT

### Liebe DAK-Versicherte,

unsere Kasse schreibt derzeit alle Kundinnen und Kunden an und informiert umfassend über den Start der elektronischen Patientenakte für alle (ePA) im Januar 2025. Gut so! Je mehr wir über die ePA für alle wissen, desto besser können wir sie nutzen. Wichtige Gesundheitsdaten werden an einer Stelle zusammengeführt. Kliniken, Ärztinnen und andere Therapeuten haben bei Bedarf alles schnell im Blick. Wer welche Daten nutzen oder einsehen darf, entscheidet allein der oder die Versicherte. Hierfür bestens geeignet ist die ePA-App unserer Kasse, mit der sich die individuellen Gesundheitsinformationen verwalten lassen. Ohne App kann man in einer Arztpraxis sagen, wenn die ePA nicht befüllt werden soll. Wer die ePA für alle gar nicht nutzen will, hat selbstverständlich die Möglichkeit zu widersprechen. Für mich überwiegen jedoch die Vorteile: Untersuchungen können auf einer besseren Datengrundlage erfolgen und Behandlungen früher begonnen werden, wenn die notwendigen Informationen sofort verfügbar sind. Auch eventuelle Wechselwirkungen von Medikamenten sind leichter zu erkennen.

Sie merken, ich bin ziemlich begeistert! Die ePA bietet große Chancen für eine bessere und effizientere medizinische Versorgung. Ich kann sie nur empfehlen!

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

## AN IHRER SEITE

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit – wie gut, dass die DAK Schwangerschaftsbegleitung Sie in diesen 40 Wochen mit Rat und Tat unterstützt.

Gerade jetzt haben Sie sicher viele Fragen. Die kostenlose Schwangerschaftsbegleitung in der DAK App beantwortet sie – und bietet noch vieles mehr. In dem Feature „Ihr Baby“ können Sie von Woche zu Woche auf unterhaltsame Weise verfolgen, wie sich Ihr Kind entwickelt, vom winzig kleinen Korn bis hin zum „Kürbis“. Was genau dabei in Ihrem Körper passiert? Das verrät die App unter „Ihr Körper“. Damit Sie ganz genau wissen, welche Leistungen Sie jetzt kostenlos in Anspruch nehmen können, gibt es ein übersichtliches Leistungs-Abc, inklusive der Leistungen, die die DAK-Gesundheit zusätzlich bezuschusst. Direkt in der App gibt es zudem eine Funktion, über die Sie ganz einfach alle Rechnungen für den Zuschuss einreichen können. Zusätzlich finden Sie viele andere nützliche Informationen rund um die Schwangerschaft, zum Beispiel zu dem zu erledigenden Papierkram. So können Sie diese besondere Zeit entspannt genießen. Ausführliche Informationen zu unseren Angeboten für werdende Eltern gibt es unter:

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



Alle wichtigen Infos zur DAK App erhalten Sie hier: [dak.de/dakapp](https://dak.de/dakapp)



## WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

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

### 1. ONLINE

Den Befreiungsantrag finden Sie ab dem 15. September auf [dak.de/zuzahlungen](https://dak.de/zuzahlungen). Sie können ihn online ausfüllen und erforderliche Anlagen wie Rentenbescheide oder die Bescheinigung über eine chronische Erkrankung hochladen. Ihre Daten werden mit Ihrem Einverständnis direkt an uns zur Weiterverarbeitung übermittelt. **NEU:** Bei bereits bestehender

oder beantragter Zuzahlungsbefreiung können Sie weitere Belege per Upload nachreichen (nur im passwortgeschützten Bereich von "Meine DAK") oder einen verlorenen Befreiungsausweis online neu anfordern.

### 2. TELEFONISCH

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

## DIE APP WIRD IHR BRIEFKASTEN – DAK-POST KOMMT DIGITAL

Boten überbrachten im Gründungsjahr der DAK-Gesundheit vor 250 Jahren die Post. Heute können die meisten Briefe an alle Kundinnen und Kunden, die die DAK App nutzen, ausschließlich digital zugestellt werden. Dazu müssen Sie nur in der DAK App dem Erhalt der Digitalpost zustimmen.

### Und das sind Ihre Vorteile:

- **Tempo steigern**  
Postlaufzeiten gehören der Vergangenheit an.
- **Den Briefkasten immer dabei**  
Wichtige Post auch im Urlaub oder auf Dienstreisen erhalten.
- **Überblick behalten**  
Greifen Sie auf alle wichtigen Schreiben zu, ohne Papierordner zu füllen.

### • Nachhaltigkeit

Mit papierlosen Nachrichten wird die Umwelt geschont.

### • Sicherheit steigern

Durch die Schutzvorkehrungen der DAK App sind sensible Schreiben noch besser geschützt.

### • Sie haben Post!

Über einen neuen Posteingang werden Sie automatisch informiert.

Sie nutzen die DAK App noch nicht? Dann installieren Sie sie einfach auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Eine einmalige Identifikation schützt Ihre Daten und ermöglicht eine bequeme und sichere Nutzung.

Hier geht's zur App: [dak.de/dakapp](https://dak.de/dakapp)



# BESSER SCHLAFEN – ABER WIE?

## Immunsystem

Stärkung der Immunabwehr mit natürlichen Killerzellen, Antikörpern und speziellen Abwehrzellen im Blut.

## DAS ALLES ERLEDIGT DER KÖRPER IM SCHLAF

## Gehirn

Regeneration des neuronalen Netzwerkes, Gedächtnisbildung: Weiterleitung und Speicherung von Informationen, die während des Tages aufgenommen wurden.

## Hormonsystem

Ausschüttung von Wachstumshormonen für die Regeneration von Knochen, Muskeln und inneren Organen.

## Stoffwechsel

Auffüllen der Energiespeicher und Bildung neuer Proteine. Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten.

Die Zahl der Menschen, die unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden, wächst seit Jahren: Wir schlafen zu wenig und zu schlecht. Und obwohl Schlaf eine Superpower des Körpers ist, scheint in unserer schnelllebigen Welt alles wichtiger zu sein als eine geruhsame Nacht. Wie kommen wir da raus – und sind tagsüber endlich wieder fit und ausgeruht?

Eigentlich müssten wir von Natur aus Schlafprofis sein. Eigentlich! Schließlich schlummern, dösen und träumen wir bereits um die Wette, bevor wir überhaupt geboren werden. 16 bis 20 Stunden am Tag schlafen Babys im Mutterleib, entspannt geschaukelt im Fruchtwasser, beruhigt durch den stetigen Herzschlag der Mutter. Doch außerhalb dieses geschützten Raumes ist unser elementares Schlafbedürfnis zwar allgegenwärtig – schließlich verbringen wir etwa ein Drittel unserer Lebenszeit im Schlaf –, aber nicht selten doch alles andere als kinderleicht zu erfüllen.

Eltern können ein Lied davon singen, wie kurz und störrisch der Schlaf von Säuglingen und Kleinkindern sein kann. Auch wenn die kleinen Menschen irgendwann gelernt haben, die Nacht durchzuschlafen (und ihre Eltern inzwischen ein gewaltiges Schlafdefizit vor sich herschieben), bleibt das Einschlafen für manche eine Herausforderung, die jedes Mal wieder mehr oder weniger gut gelingen kann. Ja, die Probleme mit dem Einschlafen nehmen mit wachsendem Lebensalter oft sogar zu.

## SCHLAFSTÖRUNGEN BEI ALT UND JUNG

Die Schwierigkeit beim Schlaf ist: Man kann ihn sehnlichst herbeiwünschen – aber nicht kontrollieren. Er kommt, wenn er mag, zu uns. Vorausgesetzt, wir sind müde genug, können abschalten, den Tag loslassen und keiner der zahlreichen möglichen Störfaktoren von Licht und Lärm bis Sorgen und Stress funkt dazwischen. Schlaf ist Vertrauenssache. Doch das gelassene Einschlummern gelingt offenbar immer weniger Menschen. Schlafforschende warnen seit Jahren vor der „übermüdeten Gesellschaft“: So klagten laut DAK-Gesundheitsreport 2017 80 Prozent der Erwerbstätigen über schlechten Schlaf, jede oder jeder Zehnte sogar über schwere Schlafstörungen mit Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.

Auch Kinder und Jugendliche sind zunehmend betroffen. Der aktuelle DAK-Präventionsradar zeigt: Mehr als ein Drittel aller Schulkinder in Deutschland litt im Schuljahr 2021/2022 mindestens einmal pro Woche an Schlafproblemen. Jugendliche schlafen in Deutschland seit Jahren viel zu wenig, durchschnittlich weniger als sieben Stunden täglich – jeder und jede Fünfte sogar weniger als sechs Stunden pro Nacht. Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen werden für die Altersgruppe der 6- bis 12-Jährigen jedoch neun bis zwölf Stunden Schlaf und für die Altersgruppe der 13- bis 17-Jährigen acht bis zehn Stunden.

## SCHLAF IST DIE BESTE MEDIZIN

Diese Empfehlungen klingen nach vielen Schlafstunden, die der Körper aber dringend braucht, um sich zu regenerieren und zu entwickeln. Gerade bei Kindern und Jugendlichen schadet dauerhafter Schlafmangel nicht nur der Konzentration und dem Wohlbefinden am nächsten Tag, Gehirn, Stoffwechsel und Hormonhaushalt fehlen auch wichtige nächtliche Arbeitsstunden für die altersgerechte Entwicklung – mit langfristigen Folgen.

