

2/2025  
dak.de



Die fit! als  
digitales Magazin

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN

## KINDERGESUNDHEIT

So schützen wir  
unsere Kinder

## WECHSELJAHRE

Tipps und Hilfen  
für Frauen ab 40

# GEMEINSAM GENIESSEN

Wie eine ausgewogene Ernährung  
Gesundheit und Wohlbefinden beflügelt

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

# INHALT

## 6 News

Trinkwasseraktion – Cashback-Tarif – Hitzeaktionstag – Bienenprojekt – Rauchstopp

## 22 News

Hyposensibilisierung – Zahnersatz – Schwangerschaftsvorsorge – Mutterschutz

## 24 Erste Schritte mit der ePA

Die elektronische Patientenakte ist pünktlich im Januar gestartet. Wie es jetzt weitergeht.

## 26 Studie zum Krankenstand

Die Krankmeldungen waren 2024 auf vermeintlichem Rekordhoch – das sind die Gründe.

## 28 Zeiten des Wechsels

Wissen über Wechseljahre und Menopause hilft, besser damit umzugehen

### DIGITALES LESE-ERLEBNIS

Entdecken  
Sie unsere  
Rezeptkarten,  
Videos und  
Checklisten!



Lesen Sie die fit!, wann und wo Sie möchten, als digitales Magazin mit spannenden Extrainhalten.

Testen Sie die fit! im Online-Abo – selbstverständlich kostenlos.  
[dak.de/magazine](https://dak.de/magazine)



# 8

## Gesunde Ernährung

Gesundes aus dem Supermarkt – Tipps für die junge Familie – Klartext unter Knollen – Saisonales bevorzugt



## 30 Krank vor Angst

Die Sorge um die eigene Gesundheit nimmt zu. So können Sie gegensteuern.

## 32 Gemeinsam stark

„Gesichter für ein gesundes Miteinander“ 2025 gesucht

## 34 Gewusst, wie und wo

Wie Sie Gesundheitskompetenz lernen und festigen können.

## 36 Verwaltungsrat

Wir berichten aus der Arbeit in den verschiedenen Ausschüssen.

## 38 News

Azubis gesucht – Bestnoten im Test – Kostentransparenz – Kooperationsangebot

## 40 Das steht Ihnen zu

Informationen zu den neuen Leistungshöhen in der Pflegeversicherung

## 42 Gesund gesnackt

Köstliche Leckereien für unterwegs einfach selbst zubereiten

## 46 Kurz & knapp

Infos zu Newsletter, Postfachanschrift und Abonnement der fit!-Onlineausgabe

# 44

## Trendsport

Padeltennis oder Teqball – probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht.





# 16

## DAK-Frühwarnsystem:

Bessere Vorsorge für  
Kinder und Jugendliche  
– Digitaler Dauerkonsum –  
Studie zu ADHS



Bilder: DAK-Gesundheit/Läufer; iStock by Getty Images | xrmxmx, firina, Marianna Pashchuk, hobo\_018; Adobe Stock | Rawif8

## Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Regierungswechsel in Deutschland verbinden sich auch Hoffnungen auf einen Aufbruch im Gesundheitswesen. Als Ihr verlässlicher Gesundheitspartner werden wir uns weiter dafür starkmachen, dass notwendige Strukturreformen angegangen werden, um das System der gesetzlichen Krankenversicherung zukunftsfähig aufzustellen. Wir setzen uns für Ihre Interessen und Rechte ein!

Ebenso verlässlich stehen wir an Ihrer Seite, wenn es ums Gesundwerden und Gesundbleiben geht. In unserem Themenschwerpunkt Ernährung (ab Seite 8) finden Sie viele Tipps, wie Sie mit gesundem Essen vorsorgen und Beschwerden lindern können. Um Kindergesundheit und ein innovatives neues Vorsorgepaket geht es im zweiten Schwerpunkt ab Seite 16.

Ein besonderes Highlight war für mich der gelungene Start der elektronischen Patientenakte (ePA) für alle zum Jahresbeginn. Als erste große Krankenkasse hatten wir nach wenigen Tagen für alle Versicherten, die dem nicht widersprochen haben, eine ePA angelegt. Jetzt gilt es, die Voraussetzungen zu schaffen, dass unsere Versicherten die Vorteile der „ePA für alle“ bald bundesweit nutzen können. Mehr dazu auf Seite 24.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und eine schöne Sommerzeit.

**ANDREAS STORM**  
VORSTANDS-  
VORSITZENDER





## Leicht gegrillt, schwer begeistert

Wer fleischlos grillen möchte, hat die Qual der Wahl. Während Paprika, Pilze, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln, Lauch oder Auberginen direkt auf den Rost können, sollten Blumenkohl und Möhren besser vorgekocht werden. Denn sonst dauert es zu lange. Richtig schmackhaft wird das Gemüse, wenn es zuvor in einer selbst gemachten Marinade aus Öl, Knoblauch, Kräutern und Zitrone eingelegt wird. Zudem verbrennt das marinierte Gemüse nicht so schnell – am besten eignen sich hitzebeständige Pflanzenöle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl. Übrigens: Selbst bei den Deutschen Grillmeisterschaften gehört eine fleischlose Spezialität mittlerweile zum Pflichtprogramm.

Tipps für  
fleischloses  
Grillvergnügen:  
[magazin.dak.de/  
fleischloses-  
grillvergnuegen](https://magazin.dak.de/fleischloses-grillvergnuegen)



## NACHHALTIG NACHGEFÜLLT

Was wäre, wenn Menschen in Innenstädten in jedem Geschäft kostenfreies Leitungswasser zum Auffüllen ihrer Trinkflasche bekämen, vor allem in der Sommerhitze? 2017 in Hamburg gestartet, hat sich Refill Deutschland zu einer deutschlandweiten Bewegung entwickelt. Das Konzept: Geschäfte mit dem Refill-Aufkleber bieten kostenfreies Leitungswasser für jedes mitgebrachte Trinkgefäß an, nach dem Motto: „Habe eine Trinkflasche dabei – Schütze unsere Umwelt – Trink genug Wasser – Lebe gesund und spare Geld!“ Linda Schmidt, Nachhaltigkeitsmanagerin der DAK-Gesundheit, sagt: „Umweltschutz, die Vermeidung von Plastikmüll, die Förderung von Leitungswasser als Trinkwasser sowie diskriminierungsfreie Gleichbehandlung aller Menschen sind die Ziele von Refill. Das sind gute Gründe, warum sich mittlerweile zahlreiche DAK-Servicezentren bundesweit an der Aktion beteiligen.“



## UNSER CASHBACK FÜR SIE

Sie fühlen sich topfit und Arztbesuche sind die Ausnahme? Dann möchten wir Ihren gesunden Lebensstil belohnen! Entscheiden Sie sich für einen unserer Cashback-Tarife – so können Sie einen Teil Ihrer Beiträge zurückerhalten. Infos dazu unter: [dak.de/cashback](https://dak.de/cashback)

Wir beraten Sie auch gern persönlich, ob und welcher Tarif zu Ihrer konkreten Lebenssituation passt: **DAK Service-Hotline 040 325 325 555\***

\* Zum Ortstarif.

## FIT FÜR HITZETAGE

Steigende Temperaturen und immer mehr Hitzetage sind eine große Belastung. Vor allem Kindern macht der Hitzestress zu schaffen, weil sie schneller überhitzen als Erwachsene und während heißer Tage an Konzentrationsmangel in der Schule leiden. Die DAK-Gesundheit in Rheinland-Pfalz hat darum gemeinsam mit dem

Mainzer Präventionsanbieter „Aktive Lebenswelten“ das Präventionsprojekt „Umwelt-Kids“ initiiert und an der Peter-Härtling-Schule in Mainz gestartet. Bei dem viertägigen Unterrichtsprojekt lernen Schulkinder spielerisch den richtigen Umgang mit gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels. Ziel ist, das Thema Umwelt und Gesundheit auch langfristig in den Unterricht zu integrieren.



Um das Bewusstsein für die Gefahren von Hitze zu erhöhen, unterstützt die DAK-Gesundheit den bundesweiten Hitzeaktionstag 2025 „Deutschland hitzeresilient machen – wir übernehmen Verantwortung“. Er findet am 4. Juni 2025 im dritten Jahr in Folge statt und appelliert an alle: Hitzegefahren ernst nehmen – Hitzeschutz konsequent umsetzen. Weitere Informationen unter:



[hitzeaktionstag.de](https://hitzeaktionstag.de)

# Bienenprojekt

## FÜR MEHR NATURSCHUTZ

Auf dem Gelände der DAK-Akademie in Bad Segeberg (Schleswig-Holstein) sind mehr als 200.000 Bienen und 24 Schülerinnen und Schüler des örtlichen Gymnasiums im Einsatz für den Naturschutz. Gemeinsam mit einem Imker legte der Kaufmännische Leiter Andreas Lie (Foto) einen Bienenlehrpfad an, den die jährlich 22.000 Übernachtungsgäste besuchen können. Vier Schülergruppen sind gerade wieder gestartet, um Jungvölker auf ihrem Weg zum Wirtschaftsvolk im Rahmen eines vom Land Schleswig-Holstein geförderten Projekts zu erforschen. Auf der etwa 1.000 Quadratmeter großen renaturierten Fläche erleben sie auch, wie sich Wildbienen, Erdhummeln, Wespen und Falter entwickeln und warum Bienen so wichtig für den Erhalt der biologischen Vielfalt und die Ernte sind. Am 20. Mai, dem Weltbienentag, gibt es an vielen Orten Aktionen zu Ehren der fleißigen Tiere, die Nektar und Pollen sammeln und diese zu Honig verarbeiten. Für ein 500-Gramm-Glas Honig haben sie etwa 75 Millionen Blüten besucht.



Andreas Lie



Finden Sie  
hier den passenden  
Präventionskurs:  
[dak.de/  
praeventionskurse](https://dak.de/praeventionskurse)



## HILFE BEIM RAUCHSTOPP

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine Herausforderung – aber eine, die sich lohnt! Doch wann ist der richtige Moment? Wie lassen sich Entzugserscheinungen bewältigen? Und welche Strategien helfen, dauerhaft rauchfrei zu bleiben? Mit unseren Präventionskursen unterstützen wir Sie aktiv beim Rauchstopp. Sie erhalten professionelle Begleitung und erprobte Methoden, um den Ausstieg nachhaltig zu schaffen. Für zwei Präventionskurse jährlich zahlen wir Ihnen einen Zuschuss von bis zu 75 Euro. Jugendliche und junge Erwachsene können das Programm Just Be Smokefree nutzen, das gezielt auf ihre Bedürfnisse eingeht. Mit interaktiven Angeboten und digitalen Tools kann es leichter fallen, sich dauerhaft von Zigaretten, E-Zigaretten und Tabakerhitzern zu verabschieden. Mehr Infos unter:



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

# Gesundes

## AUS DEM SUPERMARKT

Fast Food oder Süßes im Überfluss sind Ursache vieler Zivilisationskrankheiten. Lecker zubereitete natürliche Lebensmittel hingegen sind eine Wohltat für Körper und Seele. Etlichen Erkrankungen kann durch eine gute Ernährung vorgebeugt, manche können sogar zurückgedrängt werden.



### WALNUSSPOWER FÜR AUFGEWECKTE NERVENZELLEN

Walnüsse sehen nicht nur aus wie kleine Gehirne – sie sind auch echtes Brainfood. Das liegt vor allem an enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, welche die Durchblutung unterstützen und wichtig für die Funktion von Nervenzellen sind. Außerdem ist die Nuss reich an Antioxidantien, die das Gehirn vor Alterungsprozessen schützen. Tipp: Schon eine kleine Handvoll Walnüsse (fünf bis sieben Stück) pro Tag kann die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.



### DUNKLE SCHOKOLADE FÜR GLÜCKLICHE HERZEN

Gute Nachricht für Schokoladenfans: Kakao ist reich an Flavonoiden (bestimmten Pflanzenstoffen), welche die Gefäße schützen und den Blutdruck senken können. Studien zeigen, dass ein mäßiger Konsum dunkler Schokolade (ab einem Kakaoanteil von 70 Prozent) mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sein kann. Aber Achtung: Zu viel des Guten kann kontraproduktiv sein. Denn Schokolade enthält eine Menge Kalorien und sollte deswegen in Maßen (ein bis zwei Stück pro Tag) genossen werden.



### DIE SEELE STÄRKEN MIT MEDITERRANER KOST

Das Mikrobiom des Darmes rückt zunehmend in den Fokus der medizinischen Forschung. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vermuten, dass eine veränderte Darmflora sogar mit Depressionen in Zusammenhang stehen kann. In einem Mausmodell ließen sich Depressionen von Mäusen über einen Transfer ihrer Darmflora auf gesunde Tiere übertragen. Ursächlich scheint eine Verarmung der Mikrobenvielfalt zu sein, die durch ungesunde Ernährung mit Fast Food, Softdrinks und Co. ausgelöst werden kann. Um gegenzusteuern, raten Forschende zu mediterraner Kost mit buntem Gemüse, Lebensmitteln aus Vollkorn, ungesalzenen Nüssen, Olivenöl sowie Fisch und Meeresfrüchten.

**Besserer-Training**  
Sie wollen lernen, wie Sie sich gleichzeitig gesund und genussvoll ernähren können?

DAK-Versicherte haben Anspruch auf gezielte Ernährungsberatungen.

Mehr dazu unter:

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





### SPRITZIGES HILFT BEI HITZE

An heißen Tagen verliert der Körper über das Schwitzen verstärkt Flüssigkeit und Mineralstoffe (wie Natrium, Kalium, Magnesium oder Calcium). Das kann vor allem bei älteren Menschen den Kreislauf und das Herz belasten. Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dazu, bei Hitze rund 0,5 Liter mehr als normalerweise zu trinken und anstelle von Leitungswasser auf Apfelschorle oder alkoholfreies Bier zu setzen. Denn darin sind Mineralstoffe enthalten, die bei Hitze durch das Schwitzen verloren gehen.



### DIE WURZEL GEGEN SCHMERZEN

Ingwer ist ein wahres Wundermittel, das traditionell in der chinesischen Medizin zur Behandlung diverser Symptome eingesetzt wird. Demnach soll es sogar Schmerzen lindern können – etwa bei Migräne, im Muskel oder während der Periode. Wer es ausprobieren möchte, kocht dünne Scheiben der rohen Wurzel zehn Minuten in heißem Wasser. Das Ingwerwasser sofort trinken.

**Diabetes, Migräne, Sinusitis und Co.:** Viele Krankheiten können über die Ernährung gelindert oder sogar geheilt werden. [magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten](https://magazin.dak.de/essen-gegen-krankheiten)



### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – WIE SINNVOLL SIND SIE?

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können eine sinnvolle Ergänzung zur Ernährung sein, sollten jedoch mit Bedacht verwendet werden. Einer Umfrage zufolge nahmen 75 Prozent der Befragten NEM, wobei Vitamine (61 Prozent) an erster Stelle standen. Wichtig ist, die empfohlene Dosis einzuhalten und auf mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten zu achten. Besondere Vorsicht gilt für Schwangere, stillende Mütter und Menschen mit Vorerkrankungen. Die Wirksamkeit von NEM ist oft umstritten, jedoch gibt es bei Produkten wie Vitamin-D- oder Omega-3-Präparaten Hinweise auf positive Effekte. Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Ernährungsberater gehalten werden. Alles Wissenswerte rund um Nahrungsergänzungsmittel erfahren Sie hier: [dak.de/nem](https://dak.de/nem)



### LEINSAMEN FÜR DIE VERDAUUNG

Verdauungsprobleme? Leinsamen sind kleine Ballaststoffbomben, die helfen können. Besonders die enthaltenen Schleimstoffe binden Wasser im Darm, sorgen für eine sanfte Regulation der Verdauung und können daher sowohl Durchfall mindern als auch Verstopfung vorbeugen. Wichtig: Immer ausreichend dazu trinken, damit die kleinen Helfer ihre Wirkung voll entfalten können.

Verena Fischer

**Checkliste**  
Was Sie bei Nahrungsergänzungsmitteln beachten sollten



# GUT ESSEN FÜR DEN START INS LEBEN

Für Schwangere ist gutes Essen und Trinken wichtiger denn je. Nach der Geburt beginnt dann das Abenteuer Ernährung für die junge Familie: Was das Kind braucht, verändert sich in den ersten Lebensjahren immer wieder.

**G**leich nach Bekanntgabe einer Schwangerschaft hagelt es Kommentare und gut gemeinte Ratschläge: „Was, du nimmst keine Folsäure ein?“, „Ein Schlückchen Sekt zum Anstoßen geht schon klar“ und der Klassiker „Du musst jetzt für zwei essen!“ Ist das Kleine erst auf der Welt, werden Mutter und Vater mit Meinungen und Mythen rund um Stilldauer und Ersatzmilch, zu Gläschen und Selbstgekochtem konfrontiert.

## DIE WEICHEN STELLEN

Was in Sachen Ernährung vor dem dritten Geburtstag passiert, zählt tatsächlich stark auf Entwicklung und Gesundheit ein, und das bis ins Erwachsenenalter. In der Wissenschaft bezeichnet man das als „frühe Programmierung“. Die Schwangerschaft und sogar die Zeit vor der Empfängnis sind dabei eingeschlossen. Zum Glück sind die Grundregeln fürs gute Essen und Trinken ganz einfach, wenn es auch – zugegeben – herausfordernd sein kann, Gewohnheiten

zu ändern. Doch auch kleine Schritte bewirken viel und der Einsatz lohnt sich! Das 2009 begründete Projekt „Gesund ins Leben“ von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – hilft werdenden und frischgebackenen Eltern, sich im Dschungel der Ernährungsempfehlungen zu orientieren. Auf den unabhängigen, alltagsnahen Informationen des Projekts (ausführlich unter:

gesund-ins-leben.de) basieren auch unsere fünf ausgewählten Tipps:

### 1. BESSERESSERINNEN VOR

Was eigentlich für alle gut ist, ist es für Schwangere erst recht: eine bunte, abwechslungsreiche Kost, die reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthält. Wer mindestens eine Portion mehr Gemüse, Salat und Obst isst als vor der Schwangerschaft, bei Brot und Nudeln öfter die Vollkorn-

## UNSER ANGEBOT

Für alle, die mehr zur Ernährung in Schwangerschaft, Säuglings- und Kleinkindzeit wissen wollen, bietet die DAK-Gesundheit zusammen mit der Kraaibeek GmbH zwei interaktive Online-Seminare an:

- **Essen & Trinken in der Schwangerschaft.** Mehr dazu unter: [dak.de/kraaibeek-praeventionskurs-schwangere](https://dak.de/kraaibeek-praeventionskurs-schwangere)
- **Ernährungstipps für Mutter, Vater & Kind.** Mehr dazu unter: [dak.de/kraaibeek-praeventionskurs-eltern](https://dak.de/kraaibeek-praeventionskurs-eltern)

Die zertifizierten Präventionsangebote bestehen jeweils aus vier 90-minütigen Einheiten. Die DAK-Gesundheit erstattet Mitgliedern, die an mindestens drei Terminen des gewählten Seminars teilnehmen, die vollen Gebühren (150 Euro).