Denn im Schlaf verarbeiten wir nicht nur unsere Eindrücke und Stress, auch das Immunsystem, der Stoffwechsel und die Hormonproduktion laufen auf Hochtouren und erledigen jede Nacht lebenswichtige Aufgaben für unsere Gesundheit. Fehlt Schlaf, spüren wir die negativen Effekte meist schon nach kurzer Zeit: Die Augen brennen, die Beine werden schwer, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach, die Laune verschlechtert sich. Langfristig geht Schlafmangel mit erheblichen Gesundheitsrisiken einher, unter anderem steigt das Risiko für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen, Alzheimer-Krankheit und Demenz. →

Bild: iStock by Getty Images | blackCAT

## HILFREICH BEIM EIN- UND DURCHSCHLAFEN ODER NICHT?

### WARME MILCH

Ja, wenn Sie zu der Milch Nüsse oder etwas Zartbitterschokolade verzehren. Diese tryptophanhaltigen Lebensmittel unterstützen die Produktion von Schlafhormonen wie Serotonin und Melatonin. Das Kalzium aus der Milch verbindet sich mit dem Tryptophan und verstärkt so die Produktion von Melatonin.

### HINTERGRUNDGERÄUSCHE

Es kommt darauf an. Fernseh- oder Radiogeräusche eignen sich wegen der wechselnden Lautstärke und Tonhöhen nicht und können uns jäh aus dem Schlaf reißen. Monotone Geräusche wie White Noise (weißes Rauschen) können tatsächlich den Schlaf und die Gedächtnisfunktionen verbessern und unangenehme Störgeräusche überdecken.

### ALKOHOL

Alkohol erleichtert zwar zunächst das Einschlafen, stört aber die Schlafstruktur, belastet die Schlafqualität und infolgedessen die Erholung. Es besteht hohe Wahrscheinlichkeit, am nächsten Tag gerädert aufzuwachen. Nicht empfehlenswert.

### MELATONIN-SPRAYS

Helfen beim schnelleren Einschlafen, allerdings nur um wenige Minuten. Geeignet sind sie für ältere Menschen mit reduzierter Melatoninbildung und Beschäftigte im Schichtdienst, die bei Tageslicht einschlafen müssen. Eine Anwendung über einen längeren Zeitraum wird von Experten nicht empfohlen.

### DÜFTE

Lavendel, Eukalyptus, Zedernholz: Bestimmte ätherische Düfte können tatsächlich für Entspannung und den Abbau von Ängsten und Stress sorgen. Vorausgesetzt, sie werden persönlich als angenehm empfunden. Am besten einfach ausprobieren.

Viele kennen das Problem: Man legt sich müde ins Bett und das Sorgen-Karussell beginnt zu kreisen. Um dem nächtlichen Grübeln zu entgehen, streamen nicht wenige lieber noch ein paar Folgen ihrer Lieblingsserie – und bleiben wieder einmal viel zu lang am Bildschirm hängen.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben, doch sehr oft führt die Spur von schlechtem Schlaf zu Stress einerseits und Reizüberflutung durch die ganztägige Nutzung von Smartphone, Laptop und Co. andererseits. Bekannt ist die negative Wirkung des blauen Bildschirmlichts. Es kann die Bildung von Melatonin unterdrücken und das Einschlafen erschweren. Doch auch die Inhalte, das Tempo und die schier endlose Verfügbarkeit der Medieninhalte bringen uns um Zeit, die dringend dem Schlaf gehören sollte.

Um in unserer schnelllebigen Welt mit ihrem Überfluss an medialen Angeboten dem Schlaf wieder zu seinem Recht zu verhelfen, brauchen wir aktive Selbstfürsorge als Gegengewicht zu unserem digitalen Alltag. Und ein klares Bekenntnis: Schlafmangel ist nicht cool – sondern schädlich. Unseren Schlaf sollten wir so ernst nehmen wie junge

Eltern den Schlaf ihres Kindes. Und ihn mit beruhigenden Ritualen, ausreichend körperlicher Aktivität und frischer Luft am Tag, leichten Speisen am Abend, gut temperierten und gelüfteten Schlafzimmern, gedimmtem Licht und ein bis zwei Stunden bildschirmfreier Zeit vorbereiten.

### ABENDS BRAUCHEN WIR RUHE, SICHERHEIT, MONOTONIE

Zeit, um Abstand vom Alltag zu finden und uns zu beruhigen. Viel mehr als digitale Endgeräte eignen sich dafür (nicht allzu spannende) Bücher aus Papier. Auch in Tonfall und Tempo gleichmäßig gesprochene Hörbücher und Entspannungs-Apps sind gute Einschlafhilfer, wenn sie offline nutzbar sind, wenig Bildschirmzeit benötigen und sich nach einer Folge automatisch abschalten. Für eine bessere Nacht und ein gesundes Leben.

*Kirsten Wenzel*

### DIE AUMIO-APP: EINSCHLAFHILFE FÜR KINDER

Die App Aumio, die DAK-Versicherte kostenfrei herunterladen können, hilft Kindern in den Schlaf zu finden. Mit ihr reisen 6- bis 12-Jährige als Astronautinnen und Astronauten durchs Weltall und haben Zugang zu mehr als 400 Entspannungs- und Einschlafgeschichten sowie Meditationen. So lernen sie spielerisch, zur Ruhe zu kommen, ihre Gefühle zu spüren und zu verarbeiten und entspannter einzuschlafen. Ausführliche Infos dazu finden Sie unter: [dak.de/aumio](https://dak.de/aumio)

# SCHLAF-RÄUBERN DEN KAMPF ANSAGEN

### OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE – WAS IST DAS?

Es ist ein häufig vorkommendes Krankheitsbild, das viele Menschen betrifft, häufig ohne dass sie es wissen: Sie bekommen in der Nacht schlecht Luft und haben teilweise Atemaussetzer. Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine häufige Folge ist hoher Blutdruck. Eine einfache Frage an den Lebenspartner oder die Lebenspartnerin kann Hinweise geben: Schnarcht Ihr Partner oder Ihre Partnerin stark oder hat er oder sie manchmal Atemaussetzer? In solchen Fällen sollte der Hausarzt aufgesucht werden.

# 2025

## AUSBILDUNG 2025

Den Nachwuchs selbst ausbilden, fördern und entwickeln – das ist das Erfolgskonzept der DAK-Gesundheit seit vielen Jahren. Wer zum 1. August 2025 einen Ausbildungsplatz sucht oder ein duales Studium aufnehmen möchte, ist bei uns genau richtig und sollte sich schnell entscheiden.

### WIR BIETEN AUSBILDUNGSPLÄTZE FÜR:

- Kaufleute im Gesundheitswesen und Sozialversicherungsfachangestellte mit verschiedenen Schwerpunkten
- duale Studiengänge BWL-Gesundheits- und BWL-Digital-Business-Management, kombiniert mit der Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten
- Studiengang Informatik mit Schwerpunkt Anwendungsentwicklung, kombiniert mit der Ausbildung zum/zur Fachinformatiker/-in

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

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

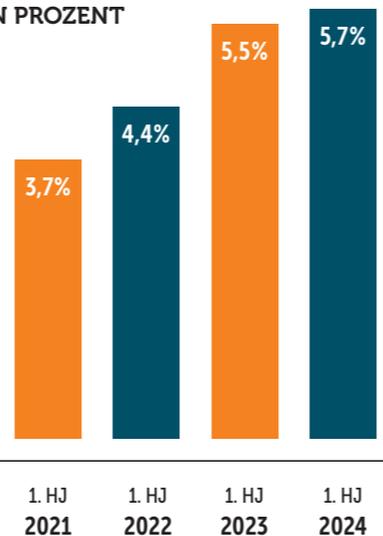
Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung unter: [dak.de/stellenangebote](https://dak.de/stellenangebote)



## AKTUELLER KRANKENSTAND

Im ersten Halbjahr 2024 gab es bei den Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen ein Plus von rund 14 Prozent. Insgesamt lag der Krankenstand in der ersten Jahreshälfte bei 5,7 Prozent und damit erneut über dem Halbjahreswert des Vorjahres (5,5 Prozent). Bereits 2023 hatte die DAK-Gesundheit den höchsten Wert seit zehn Jahren gemessen. Nach der aktuellen Analyse war die Hälfte der DAK-versicherten Beschäftigten in der Zeit von Januar bis einschließlich Juni 2024 bereits mindestens einmal krankgeschrieben. Durchschnittlich hatte jeder und jede für rund zehn Tage eine Krankschreibung. Im Branchenvergleich stehen die Fachkräfte in Alten- und Pflegeheimen mit 13,7 Fehltagen pro Kopf an der Spitze der Statistik.

### KRANKENSTAND\* IN PROZENT



\* Ein Krankenstand von 5,7 Prozent bedeutet, dass an jedem Tag von 1.000 Beschäftigten 57 krankgeschrieben sind.



## DIGITALE HILFE BEIM STILLEN

Gerade junge und werdende Eltern von Frühgeborenen sind leicht verunsichert. Die neue Neo-MILK-App bietet ihnen Unterstützung rund ums Thema Muttermilch und begleitet Mütter vor der Geburt, während der Zeit auf der Intensivstation und in den ersten Wochen zu Hause mit wertvollen Tipps, praktischen Anleitungen und informativen Videos zu Themen wie Stillen, Hautkontakt und Känguruhen. Die von der Universität zu Köln in Kooperation mit der DAK-Gesundheit entwickelte Web-App basiert auf medizinisch geprüften wissenschaftlichen Erkenntnissen und kann kostenlos genutzt werden. Weitere Infos: [dak.de/neomilk](https://dak.de/neomilk)

## FAMILIENLEBEN MIT ADHS

Das Thema ADHS ist inzwischen weit verbreitet. Rund 5.500 von der DAK-Gesundheit kontaktierte betroffene Familien haben im Rahmen der vom RKI (Robert Koch-Institut) und den Universitäten Würzburg und Hamburg durchgeführten Studie INTEGRATE-ADHD von ihren Erfahrungen mit der Diagnose ADHS berichtet. Die ersten Auswertungen sind inzwischen beendet und Ergebnisse liegen vor, die das RKI nun in der Online-Zeitschrift „Journal of Health Monitoring“ (JoHM) veröffentlicht. Alle Artikel können Sie hier herunterladen: [www.rki.de/jhealthmonit-2024](https://www.rki.de/jhealthmonit-2024)

## IMPFFEN SCHÜTZT VOR KREBS

Impfungen können Leben retten. Das gilt zum Beispiel für die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV), die das Krebsrisiko deutlich minimiert. Da die Infektion oft unbemerkt bleibt, ist das Ansteckungsrisiko besonders hoch. Heilt die Infektion nicht ab, kann sie Gebärmutterhalskrebs sowie Krebs im Mund-Rachen-Raum, an weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen und im After verursachen. Rund 80 Prozent aller Frauen und Männer stecken sich in den ersten Jahren ihrer sexuellen Aktivität damit an. Eine Impfung sollte darum idealerweise vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen.

Auch für Erwachsene können Impfungen sinnvoll sein. Vor allem, wer ein schwaches Immunsystem hat, über 60 Jahre alt ist oder an einer chronischen Krankheit leidet, ist von Krankheiten wie Grippe, Hirnhautentzündung oder Lungenentzündung besonders gefährdet. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie beraten, welche Impfung Sie benötigen. Informationen rund ums Thema Impfen: [dak.de/impfen](https://dak.de/impfen)



Bilder: iStock by Getty Images | Prostock-Studio, FatCamera, flikretow

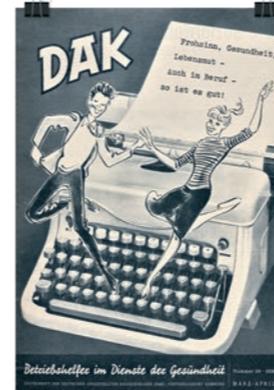
**250**  
**JAHRE**  
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG



Der Vorstand der DAK-Gesundheit beim feierlichen Senatsempfang im Hamburger Rathaus v.l.n.r.: DAK-Vorstandsmitglied Dr. Ute Wiedemann, DAK-Vorstandschef Andreas Storm, Hamburgs Erster Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher und der stellvertretende Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit Thomas Bodmer

# DAK-GESUNDHEIT: DAS JUBILÄUMSJAHR

Solidarisch, sozial, nachhaltig: Unter diesem Motto begibt die DAK-Gesundheit das letzte Jahr über ihr 250-jähriges Jubiläum.



## SPAZIERGANG DURCH DIE VERGANGENHEIT

Den Auftakt zum Jubiläumsjahr bildete im Juni 2023 eine Ausstellung zur Geschichte der DAK-Gesundheit. Im Foyer der Hamburger Zentrale führten acht jeweils vierseitig bedruckte Aufsteller durch die vergangenen 250 Jahre. In Texten und Bildern ging die Ausstellung bis ins 18. Jahrhundert zurück, zeigte die Gründungsurkunde und die DAK-Vorläuferkassen, die dunkle Zeit des Nationalsozialismus, soziale Reformen, die Wiedervereinigung und beschäftigte sich mit gesellschaftlich relevanten Themen wie der Rolle der Frau. Dabei ging es um viel mehr als die Geschichte eines Unternehmens, denn die Historie der DAK-Gesundheit ist eng mit der des deutschen Gesundheits- und Sozialsystems verbunden.

## SENATSEMPFANG IN HAMBURG

Am 1. Juli 1862 wurde die Krankenkasse des Hamburger Vereins für Handlungs-Commis gegründet: ein wichtiger Teil der historischen Wurzeln der DAK-Gesundheit. Nicht umsonst ist der Sitz der Kasse bis heute in der Hansestadt – und umso größer die Ehre, dass sie im Juni 2024 vom Hamburger Senat mit einem offiziellen Empfang gewürdigt wurde. In seiner Ansprache anlässlich des 250. Gründungsjubiläums sagte Dr. Peter Tschentscher, Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg: „Die DAK hat in ihrer 250-jährigen Geschichte einen wichtigen Beitrag zur Entstehung des modernen Sozialstaats geleistet. Sie gehört zu den größten Krankenkassen in Deutschland. Ihre Entwicklung ist eng verbunden mit der Geschichte Hamburgs, dem traditionellen Hauptsitz der Versicherung und einem der größten Standorte der Gesundheitswirtschaft in Europa. Ich gratuliere der DAK-Gesundheit sehr herzlich zum 250. Jubiläum und wünsche ihr für die Zukunft weiterhin alles Gute.“

Auch Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach gratulierte in einer Videobotschaft und bedankte sich vor allem bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kasse.

## MIT ALLEN FEIERN

Natürlich wurde neben der reichhaltigen Historie auch das Herz der Kasse gefeiert: die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. So reisten zum Beispiel weit mehr als 500 Beschäftigte aus ganz Deutschland auf eigene Kosten und in ihrer Freizeit zum Sportfest in die Hansestadt und maßen sich in unterschiedlichen Wettkämpfen wie beim Fußball oder auf der Laufstrecke. Nicht ganz so sportlich, aber ebenso interessant: Am Tag zuvor öffneten sich außerdem die Türen der Unternehmenszentrale, um 700 Beschäftigten spannende Einblicke zu gewähren, zum Beispiel auch in den Vorstandsbereich.

## NEUE PUBLIKATION 250 JAHRE SOZIALGESCHICHTE

Im Rahmen des Senatsempfangs wurde auch eine neue Publikation mit dem Titel „Solidarisch. Sozial. Nachhaltig. 250 Jahre DAK-Gesundheit“ vorgestellt. Das Buch beschreibt die Geschichte der Kasse von der Gründung in der sich auflösenden ständischen Gesellschaft des 18. Jahrhunderts bis zur modernen Krankenkasse in einer postindustriellen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts. Die Publikation ist nicht nur eine sozialgeschichtliche Abhandlung, sondern auch eine aktuelle Bestandsaufnahme zur Situation der gesetzlichen Krankenversicherung.

„Zusammenschlüsse wie die der ‚hilfsbedürftigen Handlungsdiener‘, die sich von 1774 an in Hilfskassen gegen das Krankheitsrisiko organisierten und abzusichern suchten, waren nicht weniger als die Wegbereiter für unseren modernen Sozialstaat und unser zuverlässiges Gesundheitssystem.“  
Geleitwort zum Buch von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier



Das Buch ist als Hardcover im Buchhandel für 39 Euro erhältlich. Es erscheint auch als E-Book.

Weitere Infos unter:  
[pharmazeutische-dienstleistungen.de](https://pharmazeutische-dienstleistungen.de)



## IN GUTEN HÄNDEN

Neben Arzneimittelverkauf und allgemeiner Beratung bieten viele Apotheken mittlerweile pharmazeutische Dienstleistungen an. Diese intensivere Beratung zu speziellen Arzneimitteln steht den Versicherten kostenfrei zur Verfügung.

Die sogenannten pharmazeutischen Dienstleistungen (pDL) sollen vor allem die Sicherheit und Wirksamkeit einer Arzneimitteltherapie gewährleisten und die Versorgung bei bestimmten Krankheiten verbessern. Dabei gibt es fünf verschiedene Angebote, auf die Sie je nach Krankheitsbild Anspruch haben.

### RISIKOERFASSUNG BEI BLUTHOCHDRUCK

Wer ein ärztlich verordnetes Medikament gegen zu hohen Blutdruck einnimmt, kann einmal im Jahr bei einem neuen Blutdruckmedikament oder der Änderung der Dosierung in der Apotheke den Blutdruck überprüfen lassen. So kann sichergestellt werden, dass die Blutdrucktherapie passend ist.



### INHALATIONSTECHNIK ÜBEN

Einige Medikamente zur Anwendung bei Erkrankungen der Lunge werden eingeatmet, zum Beispiel bei Asthma oder COPD. Verpackt in speziellen kleinen Inhalationsgeräten als Spray oder Pulverinhalator kommt es hier auf die richtige Technik an, damit das Arzneimittel optimal wirken kann.