—  
WAS IST  
EIGENTLICH ...  
BABY LED WEANING?  
Beikost-Start etwas  
anders





Bild: iStock by Getty Images | enigma\_images

variante wählt und drei Milchprodukte pro Tag einplant, ist auf einem guten Weg. Extrakalorien sind erst in den letzten Monaten gefragt – in Maßen: Eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse und einer Tomate oder ein Teller Gemüsesuppe mit Nudeln deckt den zusätzlichen Bedarf.

## 2. FÜR SCHWANGERE TABU

Einige Lebensmittel können mit darin enthaltenen Erregern von Toxoplasmose oder Listeriose dem Ungeborenen schaden. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste: Rohmilch und Produkte daraus, rohes Fleisch und Sushi sind in der Schwangeren-

schaft tabu. Eier nur durchgegart essen – zum Schutz vor einer Salmonelleninfektion – und beim Umgang mit Lebensmitteln unbedingt auf Hygiene achten. Konsequenterweise sollten Schwangere zudem alkoholische Getränke. Schon kleine Mengen können dazu führen, dass das Baby sich nicht gesund entwickelt.

## 3. LOB DES STILLENS

Stillen unterstützt das Kind bei einer gesunden Entwicklung und wirkt bis in die Zukunft hinein: Das Risiko, übergewichtig zu werden oder an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken,

ist für gestillte Kinder geringer. Ein voll gestilltes Baby braucht mindestens bis zum Beginn des fünften Monats keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Stillen tut auch dem Körper der Mutter gut, senkt beispielsweise das Risiko für Eierstock- und Brustkrebs. Wenn nur teilweise oder gar nicht gestillt wird, ist Säuglingsmilchnahrung mit dem Zusatz „Pre“ oder „1“ im gesamten ersten Lebensjahr empfehlenswert.

## 4. ES IST BREIZEIT

Spätestens zu Beginn des siebten Monats geht es mit Brei los. Bei dieser sogenannten Beikost Einführung werden die Milchmahlzeiten nach und nach abgelöst. Den richtigen Zeitpunkt signalisiert das Baby mit seinem Interesse an Löffel und Brei. Kleine Mengen fein zerdrückter oder pürierter Möhre oder Pastinake sind ideal für den Start – anfangs gerne täglich: Babys brauchen beim Essen nicht viel Abwechslung. Nach und nach kommen Kartoffeln, Fleisch, etwas später auch Milch-Getreide- und Obst-Getreide-Brei dazu.

## 5. SPASS AN VIELFALT

Jedes Kind ist anders, auch beim Essen und Trinken. Das eine probiert alles aus, das andere ist wählerisch. Es lohnt sich, Neues immer mal wieder ohne Druck anzubieten und selbst mit gutem Beispiel voranzugehen. Faustregel: Die Eltern entscheiden, wann, wie und was für Speisen auf den Tisch kommen. Und das Kind entscheidet, wie viel es davon isst. Damit Kleinkinder ein natürliches Hungergefühl entwickeln, ist es hilfreich, zwischen den Mahlzeiten Essenspausen von zwei bis drei Stunden einzulegen.

*Annemarie Lüning*

# Klartext UNTER KNOLLEN



Neben der Kartoffel ist inzwischen auch die Süßkartoffel fester Bestandteil unseres Speiseplans. Im Einkaufswagen diskutieren die gelbe und die rote Knolle miteinander.

**KARTOFFEL:** Hey, was bist du denn für eine Knolle? Irgendwie erinnerst du mich ein bisschen an mich. Bist du auch ein Nachtschattengewächs?

**SÜSSKARTOFFEL:** Tja, man könnte fast meinen, wir wären botanisch miteinander verwandt – sind wir aber nicht. Meine Familie ist die der Windengewächse. Ich komme aus Südamerika und wurde eigentlich vor allem in Peru angebaut.

**KARTOFFEL:** Ach was, ich stamme ursprünglich aus den Anden Südamerikas. Dort haben mich vor 5.000 Jahren die Inkas kultiviert. Mit spanischen Eroberern bin ich im 16. Jahrhundert nach Europa gekommen.

**SÜSSKARTOFFEL:** Das kommt mir bekannt vor. Ich wurde etwa zur gleichen Zeit von Südamerika in die Welt verschifft. Portugiesische Seefahrer haben mich nach Afrika gebracht und von da aus ging es dann für mich in die große, weite Welt.

**KARTOFFEL:** Klingt aufregend. Für mich war es am Anfang in Europa gar nicht so einfach. Kein Wunder, denn gekocht wurden anfangs nur meine ungenießbaren Früchte. Die haben natürlich nicht geschmeckt, sondern

für ordentlich Bauchweh gesorgt. Viele Bäuerinnen und Bauern weigerten sich darum, mich anzubauen – sie dachten, ich sei giftig. Bis Friedrich der Große 1756 den sogenannten „Kartoffelbefehl“ erließ, mit dem sie zum Anbau von Kartoffeln wie mir gezwungen wurden, um damit Hungersnöte zu bekämpfen. Sie haben dann auch gelernt, wie man mich richtig zubereitet – und dass ich sehr wohl ganz wunderbar gegessen werden kann.

Heute fühle ich mich in Deutschland zu Hause und werde auf mehr als 280.000 Hektar Acker angebaut – ich mag das gemäßigte Klima.

**SÜSSKARTOFFEL:** Echt? Also ich mag es lieber wärmer. Tropische Klimazonen sind mir am liebsten, da wachse ich über mich hinaus. Darum hatte ich

schon eine lange Reise hinter mir, bevor ich überhaupt hier in diesem Einkaufswagen neben dir gelandet bin.

**KARTOFFEL:** Also ist dein roter Teint eigentlich ein tropischer Sonnenbrand?

**SÜSSKARTOFFEL:** Neidisch? Von der Sonne bekomme ich meine leuchtend orange Farbe aber nicht, sondern durch den hohen Gehalt an Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Außerdem enthalte ich kein Solanin,

## EIN FIKTIVES KENNENLERNGESPRÄCH ÜBER UNTERSCHIEDE, GEMEINSAMKEITEN UND AUSFLÜGE INS ALL

sodass ich, im Gegensatz zu dir, theoretisch sogar roh gegessen werden könnte.

**KARTOFFEL:** Mag sein, Süße. Aber meistens landest du bestimmt, genau wie ich, gekocht, gebraten oder frittiert auf dem Teller, oder?

**SÜSSKARTOFFEL:** Ja, aber ich schmecke eher wie eine Mischung aus Kürbis und Karotte – nicht so langweilig und erdig wie du. Und weißt du was? Trotz meiner Süße habe ich einen niedrigeren glykämischen Index – das bedeutet, ich lasse den Blutzuckerspiegel langsamer steigen. Damit punkte ich zum Beispiel bei Personen mit Diabetes.

**KARTOFFEL:** Dafür bin ich für die Umwelt die bessere Option. Aus meiner Kartoffelstärke lässt sich Bioplastik herstellen, eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichem Plastik. Und mein CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist viel kleiner als deiner, weil ich regional angebaut werde und nicht so viel durch die Weltgeschichte reise – jedenfalls normalerweise nicht ...

**SÜSSKARTOFFEL:** Was soll das denn heißen? Was meinst du denn damit?

**KARTOFFEL:** Ich war sogar schon mal im Weltall: In den 1990er-Jahren wurde ich das erste Mal im Space Shuttle mitgenommen und erfolgreich auf der Raumstation angebaut – in der Schwerelosigkeit! Das würdest du wohl auch gern mal machen, was?

**Rezept-Tipp**  
So geht's:  
Rezepte für leckere  
Kartoffelgerichte  
finden Sie in der  
Online-Ausgabe



**SÜSSKARTOFFEL:** Klar, erste Pläne gibt es auch schon. Die NASA hat mich als Nutzpflanze für längere Welt- raumexpeditionen ausgewählt – vielleicht bin ich mal bei einer Marsmission dabei. Mein hoher Nährstoffgehalt macht mich zur idealen Weltraumkost.

**KARTOFFEL:** Spannend. Da sind wir beide ganz schön vielseitig. Aber ich muss jetzt los – meine Fans warten!

*Aufgezeichnet von Linda Hartmann*

## Schon gewusst?! 5 ESSBARE FUNFACTS

### LILA MÖHRE

Karotten waren ursprünglich violett oder gelblich weiß. Die heute bekannte orangefarbene Karotte wurde erst im 17. Jahrhundert in den Niederlanden gezüchtet.

### EINE FRAGE DER BEERE

Erdbeeren sind aus botanischer Sicht gar keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte. Bananen hingegen werden als Beeren klassifiziert.

### FREISCHWIMMER

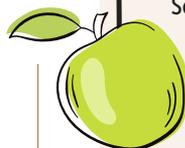
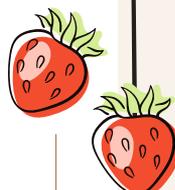
Äpfel sind nicht nur gesund, sondern auch gute Schwimmer. Sie bestehen zu 25 Prozent aus Luft und bleiben darum stets an der Wasseroberfläche.

### SPRUNGWELTMEISTER

Wenn ein Popcorn aufplatzt, springt es mit einer Geschwindigkeit von bis zu 200 Metern pro Sekunde in die Höhe – das ist fast so schnell, wie sich ein Flugzeug in der Luft bewegt.

### LEBENSLANG

Bei richtiger Lagerung an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort bleibt Honig unbegrenzt essbar. Einfach aufschrauben, probieren und – wenn das Aroma überzeugt – sorgenfrei genießen.