### MEDIKATIONSBERATUNG UND -CHECK

Nicht alle Medikamente lassen sich problemlos miteinander kombinieren. Wendet man mindestens fünf verschiedene Medikamente an, bezeichnet man dies als Polymedikation. Einmal im Jahr oder wenn sich die Zusammensetzung der Arzneien stark ändert, überprüft die Apothekerin oder der Apotheker



das Zusammenspiel ganz individuell und berät bei Bedarf, wie die Einnahme optimiert werden kann. Das gilt sowohl für verschreibungspflichtige als auch frei verkäufliche Medikamente.

### BERATUNG BEI ORALER KREBSTHERAPIE

In den ersten sechs Monaten einer oralen Krebstherapie können Versicherte sich in der Apotheke individuell beraten lassen, um zum Beispiel Unsicherheiten zu erkennen, den Medikationsplan zu aktualisieren und sich über die richtige Anwendung zu informieren. Dabei kann der Fokus gezielt auf relevante Nebenwirkungen, Interaktionen und Einnahmehinweise gelegt werden – um so den Erfolg der Therapie sicherzustellen.



### BERATUNG NACH EINER ORGANTRANSPLANTATION

Nach einer Organtransplantation müssen Immunsuppressiva eingenommen werden, damit der Körper das neue Organ nicht abstößt. Innerhalb von sechs Monaten nach Beginn der Therapie können Versicherte sich in der Apotheke zu ihrer Medikation aufklären und beraten lassen. *Janina Diamanti*



# Aktiv vorbeugen

Um die Kniegesundheit positiv zu beeinflussen und ein Fortschreiten der Erkrankung zu vermeiden, hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Charité-Universitätsmedizin Berlin das Gesundheitsprogramm „KnieAktiv“ vereinbart.

Wandern, Joggen, Fahrradfahren – wer mit Knieproblemen zu kämpfen hat, glaubt oft, die Lieblingssportart nicht mehr ausüben zu können. Denn: „Gerade Menschen im mittleren Alter, die leichte oder mittlere Arthrose diagnostiziert bekommen, fallen in der Orthopädie oft durchs Raster“, erklärt Dr. phil. Srđan Popović, operativer Leiter der BeMoveD Bewegungsdiagnostik der Charité-Universitätsmedizin Berlin. „Die Beschwerden sind meist nicht akut, sondern chronisch und belastungsabhängig. Unser Gesundheitssystem ist für diese Art der Beschwerden schlecht aufgestellt. Für eine Operation ist es zu früh und die oft verschriebene Physiotherapie wird zu passiv gelebt und die Betroffenen werden zu wenig aktiv durch Training gefordert. Die Folge: Man schont sich – und das führt dazu, dass es dem Knorpel noch schlechter geht.“ Das Programm „KnieAktiv“ ist eine Anlaufstelle, um die Beschwerden aktiv in den Griff zu bekommen. Auf eine ausführliche Bewegungsanalyse folgt ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm, auf das per App zugegriffen werden kann, um es entweder bei der Physiotherapie oder zu Hause durchzuführen. Einmal jährlich gibt es ein Follow-up, um den aktuellen Status zu überprüfen.

Teilnehmen können alle Versicherten der DAK-Gesundheit mit leichter bis mittelgradiger Arthrose im Berliner Raum. Mehr Informationen finden Sie auf der Website [bemoved.charite.de](https://bemoved.charite.de).

Telefonische Terminvereinbarung: **030 450 559 009**  
Termine per Mail: [bemoved@charite.de](mailto:bemoved@charite.de)

Behandlung von leichter bis mittelgradiger Arthrose in Berlin.  
Mehr Infos unter:  
[dak.de/kniearthrose](https://dak.de/kniearthrose)



### SCHMERZFREIES KNIE

„Als sportbegeisterten Menschen haben mich meine Knieprobleme sehr eingeschränkt. Im Rahmen von ‚KnieAktiv‘ wurde eine umfassende Bewegungsanalyse durchgeführt und an meinem Gangbild gearbeitet. Dank passender Übungen für zu Hause und der regelmäßigen Kontrolle beim Arzt bin ich nun überwiegend schmerzfrei und fühle mich insgesamt besser.“  
Katrin Bartosik, Patientin

## WAS TUN BEI BLASENENTZÜNDUNG?

Bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen kann meist auf Antibiotika verzichtet werden.

Eine Harnwegsinfektion ist schmerzhaft und kann weitere unterschiedliche Symptome hervorrufen – je nachdem, in welchem Abschnitt der Harnwege die verursachenden Bakterien gelangt sind. Das können die Harnröhre, die Prostata, die Blase oder die Nieren sein. Die häufigste Form der Harnwegsinfekte ist die Blasenentzündung, auch Urozystitis genannt. Betroffen sind aufgrund anatomischer Unterschiede vor allem Frauen: Sie haben eine kürzere Harnröhre, sodass Bakterien von hier schnell in die Blase gelangen, wo sie die Infektion der Schleimhaut verursachen. Außerdem liegen bei Frauen Harnröhre und After näher zusammen als bei Männern, wodurch Bakterien aus der Anal-Region leichter verschleppt werden können. Darmbakterien, insbesondere E. coli, sind die häufigsten Erreger einer Blasenentzündung.

Harnwegsinfektionen verlaufen bei Menschen ohne Nierenfunktionsstörungen sowie ohne Vor- und Begleiterkrankungen meist unkompliziert. Das heißt, dass kein Risiko für einen schweren Verlauf mit Komplikationen besteht. „Bei einer unkomplizierten Harnwegsinfektion treten kein Fieber und keine Flanken- oder Rückenschmerzen auf und es ist auch kein sichtbares Blut im Urin vorhanden“, berichtet DAK-Allgemeinmediziner Dr. Malte Klee. Erkrankten Kinder, ältere Menschen, Schwangere, Menschen mit Diabetes oder mit einem geschwächten Immunsystem oder Nierenerkrankungen an einer

### SO VERMEIDEN SIE EINEN HARNWEGSINFEKT

**TRINKEN** Eine Flüssigkeitszufuhr von rund 1,5 Litern am Tag ist wichtig, um die Blase gut durchzuspülen. Bei hohen Temperaturen oder körperlicher Aktivität benötigt der Körper das Doppelte an Flüssigkeit.

**INTIMHYGIENE** Frauen sollten den Intimbereich nur mit Wasser reinigen. Seife oder Waschlotionen schaden der natürlichen Scheidenflora.

**UNTERKÜHLUNG VERMEIDEN** Kalte Füße, nasse Badesachen oder Sitzen auf kühlem Untergrund schwächen die Harnwege und begünstigen eine Infektion. Sie sollten daher vermieden werden.

**TOILETTENGANG** Bei Harndrang sollte direkt eine Toilette aufgesucht werden. Denn ist die Blase leer, können sich Erreger schlechter vermehren. Aufrechtes Sitzen hilft, die Blase vollständig zu leeren.

**WISCHTECHNIK** Frauen sollten nach dem Toilettengang immer von vorne nach hinten wischen, damit Darmbakterien nicht verschleppt werden.

**GESCHLECHTSVERKEHR** Nach dem Geschlechtsverkehr sollte die Blase entleert werden, um mögliche übertragene Keime auszuschleiden.

Tipps für Hausmittel finden Sie auf: [dak.de/blase](https://dak.de/blase)



Harnwegsinfektion, wird diese hingegen als kompliziert eingestuft, weil ein erhöhtes Risiko besteht, dass sich die Entzündung ausbreitet und zu Komplikationen führt. In solchen Fällen wird mit Antibiotika behandelt.

Bei unkomplizierten Infektionen haben sich die Empfehlungen mittlerweile geändert. „Nach den aktuellen Leitlinien sollte eine unkomplizierte Harnwegsinfektion ohne Risikofaktoren – außer bei älteren Betroffenen – zunächst nicht mit Antibiotika behandelt werden, um Resistenzen zu vermeiden. Bei ersten Beschwerden kann es helfen, täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu trinken. Bei Harnwegsinfekten mit starken Schmerzen ist auch die kurzzeitige Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Paracetamol möglich. Wärmebehandlungen können ebenfalls helfen, da sie die Muskeln entspannen und so den Schmerz lindern“, sagt Dr. Klee. Eine Studie zeige, dass eine pflanzliche Kombination aus Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel ähnlich wirksam sein könne wie ein Antibiotikum. „Viele andere pflanzliche Arzneimittel haben in Studien jedoch keine relevante Reduktion der Bakterienzahl gezeigt“, berichtet der Allgemeinmediziner. Da Bakterien kein saures Milieu mögen, kann es jedoch auch sinnvoll sein, den pH-Wert des Urins anzusäuern. Hierfür werden häufig Propolis, ein von Bienen produziertes Kittharz, und Hibiskus empfohlen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder im Reformhaus danach. *Justine Holzwarth*

Hoher Eigenanteil

Bis zu 100% Kostenübernahme

GELD GESPART

Jetzt für DAK-Versicherte: ohne Gesundheitsfragen bis 31.10.2024!

## Zahnzusatzversicherung exklusiv günstig!

Eine zahnärztliche Behandlung wird häufig teuer. Mit der exklusiv günstigen Zusatzversicherung PlusZahn TOPSCHUTZ können Sie Ihre Kosten deutlich reduzieren. Informieren Sie sich am besten gleich unter [dak.de/aktion-zahn](https://dak.de/aktion-zahn) oder lassen Sie sich telefonisch bei der HanseMerkur beraten: 040 4119-2999.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**



# ARBEITEN IN DER PFLEGE

Trotz Personalmangel und gesundheitlicher Belastungen ist der Pflegeberuf weiterhin attraktiv. Was Pflegende an ihrem Beruf schätzen – und warum sich der Fachkräftemangel dennoch verschärfen wird.

Schon heute ist die Rede von einem Pflegenotstand in Deutschland. Dafür sorgen die immer dünner werdende Personaldecke, hohe Kosten für Pflegeplätze und ein steigender Bedarf an Pflegeleistungen. Trotz der wachsenden Herausforderungen ist die Identifikation von Pflegenden mit ihrem Beruf laut DAK-Pflegereport 2024 aber weiterhin hoch. Und auch die Ausbildungszahlen sind seit Jahren stabil. An Nachwuchs mangelt es der Branche trotzdem – und das wird sich in den kommenden Jahren weiter verschärfen. Woran das liegt?

## Mehr als ein Fünftel in Rente

„Laut Zahlen der AGP Sozialforschung gehören über 30 Prozent der beruflich Pflegenden der Altersgruppe 50plus an“, erklärt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „In den nächsten zehn Jahren gehen also rund 22 Prozent unserer heutigen Fachkräfte in Rente und hinterlassen eine Personallücke, die durch die nachfolgende Generation nicht aufzufangen sein wird.“ Es steigt also nicht nur die Zahl der Pflegebedürftigen aufgrund der immer älter werdenden Gesellschaft – gleichzeitig sinkt die Personalreserve in den Pflegeberufen.

## Pflege – ein Traumberuf?

Im Zuge des DAK-Pflegereports 2024 hat die AGP Sozialforschung zahlreiche Interviews mit Pflegenden der Babyboomer-Generation geführt. Das Ergebnis: Viele sind der Pflege jahrzehntelang treu und empfinden ihre Tätigkeit trotz erschwelter Bedingungen als Traumberuf. fit! hat darüber mit Ausbildungsbotschafter Nicolas Nathanael Peglau (31) aus Braunschweig gesprochen. Der Pflegeschüler berichtet, welche Hürden und Highlights Auszubildende im

Pflegealltag erleben und was sich seiner Meinung nach an den Arbeitsbedingungen ändern müsste, damit der Beruf noch attraktiver wird.

## Hürden im Pflegealltag

Peglau hat sich nach sieben Jahren Büroarbeit mit Ende 20 für eine Ausbildung zur Pflegefachkraft an der Berufsfachschule Pflege des Städtischen Klinikums Braunschweig entschieden. Eine bewusste Wahl, wengleich ihm die anspruchsvollen Aufgaben bekannt waren: „Die Pflege ist ein Beruf, in dem man sehr viel gibt, aber auch viel zurückbekommt.“ Zu den großen Herausforderungen zählt der 31-Jährige die körperliche Belastung: „Der Schichtdienst wirkt sich auf Dauer auf den Schlaf aus und viele Tätigkeiten gehen auf den Rücken.“ Die größte Hürde ist laut Nicolas Peglau jedoch der Personalmangel: „Unser Ziel ist es, den Menschen zu helfen – Ressourcen zu erhalten und zu fördern. Das ist gerade mit den niedrigen Personalschlüsseln in der Altenpflege extrem schwierig. Wir sind ständig in Zeitnot und müssen den Tag minutiös durchplanen, um jedem gerecht zu werden. Und dann kommt doch häufig noch etwas dazwischen.“

## Wo gibt es Änderungsbedarf?

Eine bessere Entlohnung für Pflegekräfte allein könne das Problem nicht lösen: „Was nützt es, wenn ich 300 oder 400 Euro mehr bekomme, aber dafür am Ende trotzdem allein für 30 Menschen zuständig bin?“ Aufgrund des Zeit- und Personalmangels

sind nach Nicolas' Erleben gerade erfahrene Pflegekräfte häufiger frustriert – was sich auch auf die Motivation der Azubis auswirkt. „Einige Pflegende haben kaum Zeit, uns etwas zu zeigen. Das ist schade, da wir sie mit besserer Anleitung auch effektiver unterstützen könnten.“

## Gründe für die Pflege

Für ihn steht dennoch fest, die richtige Wahl getroffen zu haben: „Mir macht es große Freude zu sehen, dass ich Menschen helfen kann und sie von Herzen dankbar sind.“ Seit zwei Jahren durchläuft der Pflegeschüler verschiedene Stationen am Klinikum Braunschweig. Dazu gehörten auch jeweils zwölf Wochen Außeneinsatz im Pflegeheim und bei einem

ambulanten Pflegedienst. Nebenbei ist Nicolas als Ausbildungsbotschafter auf Messen und in den sozialen Medien aktiv, denn „gerade viele junge Menschen haben ein falsches Bild vom Pflegeberuf. Die sehen nur, dass wir Hintern abwischen“, erklärt er. Tatsächlich sei dieser Beruf viel mehr als das. Zum einen auf einer emotionalen Ebene: „Der zwischenmenschliche Aspekt dieser Arbeit darf nicht vergessen werden.“ Zum anderen übernehmen Pflegende sehr vielseitige und wichtige Aufgaben: „Durch Tätigkeiten wie Wundversorgung, Prophylaxen oder medikamentöse Therapien haben wir eine hohe Verantwortung. Hinzu kommt, dass der Job im Vergleich zu anderen Ausbildungsberufen gut bezahlt ist.“



Für Nicolas Peglau ist klar: Die Ausbildung war die richtige Wahl.

Meike Günther

## NEUE DAK PFLEGE-APP

## IHR DIGITALER HELFER IM PFLEGEPROZESS

80 Prozent der rund 5,4 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause gepflegt. Die neue DAK Pflege-App unterstützt Sie jetzt vom ersten Antrag an bis zu den Aufgaben des Alltags.

Sie möchten im Pflegealltag den Überblick behalten? Dann laden Sie die DAK Pflege-App herunter. Mehr Infos: [dak.de/pflege-digital](https://dak.de/pflege-digital)



Bereits seit 2016 bietet die DAK Pflege-App Angehörigen und Ehrenamtlichen praktische Tipps und Informationen für die häusliche Pflege. Um auf den wachsenden Bedarf im Pflegealltag zu reagieren, wurde die App jetzt in Zusammenarbeit mit Pflege-Expertinnen und -Experten sowie pflegenden Angehörigen um zahlreiche Funktionen erweitert. Das Ergebnis: eine neue, verbesserte Pflege-App, die als erstes digitales Angebot Versicherten aller Kassen umfangreiche Hilfestellung im gesamten Pflegeprozess gibt.

## KONKRETE HILFE UND AUSTAUSCH

Ob die Beantragung von Pflegeleistungen, die Suche nach passenden Hilfsmitteln oder Kurse zur Verbesserung der Pflegekompetenz – die App begleitet Sie Schritt für Schritt durch

## WAS KANN DIE NEUE APP?

Die wichtigsten Funktionen im Überblick:

- Beratung zu Pflegeleistungen inklusive Leistungsrechner
- Beratung zu Hilfsmitteln
- Psychologische Online-Beratung
- Checklisten
- Pflegeanträge online stellen
- DAK Pflegelotse
- Netzwerke und Hilfsorganisationen
- Online-Coach für mehr Pflegekompetenz
- Forum
- Ratgeberbereich mit vielen speziellen Themen aus dem Pflegealltag

den Pflegealltag und bietet maßgeschneiderte Lösungen. Ein umfangreicher Ratgeber hält außerdem praktische Tipps zu Themen wie dem Umgang mit Demenz oder der richtigen Pflege nach einem Schlaganfall bereit. Besonders wertvoll: Sie sind nicht mehr allein mit Ihren Themen. In einem moderierten Forum können Sie sich mit anderen Pflegenden austauschen und hilfreiche Anregungen erhalten.

## ALLES AUS EINER HAND

Da wir wissen, dass die Zeit im Pflegealltag knapp ist, haben wir auch andere digitale Produkte der DAK-Gesundheit, wie die psychologische Online-Beratung, den DAK Pflegecoach und den Pflegelotsen, in die neue App integriert.

Meike Günther

## EINE ZWEITE MEINUNG HILFT

Sollen Organe – wie zum Beispiel die Gallenblase oder die Schilddrüse – entfernt werden, sind Betroffene oft verunsichert. Sind Diagnose und OP-Empfehlung richtig? Gibt es eventuell alternative Behandlungsmöglichkeiten? Eine Zweitmeinung kann für Klarheit sorgen.

Die Schilddrüse und die Gallenblase sind wichtige Organe, jedes auf seine Weise. Die Schilddrüse produziert lebenswichtige Hormone und ist essenziell für den Stoffwechsel. Die Gallenblase dient als Speicher für die in der Leber gebildete Gallenflüssigkeit und hilft bei der Verdauung, insbesondere bei der Zersetzung von Fetten. Für beide Organe gilt: Erkrankungen können die Lebensqualität erheblich einschränken – ihre Entfernung allerdings auch. Diagnose und OP-Empfehlung lassen Betroffene häufig mit vielen Fragen und Unsicherheiten zurück und stellen sie vor eine schwierige Entscheidung. In solchen Fällen empfiehlt es sich, zunächst eine Zweitmeinung einzuholen.