# MIT VITAMINPOWER DURCH DEN FRÜHLING

Die Natur weiß, was wir brauchen: Saisonale Produkte aus der Region sind nicht nur umweltschonend und nachhaltig, sondern helfen uns auch, rundum gesund zu sein und zu bleiben. Wo Sie jetzt guten Gewissens zugreifen können.

**K**nackige Salatköpfe, saftige Äpfel, pralle Tomaten oder süße Erdbeeren – das ganze Jahr über gibt es im Supermarkt eine riesige Auswahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Was dabei oft vergessen wird: Die Produkte werden teilweise in beheizten Gewächshäusern angebaut und per Flugzeug oder Schiff aus dem Ausland importiert – mit fatalen Folgen für die Umwelt. Wer dies vermeiden möchte, sollte auf regionale und saisonale Ware setzen. Insbesondere im Frühling und Sommer gibt es keine Probleme, denn dann hat das meiste heimische Obst und Gemüse Saison.

### SEIT APRIL GIBT ES SCHON SPARGEL UND RHABARBER

Zu Beginn des Frühlings kommt neben jungem Spinat, Champignons, Porree und Weißkohl auch frischer Spargel in die heimischen Supermarktregale. Der ist zwar noch recht teuer, bringt aber gesundheitliche Vorteile mit sich – vor allem für Schwangere. Das Gemüse enthält nämlich reichlich Folate, die die Milchproduktion anregen können. Zusätzlich strotzt es vor Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und B-Vitaminen. Sie sind wertvoll bei Magenbeschwerden, Gallen- und Leberleiden, Diabetes, Krebserkrankungen sowie Demenz.

Auch frischen Rhabarber gibt es jetzt wieder zu kaufen. Das Stängengemüse ist als Kompott mit Quarkcreme besonders köstlich. Auch als Marmelade oder auf einem Streuselkuchen macht es sich hervorragend. Dabei ist Rhabarber reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C



und K, Eisen, Kalium und Phosphor. Während Eisen und Vitamin K die Blutbildung unterstützen, wirkt Kalium verdauungsfördernd und entwässernd. Doch das Gemüse enthält viel Oxalsäure, die den Zahnschmelz schwächen und zerstören kann. Deshalb sollten Sie Rhabarber höchstens zwei- bis dreimal pro Woche essen. Wer an Gicht leidet oder Nierensteine hat, verzichtet am besten ganz darauf.

### DER MAI BRINGT KOHLRABI UND RADIESCHEN

Mit der Zeit wird der Spargel günstiger und ist in größeren Mengen vorhanden. Aber auch Frühlingzwiebeln, Stangensellerie, Kohlrabi und Radieschen machen die Gemüseabteilung ab sofort immer bunter. Verzehren Sie Kohlrabi doch einmal in Butter gedünstet als Gemüsebeilage oder überbacken als schmackhaftes Gratin. Die meisten Vitamine und Mineralien stecken übrigens in den Kohlrabi-Blättern, darunter Vitamin C, Biotin und Folsäure. Sie unterstützen unsere Abwehrkräfte, kräftigen unsere Haare und Nägel und können einem Schlaganfall vorbeugen. Wegen der enthaltenen Senföle ist Kohlrabi im Vergleich zu anderen Kohlsorten leicht verdaulich und bekömmlich. Gleiches gilt für Radieschen. Darüber hinaus binden die Senföle Fett, sodass es unseren Körper unverwertet wieder verlässt. Zusätzlich sind die kleinen roten Knollen reich an ätherischen Ölen, die den Gallenfluss anregen und die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit unterstützen.



### SÜSSES OBST UND JEDE MENGE KOHL IM JUNI

Der Sommer naht und viele verschiedene Früchte wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren oder Kirschen gesellen sich jetzt in der Obstabteilung zu regionalen Äpfeln. Aus ihnen können Sie im Handumdrehen leichte Sommerdesserts zaubern.

Dabei liefern Heidelbeeren viel Vitamin E, das einer vorzeitigen Alterung unserer Haut vorbeugt. In Kirschen wiederum stecken viele Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen, die allesamt wichtig für unsere Knochen und Zähne sind.

Spitzkohl komplettiert das Angebot. Er enthält viel Betacarotin, das unsere Sehkraft verbessert. Wie gut, dass es praktisch keine Zubereitungsart gibt, für die sich die Kohlsorte nicht eignet. Aus seinen feinen Blättern können Sie deftige Kohlrouladen wickeln oder Krautsalat herstellen. Spitzkohl schmeckt aber auch in Gemüseeintöpfen, Aufläufen oder Kohlsuppen.

### SAISONALE ERNÄHRUNG IST KEINESWEGS EINTÖNIG

Eine saisonale Ernährung bedeutet keineswegs den Verzicht auf Vielfalt. Im Gegenteil: Zu jeder Zeit des Jahres sind verschiedene Produkte frisch erhältlich. Wer nicht permanent zu gewohnten Lebensmitteln greift, sondern seinen Einkauf an die jeweiligen Jahreszeiten anpasst, ernährt sich abwechslungsreich und kommt ganz auf den Geschmack. Saisonales Obst und Gemüse reift in aller Ruhe und kommt erst dann in die Supermärkte, wenn es auch wirklich schmeckt.

*Luisa Drees*

# BESSERE VORSORGE

Neues Frühwarnsystem ist ab sofort bundesweit verfügbar.

Die DAK-Gesundheit verbessert die Vorsorge für Kinder und Jugendliche und bietet gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e. V. (BVKJ) ein neues, umfangreiches Vorsorgepaket an: Seit 1. April können in bundesweit 5.500 Arztpraxen die sogenannten U-Untersuchungen für den Nachwuchs durch zusätzliche Screenings, Früherkennungsmaßnahmen und ärztliche Beratungen kostenlos ergänzt werden. Damit reagiert die DAK-Gesundheit auf aktuelle Studien zur Kinder- und Jugendgesundheit.

Angstfrei  
zur Vorsorge –  
so klappt's bei der  
Kinderärztin oder beim  
Kinderarzt: [dak.de/  
kinderarztbesuch](https://dak.de/kinderarztbesuch)



## DAS SIND DIE NEUEN ANGEBOTE

### ERWEITERTE VORSORGE (0–17 JAHRE)

Das Paed.Plus@-Vorsorgepaket wurde vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e. V. entwickelt, um die Untersuchungen U1 bis U11 sowie J1 und J2 mit zusätzlichen Inhalten entsprechend den jeweils aktuellen Leitlinien zu ergänzen.

### AMBLYOPIESCREENING (5.–27. MONAT)

Es handelt sich um eine berührungsfreie Augenuntersuchung zur Früherkennung einer Schwachsichtigkeit. Damit überprüft die Ärztin oder der Arzt, ob beide Augen zusammenarbeiten, und erfasst organische und optische Fehler. Sehstörungen können frühzeitig entdeckt und erfolgreich behandelt werden.

### HPV-BERATUNG (9–14 JAHRE)

Beratungsgespräche zur ersten und zweiten Immunisierung gegen Humane Papillomviren (HPV) für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren verfolgen das Ziel, frühzeitig Information, Aufklärung und Orientierung zu geben. Die HPV-Impfung ist die einzige Immunisierung, die Krebs vorbeugen kann.



Gemeinsam mit der DAK-Gesundheit bieten wir ein umfassendes Screeningpaket an, das in diesem Umfang einzigartig ist und die Möglichkeiten zur Früherkennung enorm stärken wird.

DR. MICHAEL HUBMANN, PRÄSIDENT DES BVKJ

„Die Auswirkungen der Pandemie belasten immer noch die körperliche und psychische Gesundheit vieler junger Menschen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Die alarmierenden Gesundheitsprobleme brauchen Antworten durch mehr Prävention. Deshalb schaffen wir jetzt mit den Kinder- und Jugendärzten ein neues Frühwarnsystem. Wir wollen Gefährdungen frühzeitig erkennen, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken und Eltern Orientierung geben.“

Insgesamt besteht das neue Vorsorgepaket aus fünf einzelnen Angeboten (siehe unten). Um teilzunehmen, ist eine Einschreibung in

das Vorsorgeprogramm erforderlich. Dies kann direkt in der Kinderarztpraxis erfolgen oder über die App „Meine pädiatrische Praxis“ des BVKJ. Alle Infos und eine Liste teilnehmender Arztpraxen gibt es auf:

[dak.de/bvkj-vorsorgepaket](https://dak.de/bvkj-vorsorgepaket)

„Wir sehen oft ein Ohnmachtsgefühl bei Eltern in der Sprechstunde – sei es im Hinblick auf den Medienkonsum ihrer Kinder oder deren psychische Verfassung. Auch das Thema HPV-Impfung sorgt für Verunsicherung“, sagt Dr. Michael Hubmann, Präsident des BVKJ. Bereits seit 2020 gab es eine gemeinsame Pilotphase in fünf Bundesländern,



Andreas Storm,  
DAK-Vorstandschef

die erfolgreich verlaufen ist. Deshalb wird das Angebot der erweiterten Screenings für Kinder und Jugendliche nun bundesweit ausgerollt. Jüngste Studien der DAK-Gesundheit sowie zahlreiche andere Untersuchungen zeigen den Handlungsbedarf: Laut einer gemeinsamen Studie mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) nutzt ein Viertel aller 10- bis 17-Jährigen soziale Medien riskant oder pathologisch, was hochgerechnet 1,3 Millionen Mädchen und Jungen betrifft (siehe Seite 18). Der DAK-Präventionsradar ergab, dass drei Viertel der Schulkinder von Krisenängsten geplagt werden. Auch bei der Krebsvorsorge sind die Zahlen alarmierend: Der DAK-Kinder- und Jugendreport weist zwar einen Anstieg bei HPV-Erstimpfungen auf, jedoch liegen die Zahlen rund 30 Prozent unter denen aus dem Jahr 2019.