## GUT BERATEN

Als Kooperationspartner der DAK-Gesundheit bietet complex care solutions Ihnen eine unabhängige und für Sie kostenlose fachärztliche Zweitmeinung. Das betrifft zum Beispiel bei Erkrankungen der Gallenblase Gallensteine oder eine Entzündung des Organs, in Bezug auf Erkrankungen der Schilddrüse jodmangelbedingte Erkrankungen, Unter- oder Überfunktion, Entzündungen der Schilddrüse ebenso wie gutartige

Vergrößerungen oder Neubildungen des Organs. Der Ablauf ist simpel: In einem Erstgespräch schildern Sie die Situation und übermitteln vorhandene Befunde und Unterlagen. Nach einem Arztgespräch, in dem Sie offene Fragen, Wünsche und Therapieziele klären können, wird ein Gutachten erstellt und gemeinsam ausgewertet – um so die beste Therapiemöglichkeit zu finden.

## SICHER UND VERTRAULICH

Bei Complex care solutions gelten die gleichen hohen Vertraulichkeits- und Sicherheitsstandards wie in der Hausarztpraxis. Wenn Sie das Angebot einer Zweitmeinungsberatung in Anspruch nehmen wollen, kontaktieren Sie einfach unseren Vertragspartner direkt und geben Ihre Versicherungsnummer an. Wir übernehmen die Kosten zu 100 Prozent.

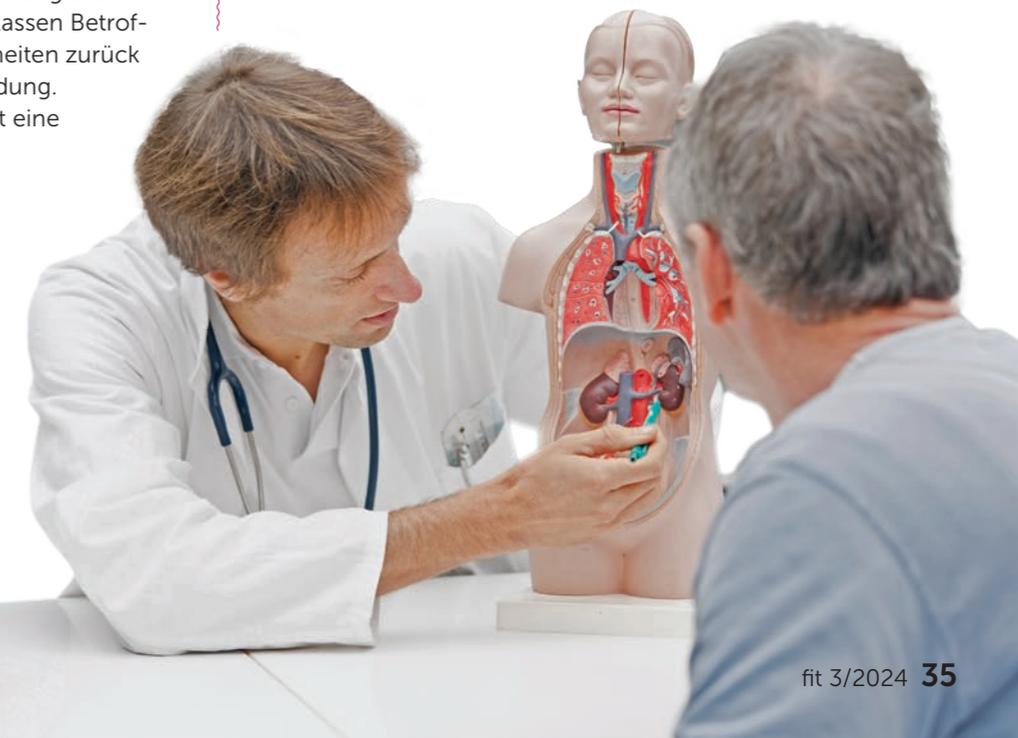
Janina Diamanti

Zweitmeinungs-Hotline: **0800 80 44 100** (gebührenfrei), Mo.–Fr. von 9–16 Uhr. E-Mail: [kontakt@complexcaresolutions.de](mailto:kontakt@complexcaresolutions.de)

Weitere Infos auf: [complexcaresolutions.de](https://complexcaresolutions.de)

Ihre DAK-Gesundheit erreichen Sie bei Fragen zu diesem Angebot unter: **040 325 325 954** (zum Ortstarif) oder per E-Mail: [zweitmeinung-schilddruese@dak.de](mailto:zweitmeinung-schilddruese@dak.de) oder [zweitmeinung-gallenblase@dak.de](mailto:zweitmeinung-gallenblase@dak.de)

Mehr dazu sowie zu unseren weiteren Zweitmeinungsangeboten finden Sie unter: [dak.de/zweitmeinung](https://dak.de/zweitmeinung)





# STARKE LEISTUNGEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Die DAK-Gesundheit finanziert Leistungen im Wert von 24,59 Milliarden Euro – wohin das Geld geht, kontrolliert der Verwaltungsrat. Das Parlament unserer Kasse hat auf seiner Sommersitzung die Jahresrechnung 2023 abgenommen. Lesen Sie Kommentare dazu aus dem Finanz- und dem Hauptausschuss.



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



## PRO KOPF INSGESAMT 4.448 EURO

„Unsere Kasse hat im Geschäftsjahr 2023 erneut bewiesen, dass sie leistungsstark ist und gleichzeitig kostenbewusst wirtschaftet“, kommentiert der Vorsitzende des Finanzausschusses (FA) Helmut Aichberger die Jahresrechnung. „Das Ergebnis ist besser ausgefallen als noch im Rahmen der Planung für den Haushalt 2023 vorgesehen.“ Für jeden Versicherten und jede Versicherte hat die DAK-Gesundheit durchschnittlich 4.448 Euro ausgegeben. „Am teuersten waren Krankenhausbehandlungen, sie beanspruch-



Helmut Aichberger

ten rund ein Drittel der gesamten Leistungsausgaben.“ Insgesamt sind die Leistungsausgaben pro Kopf um 3,1 Prozent gestiegen. „Die DAK-Gesundheit investiert viel Geld in die möglichst optimale Versorgung ihrer Versicherten“, sagt Marianne Förster, stellvertretende FA-Vorsitzende. „Dank einer soliden und vorausschauenden Finanzplanung konnte unsere Kasse den Zusatzbeitrag für 2024 stabil halten, auch wenn wir etwas mehr ausgegeben als eingenommen haben.“ Die DAK-Gesundheit weist für Ende 2023 ein Gesamtvermögen in Höhe von 883,5 Millionen Euro aus.



Marianne Förster

## APPELL AN DIE GESUNDHEITSPOLITIK FÜR GERECHTIGKEIT

Der Verwaltungsrat hat auf seiner Sommersitzung auch die Berliner Gesundheitspolitik diskutiert. „Es gibt seit Jahren eine anhaltende finanzielle Benachteiligung der gesetzlich Versicherten“, sagt Meinhard Johannides, Vorsitzender im Hauptausschuss (HA), dazu. „Diese Ungerechtigkeit muss endlich beendet werden!“ Als Beispiel nennt er die Finanzierung der geplanten Klinikreform. „Der Umbau der Krankenhauslandschaft ist erforderlich. Aber es geht nicht an, dass die gesetzlich Versicherten dafür die Zeche zahlen!“ „Die Kliniken sind nur ein Beispiel“, ergänzt

Luise Klemens, stellvertretende HA-Vorsitzende. „Auch die Ungleichbehandlung bei den Bürgergeldbeziehenden zeigt eine eklatante Schiefelage!“ Die gesetzlichen Kassen erhalten für sie monatlich jeweils rund 120 Euro aus Steuermitteln. „Das ist nicht kostendeckend!“ Wenn dagegen ein Privatversicherter zum Bürgergeldempfänger wird, zahlt der Staat der Versicherung 420 Euro monatlich im Basistarif, dreieinhalb Mal so viel. Der Verwaltungsrat hat daher eine Resolution verabschiedet für eine gerechte GKV-Finanzierung.



Luise Klemens



Meinhard Johannides

## 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**  
 Mühlenstraße 47, 21493 Schwarzenbek  
 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@ra-roloff.de

Bilder: DAK-Gesundheit | Läufer: ver.di Bayern; iStock by Getty Images | AzmanL

## INDIVIDUELLE BERATUNG

Um Ihre Gesundheit noch besser zu unterstützen, dürfen wir durch das neue Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) bestimmte Daten auswerten, die uns zu Ihnen vorliegen. So können wir Sie darauf hinweisen, wenn eine Kombination von Erkrankungen auf andere Gesundheitsrisiken hinweist oder bei Ihnen eine Impfung ansteht. Krankheiten oder Impflücken können dadurch frühzeitig erkannt und behandelt werden. Dies geschieht unter Einhaltung aller datenschutzrechtlichen Anforderungen. Unsere Hinweise sind lediglich ein Service. Sämtliche Therapieentscheidungen treffen Sie weiterhin selbst in Abstimmung mit Ihren Ärztinnen und Ärzten. Das Gesetz ist so gestaltet, dass wir Ihre Daten zur Erkennung möglicher Gesundheitsrisiken nutzen dürfen, außer Sie widersprechen dieser Nutzung. Nach Veröffentlichung auf unserer Homepage im März hatten Sie eine vierwöchige Widerspruchsfrist. Aber auch nach Ablauf der Frist können Sie der Datennutzung jederzeit widersprechen. Unabhängig davon, ob Sie Widerspruch einlegen oder nicht, werden Sie weder bevorzugt noch benachteiligt. Genauso einfach können Sie den Widerspruch zurücknehmen. Alle Infos und eine Möglichkeit, den Widerspruch auch online einzulegen, finden Sie unter: [dak.de/gdng](https://dak.de/gdng)

## ARBEIT DER SELBST-VERWALTUNG

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit ist das Parlament unserer Kasse. Darin stehen 28 Sitze für die Versicherten und zwei Sitze für die Arbeitgeberseite zur Verfügung. Auf unserer Website finden Interessierte jetzt einen Film, in dem die Arbeit der Ehrenamtlichen anschaulich und ausführlich erklärt wird. Einfach mal reinschauen unter:

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



## BEITRÄGE FÜR STUDIERENDE

Durch eine Anpassung des BAföG-Satzes ändern sich auch die Beiträge für versicherungspflichtige Studierende. Ab 1. Oktober 2024 beträgt der Krankenversicherungsbeitrag 101,92 Euro monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikantinnen und Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschülerinnen und -schüler, Studierende ausländischer Unis sowie Wandergesellinnen und -gesellen. Die Pflegeversicherung kostet dann im Monat 29,07 Euro bzw. 34,20 Euro für Kinderlose ab 23 Jahren. Der Beitrag reduziert sich für Personen, die mehr als ein Kind unter 25 haben. Wer BAföG bekommt, kann vom Amt für Ausbildungsförderung Zuschüsse erhalten. Alle Infos dazu unter:

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



## NEUE ZUSCHLÄGE ZU RENTEN

Aufgrund einer gesetzlichen Änderung zahlt die Deutsche Rentenversicherung ab Juli 2024 unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschlag zu Erwerbsminderungsrenten sowie weiteren Rentenarten. Dieser Zuschlag wird noch bis November 2025 getrennt von der Rente ausgezahlt. Die Höhe des Zuschlags wird Ihnen von der Deutschen Post AG im Auftrag des für Sie zuständigen Rentenversicherungsträgers mitgeteilt. In bestimmten Fällen benötigen wir diese Mitteilung für die Berechnung Ihrer Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge. Sofern Sie von uns eine Einkommensanfrage erhalten, fügen Sie bei Ihrer Antwort daher bitte auch die Mitteilung der Deutschen Post AG bei. Falls Sie keine Einkommensanfrage von uns erhalten, brauchen Sie nichts weiter zu tun.

Ab Dezember 2025 erfolgt die Auszahlung des individuell berechneten Zuschlags in einer Summe zusammen mit der Rente. Ihr Rentenversicherungsträger teilt dann uns die Gesamtsumme automatisch mit. Sie brauchen daher nichts weiter zu unternehmen.

Bei Fragen zum Anspruch auf den Rentenzuschlag wenden Sie sich bitte an den für Sie zuständigen Rentenversicherungsträger oder informieren sich auf: [deutsche-rentenversicherung.de](https://deutsche-rentenversicherung.de)



## TRANSPARENTE VERSORGUNG

Die DAK-Gesundheit hat ihren neuen **Qualitätstransparenzbericht 2024** veröffentlicht. Damit wertet die Krankenkasse zum vierten Mal ihre wichtigsten Kennzahlen zu Qualität und Quantität der Versorgung aus und stellt sie transparent dar.

Der 72-seitige Bericht beleuchtet die Bereiche Kundenservice, Leistungen, Digitalisierung und Forschung. So sind zum Beispiel

bei der DAK-Gesundheit im Berichtsjahr 2023 allein 11,8 Millionen Anträge und Rechnungen zu Pflegeleistungen eingegangen. 99,5 Prozent der Anträge wurden bewilligt. Fast 2,4 Millionen Kundinnen und Kunden wurden aktiv zu Angeboten und Leistungen der Krankenkasse beraten.

„Mit unserem Qualitätstransparenzbericht machen wir unsere Arbeit anhand konkreter Daten

öffentlich und vergleichbar. Wir geben einen Überblick über alle Leistungen, die von unserer Kundschaft im Jahr 2023 am meisten nachgefragt wurden“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. Den aktuellen Bericht sowie den ebenfalls kürzlich veröffentlichten **Geschäftsbericht für das Jahr 2023** finden Sie unter:

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





## DER WEG ZUM ZAHNERSATZ

Wie ist der genaue Ablauf, wenn man einen Zahnersatz benötigt? Diese fünf Schritte helfen bei der Orientierung.

1. Ihre Zahnarztpraxis erstellt Ihnen bei Bedarf eines Zahnersatzes einen elektronischen Heil- und Kostenplan (eHKP), der an die Krankenkasse übermittelt wird. Dort wird beschrieben, welche Zähne behandlungsbedürftig sind oder fehlen und welche Kosten circa anfallen.
2. Von der Zahnarztpraxis erhalten Sie außerdem das Formular „Informationen zu Ihrem Zahnersatz“, mit dem Sie Ihre Einverständniserklärung geben.
3. Die DAK-Gesundheit prüft daraufhin den Heil- und Kostenplan und legt bei der Bewilligung den Festzuschuss und Bonus fest.

4. Sobald der Heil- und Kostenplan bewilligt ist, kann die Behandlung starten.
5. Nach abgeschlossener Behandlung erhalten Sie von Ihrer Zahnarztpraxis eine Rechnung über Ihren Eigenanteil, den Sie zahlen müssen.

### TIPP: GUT VERSORGT

Ergänzen Sie Ihren Versicherungsschutz mit einer Zahnzusatzversicherung unseres Kooperationspartners HanseMercur: Damit sind Sie rundum versorgt – von der Zahnvorsorge bis hin zum Zahnersatz. Mehr Informationen dazu, eine Beispielrechnung sowie einen Link zum Vertragsabschluss finden Sie unter: [dak.de/zahn](https://dak.de/zahn)

## MODERNE HÖRGERÄTE-VERSORGUNG

Schwierigkeiten, Gespräche in einer geräuschvollen Umgebung oder in größeren Gruppen zu verstehen, können ein Anzeichen für ein verschlechtertes Hörvermögen sein. Ein Termin in einer HNO-Praxis verschafft Ihnen Gewissheit. Sind die Voraussetzungen für eine Hörgeräteversorgung bei Ihnen erfüllt, erhalten Sie ein modernes und volldigitales Hörgerät mit umfangreicher Ausstattung wie etwa Mehrkanaltechnik (mindestens sechs Kanäle), adaptiver Rückkopplungs- und Störschallunterdrückung und adaptiver Schallaufnahme.

Noch mehr Informationen finden Sie unter: [dak.de/hoergeraete](https://dak.de/hoergeraete)



Neben der klassischen Versorgung beim Hörgeräteakustiker bieten wir Ihnen auch die Direktversorgung in der HNO-Praxis an – meist sogar mit geringeren Mehrkosten. Sie können zwischen beiden Versorgungswegen frei wählen. Die teilnehmenden HNO-Praxen finden Sie in unserem Online-Hilfsmittellotsen unter dem Schlagwort „Hörgeräte – direkter Versorgungsweg über HNO“ auf: [dak.de/hilfsmittellotse](https://dak.de/hilfsmittellotse)

Wichtig zu wissen: Moderne Hörgeräte bieten zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Sollte Ihr Gerät Ihren Hörverlust nicht mehr vollständig ausgleichen, lassen Sie Ihr Gerät anpassen. So können Sie Ihr vertrautes Hörgerät über viele weitere Jahre tragen und bei Geräten mit Mehrkosten obendrein bares Geld sparen.

Wann?  
Täglich rund um die Uhr

Wie?  
Telefonisch unter **040 325 325 845** zum Ortstarif\* oder über das Online-Formular auf: [dak.de/arzttermin](https://dak.de/arzttermin)



\*Abweichende Gebühren aus dem Ausland.

## DAK ARZTTERMIN-HOTLINE

Ob in der Dermatologie, Radiologie oder Orthopädie – Termine bei Fachärzten oder Fachärztinnen zu bekommen, ist gar nicht so einfach. Unsere Hotline unterstützt Sie dabei und meldet sich innerhalb von zwei Werktagen mit einem Ergebnis zu Ihrer Anfrage zurück. Sie benötigen lediglich Ihre DAK-Versichertennummer. Das Angebot gibt es auf Deutsch und Englisch. Achtung: In dringenden Fällen kontaktieren Sie bitte Ihre Hausarztpraxis, in lebensbedrohlichen Notfällen den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112. Über unsere Hotline vermitteln wir keine Termine für eine ambulante Psychotherapie.

## BLANKOVERORDNUNG BEI ERGOTHERAPIE

Ergotherapie kann dabei helfen, den Alltag nach einer Krankheit oder einem Unfall wieder allein zu bewältigen. Körper und Psyche werden bei der Behandlung mit funktionellen, spielerischen, handwerklichen und gestalterischen Techniken sowie lebenspraktischen Übungen aktiviert. Seit April kann Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin auf dem Rezept anstelle eines Heilmittels „Blankoverordnung“ vermerken. Ihre Ergotherapiepraxis entscheidet dann, welche Maßnahmen in Ihrem individuellen Fall erforderlich sind. Auch die wöchentlichen Behandlungstermine und die Dauer werden durch die Ergotherapiepraxis festgelegt. Blankoverordnungen in der Ergotherapie sind möglich bei:

- Erkrankungen der Wirbelsäule, der Gelenke und Extremitäten mit motorisch-funktionellen Störungen,
- wahnhaften und affektiven Störungen und Abhängigkeitserkrankungen und
- dem dementiellen Syndrom.