Florian Kastl

## TIPP

### FÜR DIE FAMILIE

#### EXTRASCHUTZ BEIM KLINIKAUFENTHALT

Rundum gut versorgt sind Sie und Ihr Nachwuchs im Krankenhaus mit der Zusatzversicherung PlusKlinik der HanseMerkur für DAK-Versicherte. Sie umfasst unter anderem die Behandlung durch Chefärztinnen und Chefärzte, die Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer sowie die Übernachtungs- und Verpflegungskosten für einen Elternteil, wenn ein Kind im Krankenhaus



liegt. Weitere Informationen finden Sie unter: [dak.de/plusklinik](https://dak.de/plusklinik)

### DEPRESSIONSFRÜHERKENNUNG (12–14 JAHRE)

Screening auf Symptome von Depression, Angststörungen oder anderen psychischen Erkrankungen anhand der Auswertung eines Fragebogens im Rahmen der J1-Untersuchung. Bei auffälligen Ergebnissen erfolgt die Überweisung an eine Facharztpraxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

### MEDIENSUCHTSCHREIBUNG (12–17 JAHRE)

Ein Mediensuchtscreening erweitert die J1- und J2-Untersuchung. Es basiert auf einem gemeinsam mit der DAK-Gesundheit von Suchtexpertinnen und -experten entwickelten Fragebogen und erkennt Warnzeichen von Mediensucht.

# DIGITALER DAUERKONSUM

Eine aktuelle Studie zeigt, wie Streaming, Social Media und Gaming Kinder und Jugendliche belasten – und liefert erstmals auch Ergebnisse zum sogenannten Phubbing.

**M**illionen Kinder und Jugendliche in Deutschland haben Probleme mit ihrem Medienkonsum. Trotz erster positiver Trends ist Mediensucht auf einem besorgniserregend hohen Niveau. Bei mehr als 25 Prozent der 10- bis 17-Jährigen gibt es eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Medien. Insgesamt sind rund 1,3 Millionen junge Menschen betroffen. Das zeigt eine aktuelle Längsschnittuntersuchung der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE).

Die Studie befragt bundesweit 1.200 Familien über mehrere Jahre hinweg zur digitalen Mediennutzung von Kindern und deren Eltern. Demnach hat sich die Problematik der Mediensucht auf einem hohen Niveau eingependelt. Ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen nutzt soziale Medien problematisch, 4,7 Prozent gelten als abhängig. Seit Beginn der Erhebung des Streamingverhaltens 2022 ist der Anteil problematischer Nutzerinnen und Nutzer mit rund 16 Prozent konstant hoch. 2,6 Prozent gelten heute als abhängig.

## MEDIENSUCHT-HOTLINE

Antworten auf alle Fragen rund ums Thema Mediennutzung und Hilfe, wenn es zu viel wird, gibt es unter der kostenlosen Mediensucht-Hotline jeden Dienstag von 15.30 bis 19.30 Uhr – für Eltern, Kinder und Jugendliche unter: **0800 2 800 200**

Problem  
Medienkonsum?  
Selbsttests und  
Fragebögen für  
Angehörige



Deutlich wird die intensive Nutzung digitaler Medien anhand der täglichen Nutzungsdauer. Zweieinhalb Stunden (157 Minuten) nutzen die Befragten allein Social Media an einem typischen Wochentag – am Wochenende deutlich länger (227 Minuten). Mit Gaming verbringen die Befragten an einem Wochentag 105 Minuten, 93 Minuten mit Streaming. „Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen ist zu einem dauerhaften und ernsten Problem geworden. Wenn junge Menschen ohne Ende online sind, schadet das häufig der Gesundheit und führt zu sozialen Konflikten“, betont Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

Erstmals wurde bei der Erhebung auch das Phänomen Phubbing untersucht. Es setzt sich aus Teilen der englischen Wörter „Snubbing“ (jemanden brüskieren) und „Phone“ (Telefon) zusammen und beschreibt die unangemessene Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen wie zum Beispiel während Gesprächen oder beim Essen. 35,2 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, sich durch die Smartphonennutzung anderer Personen ignoriert zu fühlen, 25,2 Prozent haben bereits Erfahrungen mit sozialen Konflikten im Kontext von Phubbing gemacht. „Es gibt hier eine sichtbare Verbindung zu psychischen Belastungen wie Depressivität“, ergänzt Prof. Rainer Thomasius, Studienleiter und Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes-



Bilder: Carolin Windel; iStock by Getty Images | Lacheev

und Jugendalters. „Wir erleben im klinischen Alltag, dass die digitale Welt zunehmend auch als störend empfunden wird.“

Als Reaktion auf die Ergebnisse setzt sich die DAK-Gesundheit verstärkt dafür ein, dass Gesundheitsthemen mehr Raum in der Schule erhalten. Gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e. V. (BVKJ) bietet die Kasse ein neues Mediensuchtscreening zur Früherkennung zusätzlich zu den bestehenden Vorsorgeuntersuchungen an. Der zunächst fünf Bundesländer umfassende Vertrag wurde angesichts der aktuellen Studien-ergebnisse zum 1. April 2025 auf das gesamte Bundesgebiet ausgeweitet (siehe auch Seite 18/19). Weitere Informationen sowie Hilfe finden Interessierte und Betroffene unter: [mediensuchthilfe.info](https://www.mediensuchthilfe.info)

*Text und Interview: Linda Hartmann*

## 3 FRAGEN AN

SILKE MÜLLER, SCHULLEITERIN,  
AUTORIN UND 1. DIGITALBOTSCHAFTERIN  
DES LANDES NIEDERSACHSEN



## ABSCHALT-TIPPS

**Social Media und Co. sind mit Risiken verbunden.  
Wie Eltern ihre Kinder davor schützen können.**

### Was sind aus Ihrer Sicht die größten Gefahren durch Medienkonsum für Kinder und Jugendliche?

Einerseits die zum Teil sehr lange Nutzungsdauer, die die Aufmerksamkeitsspanne und die Leistungsfähigkeit verringert und auch zu einer Mediensucht führen kann. Für gefährlicher halte ich jedoch die Inhalte. Social Media beinhaltet von Tierquälerei über Pornografie bis hin zu Gewalt verstörende Videos, die Angst machen. Zudem sind die Kanäle auch Plattformen für Cybergrooming, also Erwachsene, die sich das Vertrauen von Kindern erschleichen, um an Nacktfotos zu kommen. Auch Cybermobbing ist nach wie vor ein Thema. Hinzu kommt künstliche Intelligenz, die alle Gefahren potenziert.

### Wie ist denn die Situation an Ihrer Schule?

Bei uns sind Smartphones auf dem Schulhof nicht erlaubt. Trotzdem nutzen unsere Schülerinnen und Schüler Chatgruppen und Social Media natürlich am Nachmittag. Wir gehen offen damit um und bieten eine Social-Media-Sprechstunde

an, die sehr gut besucht wird. Es ist erschreckend, welche Fälle dort geschildert werden. Von Erpressung mit verschickten Nacktfotos über Mobbing bis hin zu brutalen Videos im Klassenchat.

### Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu schützen? Haben Sie einen Tipp?

Es gibt technische Einstellungen, mit denen die Dauer sowie die nutzbaren Apps und Websites eingeschränkt werden können. Einen kompletten Schutz gibt es dadurch allerdings nicht, denn der Algorithmus sorgt dafür, dass bestimmte Inhalte die Kinder finden – nicht andersherum. Auch über Umwege wie einen Gruppenchat bei WhatsApp oder den Blick auf das Smartphone einer Freundin oder eines Freundes erreichen Inhalte die eigenen Kinder. Wichtig ist, diese Themen offen mit Kindern zu besprechen und am besten im Vorwege bereits auf bestimmte Themen hinzuweisen und sich als Ansprechperson anzubieten. Das Kind sollte, so gut es geht, begleitet und vor allem handlungsstark gemacht werden.

# ADHS GEZIELT BEHANDELN

Unkonzentriertheit, schlechte Noten, Frust – die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) belastet Betroffene sehr. Zwei Experten verraten im Interview, wie sich die Versorgung verbessern lässt.



ADHS-Checkliste  
Warnsignale und  
Symptome



## Warum haben Sie die Integrierte-ADHD-Studie ins Leben gerufen?

**Dr. Robert Schlack:** Uns fiel auf, dass die Häufigkeit von ADHS-Diagnosen bei Kindern und Jugendlichen über die Jahre zunahm, während immer weniger Eltern in Befragungen angaben, dass ihr Kind eine ADHS-Diagnose hat. Diesen Widerspruch wollten wir ergründen. Wir haben dafür unter den DAK-Versicherten die Familien mit Kindern und Jugendlichen mit gesicherter ADHS-Diagnose angeschrieben, davon 5.500 Eltern befragt und die ADHS-Diagnose von 200 Kindern nach Leitlinienstandard klinisch überprüft.

## Was haben Sie dabei herausgefunden?

**Schlack:** Es gab zwei interessante Beobachtungen. Erstens, dass nur rund 70 Prozent der befragten Eltern von Kindern mit diagnostizierter ADHS die Diagnose berichteten, wenn wir sie danach fragten. Zweitens haben wir die

ADHS-Diagnose nur in zwei Dritteln der Fälle klinisch bestätigen können.

## Warum wissen viele Eltern nichts von der Diagnose ihres Kindes?

**Prof. Dr. Marcel Romanos:** Es ist unklar, ob Eltern dies wirklich nicht wussten oder nichts sagen wollten, etwa aus Sorge vor Ausgrenzung. Es kann auch sein, dass Eltern in der Kommunikation mit der Ärztin oder dem Arzt nicht alles richtig verstanden hatten, vielleicht aufgrund des Zeitmangels in der ambulanten Versorgung.