Weitere Infos finden Sie unter: [dak.de/ergotherapie](https://dak.de/ergotherapie)



## IMPRESSUM

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

### 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:

Silke Amthor, Thomas Corrinth, Janina Diamanti, Meike Günther, Linda Hartmann, Justine Holzwarth, Nadine Kraft, Annemarie Lüning, Natascha Saul-Rademacher, Frank Themer, Kirsten Wenzel, Dorothea Wiehe

### Titelfoto: iStock by Getty Images | Viktoriia Hnatiuk

**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH  
**Reproduktion:** LSL – Litho Service Lübeck  
**Druckerei:** EversFrank Meldorf  
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

### Verantwortlich für Anzeigen:

Ad Alliance GmbH, Postfach 12, 20444 Hamburg  
**Head of Brand Print & Crossmedia:**  
Petra Küsel (V.i.S.d.P.), Tel.: 040 2866 864 632  
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,  
Infos unter: [www.ad-alliance.de](https://www.ad-alliance.de)  
Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,  
außer 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: 14. August 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.

Bilder: iStock by Getty Images | fizkes, alex-mit, andreas

# Besser essen:

## DIE TOP 10 ERNÄHRUNGSREGELN

Viel Gemüse, pflanzliche Fette, wenig Fleisch: So sieht eine Ernährung aus, die uns und dem Planeten guttut. Mit den neuen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bleiben Sie gesund – und schonen die Ressourcen der Erde.



Ausgewogen und gesund – das DAK Ernährungs-Coaching führt Sie durch die Grundlagen: [dak.de/coaching](https://dak.de/coaching)

1



### VIEL TRINKEN

Wasser ist wichtig für den Transport von Nährstoffen – und von Abfallstoffen aus dem Körper heraus. Die DGE empfiehlt etwa 1,5 Liter pro Tag. Unser Tipp: selbst gemischte Saftschorlen oder auch mal Gemüsesaft mit viel Sprudelwasser.

2



### BUNT ESSEN

Gemüse, Kartoffeln und Obst liefern neben einer großen Geschmacksvielfalt viele Vitamine und Mineralien. Fünf Portionen davon pro Tag sind ideal, vor allem saisonale Sorten – die müssen nicht lange transportiert werden. Frisch geerntete Äpfel, Kürbis und Co. schmecken am besten und sorgen für Abwechslung.

3



### EINFACH KERNIG

Nüsse liefern lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Eine Handvoll pro Tag deckt den Bedarf. Außerdem lohnt es sich, mindestens einmal pro Woche Erbsen, Bohnen oder Linsen zu essen. Sie sind wie Nüsse eine pflanzliche Eiweißquelle und versorgen uns mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

4



### TÄGLICH VOLLKORN

Pasta, Brot und Reis sind Grundbausteine unserer Ernährung. Die DGE empfiehlt, so oft es geht, die Vollkornvariante zu wählen. Unsere Tipps: mindestens eine Scheibe echtes Vollkornbrot essen – wenn es schmeckt und gut bekommt, gern mehr – und öfter Haferflocken genießen, die sind immer aus vollem Korn.

5



### PFLANZLICHE FETTE

Grundsätzlich gilt: lieber pflanzliche als tierische Fette. Die DGE empfiehlt Rapsöl. Es ist regional, enthält Vitamin E und vor allem essenzielle Fettsäuren – das sind solche, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Ebenfalls zu empfehlen: Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

6



### DIE MILCH MACHT'S

Gern täglich Milchprodukte essen, sie unterstützen die Knochengesundheit. Joghurt, Quark und Buttermilch sind durch den zum Teil vergorenen Milchzucker besser bekömmlich. Besonders gut: Milch von Tieren, die draußen laufen. Bei pflanzlichen Alternativen auf die Versorgung mit Kalzium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod achten.

7



### FRISCHER FISCH

Mögen Sie Fisch? Die DGE empfiehlt, ihn ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan zu setzen. So könnte zum Beispiel freitags Ihr Fischtag sein. Die Zubereitung muss nicht kompliziert sein: Gerichte wie Bratkartoffeln mit Matjes oder Makrele liefern Jod, Eiweiß und gute Fettsäuren für die Gesundheit.

8



### WENIGER IST MEHR

Die Produktion von Fleisch geht zulasten von Umwelt und Tierwohl. Weniger davon ist auch für die Gesundheit gut, das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Wer Fleisch und Wurst isst, sollte 300 Gramm pro Woche nicht überschreiten. Wie wär's mit einem Sonntagsbraten mit viel Gemüse?

9



### UMGANG MIT SNACKS

Chips, Schokolade oder Fast Food – was oft so verlockend gut schmeckt, steckt leider meist voller Zucker, Salz und Fett. Zu viel davon erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes. Daher nur eingeschränkt zugreifen.

10



### ALLES HAT SEINE ZEIT

Was wir essen und trinken, wird zu unseren Muskeln, Knochen, Organen, ja sogar zu unseren Gedanken und Gefühlen. Ein tägliches Wunder. Es lohnt sich also, sich dafür Zeit zu nehmen. Essen Sie mit Genuss und gerne in Gemeinschaft, das tut gut!

Janina Diamanti

# Fit durch den Herbst

Wenn die Tage kürzer, kälter und nasser werden, ist die nächste Erkältungswelle nicht weit. Wir haben sieben Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können, um bestmöglich für den Herbst gewappnet zu sein.



Unsere Präventionsangebote helfen Ihnen, fit zu bleiben. Mehr Infos unter: [dak.de/praevention](https://dak.de/praevention)



## 1. Ernährung

### GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, das Immunsystem zu stärken. Vor allem saisonale Lebensmittel wie Kürbis, Karotten und Äpfel sind reich an Vitaminen und Antioxidantien. Vitamin C, das in Zitrusfrüchten, Paprika und Kohl enthalten ist, hilft, Erkältungen vorzubeugen. Und: Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken – auch, wenn die Außentemperatur uns nicht mehr ins Schwitzen bringt.

Zusätzlich zu Wasser eignen sich warme Tees mit Ingwer oder Zitrone ideal, um das Immunsystem zu unterstützen.



## 2. Bewegung

### SPORT STATT SOFA

Bleiben Sie in Bewegung – auch wenn das Wetter eher Lust auf Couch statt Wald und Wiesen macht. Spaziergänge, Radfahren oder Joggen an der frischen Luft halten fit und kurbeln das Immunsystem an. Bei Dauerregen sind Indoor-Aktivitäten wie Yoga, Pilates oder Online-Workouts auf dem Wohnzimmerteppich eine gute Alternative, um die Abwehrkräfte zu stärken.



## 3. Entspannung

### IN BALANCE BLEIBEN

Stress schwächt das Immunsystem und macht den Weg frei für Erkältungen. Nehmen Sie sich darum gerade jetzt bewusst Zeit für Entspannung und Regeneration. Techniken wie Meditation oder progressive Muskelentspannung eignen sich ideal für Ruhepausen. Auch ein entspannendes Bad oder ein gutes Buch helfen dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen und die Widerstandskraft zu erhöhen.



## 4. Schlaf

### ERHOLT DURCH DIE NACHT

Gut geschlafen? Hoffentlich! Denn eine effektive Nachtruhe ist das A und O für Ihr Immunsystem und Ihre allgemeine Widerstandskraft gegen Erkältungen und andere Krankheiten. Versuchen Sie darum, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten, und schaffen Sie dafür eine ruhige, dunkle Umgebung. Vermeiden Sie abends koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten.

## 5. Licht

### HELLE MOMENTE

Die dunkle Jahreszeit beeinflusst nicht nur das Immunsystem, sondern auch unser Wohlbefinden. Lassen Sie sich darum keine Gelegenheit entgehen, Tageslicht zu erhaschen und verbringen Sie so viel Zeit wie möglich draußen. Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang und verweilen die wenigen sonnigen Stunden des Tages so gut es geht im Freien. Tageslichtlampen können helfen, den Mangel an natürlichem Licht auszugleichen und die Abwehrkräfte zu stärken.



## 6. Hygiene

### FRISCH GEWASCHEN

Grundsätzlich und vor allem in der Erkältungszeit hilft eine gute Hygiene, um sich vor Krankheiten zu schützen. Waschen Sie Ihre Hände darum regelmäßig gründlich mit Seife und fassen Sie sich möglichst wenig ins Gesicht. Regelmäßiges Lüften Ihrer Wohnräume verbessert die Luftqualität und reduziert Keime.



## 7. Soziales

### GEMEINSAM STARK

Auch wenn das Wetter nicht mehr zu gemeinsamen Picknicks oder Ausflügen einlädt, sollten Verabredungen mit Freundinnen und Freunden nicht zu kurz kommen. Ob ein Spaziergang im Park oder ein gemütlicher Abend zu Hause ist dabei egal – der Austausch mit anderen tut der Seele gut, stärkt die psychische Gesundheit und das Immunsystem und kann helfen, Herbstdepressionen vorzubeugen.



Linda Hartmann

## 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**

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

Bayern, 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.*