## Apropos: Rund ein Drittel der Erkrankungen konnte nicht bestätigt werden?

**Schlack:** Das kann verschiedene Gründe haben. Viele dieser Kinder hatten zwar ADHS-Symptome, allerdings waren diese nicht voll ausgeprägt. Weitere hatten andere psychische Erkrankungen, die ADHS-Symptomen ähneln können.

**Romanos:** Uns hat beruhigt, dass die Kinder, die behandelt wurden, tatsächlich eine ADHS hatten. Eine Übertherapie ist also nicht das Problem. Im Gegenteil, es gibt eine Unterversorgung. Knapp die Hälfte der Kinder mit bestätigter ADHS wurde gar nicht behandelt, was kritisch ist. Denn viele Erkrankte werden im Verlauf depressiv und im Erwachsenenalter können Probleme folgen, etwa ein hohes Risiko für Verkehrsunfälle sowie ein erhöhtes Risiko für Suchterkrankungen.

## Welche Symptome deuten auf ADHS hin?

**Schlack:** Meist fällt ADHS in der Schule auf. Betroffene Kinder sind dauernd in Bewegung, unruhig und sehr impulsiv. Durch Konzentrationsstörungen kommt es zu Leistungsproblemen. Typisch sind viele Flüchtigkeitsfehler und eine hohe Ablenkbarkeit. Viele Kinder mit ADHS leiden sehr unter ihren sozialen und Leistungsproblemen.



**Dr. Robert Schlack,**  
Robert Koch-  
Institut, Abteilung für  
Epidemiologie und  
Gesundheits-  
monitoring, Berlin



**Prof. Dr.  
Marcel Romanos,**  
Universitätsklinikum  
Würzburg, Zentrum  
für Psychische  
Gesundheit, Klinik  
für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und  
Psychotherapie,  
Würzburg

### Was ist die Ursache der Erkrankung?

**Romanos:** Aus Zwillingsstudien wissen wir, dass die Erbanlagen eine Rolle spielen. Gleichzeitig gibt es Umweltfaktoren, die das Risiko erhöhen. Dazu gehören Rauchen oder Paracetamol-Einnahme während der Schwangerschaft, Schwangerschaftsdiabetes oder Geburtskomplikationen. Kinder kommen also mit ADHS auf die Welt. Faktoren wie die Ernährung, Medikamentenkonsum oder die Erziehung haben hingegen keinen relevanten Einfluss.

### Wie wird ADHS therapiert?

**Schlack:** Zum Beispiel mit Verhaltenstherapie in Form von Elterntrainings. Elterntrainings helfen, die Familien- und die psychische Situation des Kindes zu verbessern und zu stabilisieren.  
**Romanos:** Um die Kernsymptome der ADHS zu behandeln, braucht es aber auch Medikamente, die übrigens sehr gut wirken.

### Welche Nebenwirkungen treten auf?

**Romanos:** Die häufigste Nebenwirkung ist Appetitverlust, der bei solchen Kindern ein Problem ist, die von Natur aus eher klein sind. Denn eine verringerte Nährstoffaufnahme kann das Wachstum hemmen. Dieses Risiko lässt sich aber managen, etwa indem die Dosis der Arznei angepasst wird.

### Wie lässt sich eine Unterversorgung vermeiden?

**Romanos:** Am besten vereinbaren Eltern bei Verdacht auf ADHS einen Termin in der kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis. Dort ist eine leitliniengerechte Diagnostik und Therapieplanung gesichert. Wichtig ist auch die bessere Vernetzung zwischen kinderärztlichen, kinder- und jugendpsychiatrischen sowie psychotherapeutischen Praxen.

*Interview: Verena Fischer*

# ADHS – EIN HÄUFIGES LEIDEN

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Schlack und Romanos untersuchten die unterschiedlichen Häufigkeitsangaben, indem sie verschiedene Datenquellen heranzogen. Ihr Fazit: Die Zahlen der Diagnosen bei den Krankenkassen überschätzen die wirkliche Zahl der Kinder mit Diagnose. Zugleich sind viele Kinder unterversorgt. Und: Eine leitliniengerechte Diagnostik durch Fachleute ist essenziell.

## Daten und Fakten

**3 %**

der Vorschulkinder  
haben hierzulande eine  
ADHS-Diagnose<sup>(1)</sup>

**7,5 %**

sind es unter  
den Jugendlichen

**74 %**

der Symptomausprägung sind durch  
erbliche Faktoren bedingt<sup>(2)</sup>

**2,5 %**

der Erwachsenen in Deutschland  
sind von ADHS betroffen<sup>(3)</sup>

(1) <https://www.adhs-deutschland.de/adhs-adhs-ads/haeufigkeit>

(2) Steve Faraone, Henrik Larsson. Genetics of Attention deficit hyperactivity disorder. Molecular Psychiatry 2019 Apr;24(4).

(3) <https://www.adhs.info/fuer-erwachsene/wichtige-zahlen-und-fakten/>

**HEUSCHNUPFEN** ist die häufigste allergische Erkrankung. Medizinisch gesehen verbirgt sich dahinter ein Fehlalarm unseres Immunsystems, das eigentlich harmlose Substanzen aus Blütenpollen als Gefahr wahrnimmt. Wegen des dadurch ausgelösten Abwehrprogramms reagiert der Körper bereits auf winzige Mengen der Allergene und schüttet Botenstoffe wie Histamin aus. Diese sollen die Blutgefäße für den Abtransport der vermeintlichen Schädlinge erweitern, verursachen dabei aber unangenehme körperliche Reaktionen wie Niesattacken, tränende Augen und laufende Nasen sowie Halsjucken bis hin zu Husten oder Atemnot. Zusätzlich kann eine anhaltende Müdigkeit auftreten.

Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann sollten Sie trotzdem nicht direkt mit Antihistaminika dagegen angehen, denn diese bekämpfen nur die Symptome der Allergie. Lassen Sie zunächst einen Allergietest machen und warten Sie eine professionelle Diagnose ab, die belegt, ob und wodurch

# DAS GROSSE KRIBBELN

allergische Reaktionen hervorgerufen werden. Vor allem bei Atemwegsbeschwerden sollte auch etwas gegen die Ursache unternommen werden, um ein Abwandern des Heuschnupfens in die Bronchien zu verhindern und Asthma vorzubeugen.

Eine nachweisliche Wirkung hat vor allem eine spezifische Immuntherapie, die auch als Hyposensibilisierung bekannt ist. Sie setzt direkt an der Ursache der Allergie an, indem das fehlgeleitete Immunsystem der Patientinnen und Patienten Schritt für Schritt an den Allergieauslöser gewöhnt wird. In Form von Tropfen, Tabletten oder per Spritze wird dabei eine immer größer werdende Dosis verabreicht. Wegen der geringen Pollenbelastung ist der Herbst der optimale Zeitpunkt für den Beginn der Hyposensibilisierung, die drei bis fünf Jahre andauern kann. Langfristig gewinnen Betroffene dadurch ein großes Stück Lebensqualität zurück. Darum übernimmt die DAK-Gesundheit die Kosten für die Hyposensibilisierung.



Informationen zu Heuschnupfen, Hyposensibilisierung und Hilfsmitteln finden Sie unter: [dak.de/heuschnupfen](https://dak.de/heuschnupfen)

**Tipp**  
Woher kommen eigentlich Allergien?  
Wir erklären es im Video



## TERMINBUCHUNG RUND UM DIE UHR

**Benötigen Sie dringend einen Arzttermin**, hilft der Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung rund um die Uhr weiter. Unter der Telefonnummer 116 117 oder online über den eTerminservice können gesetzlich Versicherte Termine bei Haus-, Augen- und Frauenärztinnen und -ärzten sowie in einer Praxis für Kinder- und Jugendmedizin buchen. Auch ein Erstgespräch bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten kann ohne Überweisung vereinbart werden. Für alle anderen Fachrichtungen benötigen Sie einen Vermittlungscod. Diesen erhalten Sie bei Bedarf von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Psychotherapeutin.

## SCHWANGERSCHAFTS- VORSORGE OHNE GRENZEN



Toxoplasmose, Ringelröteln oder Zytomegalie – es gibt zahlreiche Risikofaktoren, die eine Schwangerschaft negativ beeinflussen können. Welche Tests und zusätzlichen Untersuchungen notwendig sind, um die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten, ist jedoch von Frau zu Frau verschieden. Darum wurde das Vorsorgeprogramm DAK MamaPLUS zu Jahresbeginn erweitert: Die Obergrenze für die Förderung entsprechender Leistungen wurde aufgehoben. Die bisherige Grenze von maximal 500 Euro gilt künftig nur noch für die Hebammenrufbereitschaft. Für alle anderen benötigten Zusatzleistungen wie Zahnreinigung, Bluttests oder einen Geburtsvorbereitungskurs übernimmt die DAK-Gesundheit die Kosten für die Schwangere zu 100 Prozent.



**Weitere Informationen und alle Leistungen von DAK MamaPLUS finden Sie hier:** [dak.de/mamaplus](https://dak.de/mamaplus)



## RABATTE AUF ZAHNERSATZ

Weniger zahlen für Zahnersatz: DAK-Versicherte profitieren von einem Vertrag zwischen der DAK-Gesundheit und der biodentis GmbH. Wer seine Kronen, Teilkronen, Brücken und Inlays aus Keramik beim Leipziger Zahnlabor biodentis anfertigen lässt, spart 15 Prozent der Kosten. Auf die erste Rechnung erhalten DAK-Versicherte zusätzlich 25 Euro Rabatt. Darüber hinaus gibt es auf die Produkte sechs Jahre Garantie statt der sonst üblichen zwei Jahre. Unterstützung bei der Absprache mit Ihrer Zahnarztpraxis gibt es montags bis freitags bei der kostenfreien biodentis-Hotline unter 0800 500 50 13. **Wie Sie mit der**



**Zahnzusatzversicherung PlusZahn Ihren Eigenanteil bis auf null Euro reduzieren können, erfahren Sie hier:** [dak.de/pluszahn](https://dak.de/pluszahn)

## MUTTERSCHUTZ

Ab dem 1. Juni 2025 gelten gestaffelte Schutzfristen bei Fehlgeburten ab der 13. Schwangerschaftswoche. Das Mutterschutzgesetz wird entsprechend geändert. Je länger die Schwangerschaft gedauert hat, desto länger dauert auch die Schutzfrist bei einer Fehlgeburt.

### **Fehlgeburt ab der 13. Woche:**

bis zu 2 Wochen Mutterschutz

### **Fehlgeburt ab der 17. Woche:**

bis zu 6 Wochen Mutterschutz

### **Fehlgeburt ab der 20. Woche:**

bis zu 8 Wochen Mutterschutz



**Informationen zum Thema Mutterschaftsgeld finden Sie unter:** [dak.de/mutterschaftsgeld](https://dak.de/mutterschaftsgeld)

# ERSTE SCHRITTE MIT DER ePA

Seit Januar wurden alle DAK-Versicherten mit der elektronischen Patientenakte versorgt. Wie es jetzt weitergeht und welche Vorteile Sie bereits nutzen können.

Die elektronische Patientenakte (ePA) soll das digitale Zentrum im deutschen Gesundheitssystem werden und die Gesundheitsversorgung deutlich verbessern. Deshalb erhalten alle Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung seit Januar eine ePA, wenn sie dem nicht widersprochen haben. Die DAK-Gesundheit hatte bis zum 25. Januar bereits 5,3 Millionen Versicherte mit einer ePA versorgt und war damit die erste Großkasse, die diese technisch und organisatorisch herausfordernde Aufgabe abgeschlossen hatte.

## ERSTER EINSATZ IM MODELLBETRIEB

Mit der Bereitstellung der ePA startete eine Modellphase, in der erste Praxiserfahrungen im Zusammenspiel von Patientinnen und Patienten mit ihren Leistungserbringenden erprobt werden. Mit zunächst knapp 300 Arzt- und Zahnarztpraxen, Krankenhäusern sowie Apotheken aus Hamburg, Franken und Teilen Nordrhein-Westfalens konnten so erste wertvolle Erkenntnisse gesammelt werden. Nach dieser ersten Pilotphase wird der Test beginnend im zweiten Quartal schrittweise ausgeweitet. Damit kann die ePA nach und nach von allen Leistungserbringenden vollumfänglich

genutzt werden. Bis dahin wurden auch weitere Sicherheitsmaßnahmen umgesetzt, die den Schutz der sensiblen Gesundheitsdaten zusätzlich garantieren.

## DAK ePA-APP JETZT SCHON NUTZEN

Obwohl zunächst nur Leistungserbringende in den Modellregionen die ePA vollumfänglich nutzen können, sind viele Vorteile für DAK-Versicherte bereits von Anfang an erlebbar. So können mit der DAK ePA-App zum Beispiel Dokumente aus alten ePAs überführt, eigene Gesundheitsdokumente hochgeladen sowie E-Rezepte in einer Medikationsliste gesammelt oder bequem in der Wunschapotheke eingelöst werden.

Darüber hinaus wird sukzessive seit dem 1. März eine Übersicht über alle Behandlungen, Verordnungen und sonstigen Leistungen der vergangenen zehn Jahre in die ePAs eingestellt, wenn Sie dem nicht aktiv widersprochen haben. DAK-Versicherte erhalten mit der ePA-App also bereits einen umfassenden Überblick über ihre Gesundheitsdaten der Vergangenheit, bevor ihre Behandlerinnen und Behandler Informationen aus aktuellen Behandlungen ergänzen.

*Frank Themer*

Antworten auf Ihre Fragen und weitere Informationen über die Services in der DAK ePA-App erhalten Sie hier: [dak.de/epa-app](https://dak.de/epa-app)





Alle Informationen zum digitalen Arzttermin erhalten Sie hier:  
[dak.de/videosprechstunde](https://dak.de/videosprechstunde)

## SPRECHSTUNDE ZU HAUSE

Der Arztbesuch per Online-Videosprechstunde funktioniert jetzt noch einfacher: Sie benötigen nichts weiter als Ihre DAK App.

**E**in Termin bei der Ärztin oder beim Arzt ganz ohne Anfahrtswege und Wartezeiten – klingt wie eine Utopie, ist für DAK-Versicherte aber längst Realität. Möglich macht das die Online-Videosprechstunde, mit der sich ärztliche Beratung ortsungebunden und zeitlich flexibel in den Alltag integrieren lässt. Seit Februar ist dieser Service noch einfacher nutzbar, denn das Angebot ist nun in die DAK App integriert, eine zusätzliche App ist nicht mehr notwendig. Stattdessen ist die Videosprechstunde über den Bereich „Gesundheit“ direkt in der DAK App erreichbar.

Von 6 bis 24 Uhr erreichen Sie dort erfahrene Medizinerinnen und Mediziner verschiedenster Fachrichtungen, die Sie auf Deutsch und Englisch beraten. Im Anschluss erhalten Sie einen für Laiinnen und Laien verständlichen Arztbericht sowie bei Bedarf Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) und E-Rezepte.

Am häufigsten genutzt wurde der Service bislang für Hautchecks und zur Abklärung von Erkältungen. Zusätzlich zur dermatologischen Bera-

tung ist es zum Beispiel möglich, einen Hautcheck per Foto und Fragebogen durchzuführen und innerhalb von 24 Stunden einen Befund zu erhalten – bei Bedarf inklusive E-Rezept oder Überweisung zur Weiterbehandlung.

Seit Einführung der Videosprechstunde im Mai 2024 haben knapp 1.500 Versicherte etwa 2.000 digitale Behandlungen in Anspruch genommen.

*Linda Hartmann*

### EINE AKTE FÜR ALLE FÄLLE

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist Ihr persönlicher Datenspeicher für individuelle Gesundheitsdaten. Patientinnen und Patienten sowie berechtigte Personennkreise wie behandelnde Ärztinnen und Ärzte können hier Gesundheits- und Krankheitsdaten sicher digital verwalten. Regelmäßig aktualisierte Informationen zum bundesweiten Rollout und die genaue Zeitschiene des weiteren Vorgehens finden Sie auf: [dak.de/epa](https://dak.de/epa)

Bild: iStock by Getty Images | Deagrez

### ★ TOP-LEISTUNG ★

#### DAK APP

Ihr Servicezentrum für die Hosentasche. Mit der DAK App können Sie nicht nur die Online-Sprechstunde nutzen, sondern auch Rechnungen und Bescheinigungen einreichen, das Bonusprogramm und persönliche Daten verwalten sowie eine neue elektronische Gesundheitskarte



beantragen – ganz bequem per Smartphone:  
[dak.de/dak-app](https://dak.de/dak-app)



## ATTEST ODER AUSREDE?

Der Krankenstand in Deutschland ist auf einem Rekordhoch. Eine Studie im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt, was die Gründe dafür sein könnten – die telefonische Krankschreibung und vermehrtes Blaumachen sind es nicht.

**D**er Krankenstand in Deutschland erreicht eine vermeintliche Rekordhöhe: 54 von 1.000 Beschäftigten waren 2024 durchschnittlich pro Tag krankgeschrieben. Eine Entwicklung, deren Ursprung einige Jahre zurückliegt: Von 2021 auf 2022 stiegen die Fehltagel im Beruf in Deutschland erstmals sprunghaft um 37,6 Prozent an. Im Schnitt hatte 2022 jede und jeder Arbeitnehmende fast 20 Fehltagel.

Im Rahmen einer aktuellen Studie zum Krankenstand hat das IGES Institut im Auftrag der DAK-Gesundheit untersucht, welche Gründe dafür verantwortlich sind. Dafür wurden die Daten von 2,4 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten aus den Jahren 2019 bis 2023 ausgewertet und zudem mehr als 7.000 Erwerbstätige repräsentativ durch das Meinungsforschungsinstitut forsa befragt.

Ein Grund für den hohen Krankenstand ist demnach die 2022 eingeführte elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU). Auch weil durch das neue Meldeverfahren Krankschreibungen automatisch von den Arztpraxen an die Krankenkassen weitergeleitet werden, stieg die Zahl der registrierten Ausfallzeiten von 4,0 auf 5,5 Prozent. Je nach Erkrankung sind laut DAK-Studie bis zu 60 Prozent des



Anstiegs auf das neue Meldeverfahren zurückzuführen. Hinzu kommt laut IGES-Studie das seit 2022 verstärkte Aufkommen von Atemwegserkrankungen. Mehr als ein Drittel (35 Prozent) der 564 zusätzlichen Fehltag je 100 Versicherte wurde von Schnupfen, Husten und anderen Atemwegsinfektionen verursacht. Für ein Fünftel des Anstiegs waren Corona-Infektionen verantwortlich.

### TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG

Seit der Corona-Pandemie gibt es für Beschäftigte die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Sonderregelung per Telefon krankschreiben zu lassen. Vermutungen, dass auch dies den hohen Krankenstand begünstigt hätte, ließen sich durch die Studie jedoch nicht bestätigen. Auch als 2023 die Möglichkeit der telefonischen Krankenschreibung für mehrere Monate ausgesetzt wurde, konnte keine auf-

fällige Veränderung bei der Anzahl der Krankmeldungen festgestellt werden.

### MYTHOS „BLAUMACHEN“

Der hohe Krankenstand führt oft zu der vorschnellen Vermutung, dass viele Beschäftigte blaumachen, also zu Hause bleiben, obwohl sie gar nicht krank sind. Die DAK-Studie zeigt auch: Es gibt einen Trend zum ärztlichen Attest. In der aktuellen Befragung

haben 63 Prozent angegeben, sich für eine Krankmeldung immer ein ärztliches Attest zu holen, 2015 waren es nur 53 Prozent. Gleichzeitig benötigt nur ein Viertel der Beschäftigten nach eigener Aussage schon ab dem ersten Tag eine ärztliche Bescheinigung. DAK-Vorstandschef Andreas Storm sieht daher eine wachsende Misstrauenskultur als Ursache für diesen Trend: „Die Beschäftigten holen sich ein ärztliches Attest, um nicht dem Verdacht ausgesetzt zu sein, sie würden ohne triftigen Grund der Arbeit fernbleiben.“

Storm warnt: „Ein wachsendes Misstrauen in den Unternehmen ist kontraproduktiv. Es fördert nicht den Einsatzwillen der Beschäftigten, sondern hemmt ihre Leistungsfähigkeit. Misstrauen ist ein Zeichen negativer Wertschätzung und als solches ein Gesundheitsrisiko.“

*Jutta Rath*

### WAS IST DIE eAU?

Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ersetzt bis auf wenige Ausnahmen die Krankmeldung in



Papierform. Alles Wissenswerte dazu finden Sie unter:

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

# In Zeiten des Wechsels

Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren ist ein langwieriger Prozess, in dem sich viele Frauen gesundheitlich beeinträchtigt fühlen. Umso wichtiger ist es, gut auf diese Phase vorbereitet zu sein.

**TIPP:**  
Online-Vortrag  
Ernährung am  
23. Juni: [dak.de/  
wechseljahre-  
vortrag](https://dak.de/wechseljahre-vortrag)



Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen – von diesen Symptomen der Wechseljahre haben wohl die meisten schon gehört. Weniger bekannt dürfte sein, dass Gelenkschmerzen oder Herzrasen ebenso Anzeichen für das nahende Ende der fruchtbaren Phase sein können. Oder dass Beschwerden auch bei noch regelmäßigem Zyklus schon darauf zurückzuführen sein können, dass sich die Hormone neu sortieren.

Mehr  
Informationen,  
Interviews und  
Tipps unter:  
[dak.de/wechseljahre](https://dak.de/wechseljahre)

## GUT ZU WISSEN

**Menopause** (aus dem Griechischen „meno“ für „Monat“ und „pauis“ für „Ende“) bezeichnet keinen Zeitraum, sondern die allerletzte Regelblutung, die im Schnitt mit 51 Jahren stattfindet. Der medizinische Begriff für die hormonelle Umstellung vor und nach der Menopause lautet **Klimakterium**.

### DREI PHASEN DES WECHSELS

1. Die **Prämenopause** beginnt bei vielen mit Ende 30 und dauert fünf bis zehn Jahre. Anzeichen können zum Beispiel Zyklusveränderungen oder schlechterer Schlaf sein.
2. Die – drei bis zehn Jahre andauernde – Phase vor und nach der letzten Regelblutung nennt man **Perimenopause**. Beschwerden werden in dieser Zeit am stärksten empfunden.
3. Ein Jahr nach der letzten Blutung beginnt die **Postmenopause**. Der Organismus findet eine neue Balance, es kann aber auch zu neuen Beschwerden kommen.

## Mehr Offenheit

Wer versteht, was in seinem Körper geschieht, kann besser damit umgehen. In diesem Sinne wird seit einiger Zeit – zum Glück! – mehr über die Wechseljahre gesprochen. Aufklärungskampagnen und prominente Frauen, die von ihren Erfahrungen berichten, schaffen ein neues Bewusstsein für eine Lebensphase voller körperlicher und psychischer Veränderungen. Auch die DAK-Gesundheit will mit einem vielfältigen Informationsangebot zum Thema für mehr Offenheit und Bewusstsein sorgen. Umfragen zufolge durchläuft nur jede dritte Frau die Jahre zwischen 40 und 60, ohne Symptome zu spüren. Ein Drittel der Frauen hat leichte Beschwerden, das letzte Drittel fühlt sich stark beeinträchtigt.



## Was jetzt gut tut

„Da muss man nun mal durch“, dieser Ansatz aus Großmutterns Zeiten wirkt bei erheblichen Beschwerden besonders frustrierend. Ein weitaus besseres Rezept ist es, sich gut um sich und seinen Körper zu kümmern und ihn bei den Veränderungen zu unterstützen, ganz ähnlich wie es für Schwangere als selbstverständlich gilt. Wer sich mehr bewegt (siehe Interview), ausgewogener isst und Stress abbaut, stellt damit zudem die Weichen, um die nächsten 30 bis 40 Jahre möglichst fit genießen zu können. Zum Einsatz von Hormonen gibt es unterschiedliche Positionen. Viele Gynäkologinnen und Gynäkologen raten aber Frauen dazu, wenn diese stark leiden und keine Vorerkrankungen haben.

*Annemarie Lüning*

## 3 FRAGEN AN

NICOLE OSTMEIER,  
PERSONAL TRAINERIN



### Was macht Bewegung zum besonderen Thema in den Wechseljahren?

Weil der Östrogenspiegel sinkt, schrumpft die Muskelmasse von Jahr zu Jahr. Dadurch ändert sich der Stoffwechsel – ein kleinerer Motor braucht weniger Treibstoff. Man nimmt leichter zu, gerade am Bauch, und schwerer wieder ab. Zum Glück kann man gegensteuern.

### Ist das Motto also: Bewegung, Bewegung, Bewegung?

Nicht ganz. Bewegung aller Art ist natürlich super. Die Muskeln brauchen jetzt aber gezieltes Krafttraining. Das wirkt sich nicht nur positiv auf den Stoffwechsel aus, es stärkt auch die Knochen und sorgt für

mehr Selbstbewusstsein. Es fühlt sich einfach verdammt gut an, stärker zu werden und zu merken: Ich kann das!

### Kann körperliche Aktivität dazu beitragen, Beschwerden zu mildern?

Auf jeden Fall! Bewegung wirkt gegen Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen und Schlafprobleme. Last, but not least schult Schwitzen beim Sport den Körper darin, hohen Belastungen standzuhalten und danach wieder runterzufahren.

Das ausführliche Interview mit Nicole Ostmeier lesen Sie hier: [magazin.dak.de/warum-bewegung-jetzt-so-guttut](https://magazin.dak.de/warum-bewegung-jetzt-so-guttut)

„Als Krankenkasse wollen wir Frauen dabei unterstützen, gut durch die Wechseljahre zu kommen – eine natürliche Lebensphase, die in unserer Gesellschaft häufig noch mit Angst und Scham behaftet ist. Älter werden ist immer noch viel zu negativ besetzt. Es ist wichtig, dass offen über die Herausforderungen und Chancen der Wechseljahre gesprochen werden kann.“

DR. UTE WIEDEMANN,  
MITGLIED DES VORSTANDS DER DAK-GESUNDHEIT



Was ist in  
Sachen Ernährung  
jetzt wichtig?  
Interview mit  
einer Expertin



# KRANK

Die Sorge um die eigene Gesundheit hat in Deutschland einen neuen Höchststand erreicht. Dabei helfen gute Vorsorge und digitale Angebote auf vielfältige Weise, gesund zu bleiben.

**D**ie Sorge, an Krebs oder Demenz zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden, ist unter Deutschen so groß wie seit 15 Jahren nicht mehr. Das hat eine repräsentative Umfrage des forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit ergeben, die bereits seit 2010 durchgeführt wird.

Demnach fürchten sich die meisten der Befragten vor einer Krebserkrankung (73 Prozent), gefolgt von Demenz (55 Prozent) und Schlaganfällen (52 Prozent). Die Hälfte der Befragten (50 Prozent) beunruhigt das Risiko eines Unfalls mit schweren Verletzungen oder eines Herzinfarkts (42 Prozent). Bei mehr als einem Drittel der Befragten (41 Prozent) besteht die Furcht vor einer schweren Augenkrankung bis hin zur Erblindung.

Der DAK Vorsorgerechner zeigt Ihnen, welche Untersuchungen als Nächstes für Sie anstehen:  
[dak.de/vorsorge](https://dak.de/vorsorge)



# VOR ANGST?



## SORGE UM DIE PSYCHE

Die Angst vor psychischen Erkrankungen liegt insgesamt bei 36 Prozent. Auffällig ist jedoch, dass dieser Wert bei den 14- bis 29-Jährigen deutlich höher ist. 54 Prozent von ihnen gaben an, sich vor Krankheiten wie Depressionen oder Burn-out zu fürchten – neun Prozent mehr als im Vorjahr. Dahinter steckt meist eine Kombination aus ständigem Erfolgsdruck in Schule, Universität und Beruf und einer allgegenwärtigen Vergleichskultur in sozialen Medien, gepaart mit der permanenten Präsenz globaler Krisen. Belastende Faktoren wie diese können die Sorge um die eigene psychische Gesundheit verstärken.

## RECHTZEITIGE VORSORGE

Gleichzeitig zeigt die Studie, dass immer mehr Menschen Vorsorgeangebote nutzen: 62 Prozent der Befragten gaben an, an Krebsfrüherkennungsmaßnahmen teilzunehmen, wobei Frauen mit 70 Prozent häufiger vertreten sind als Männer mit 50 Prozent.

Neben regelmäßiger Vorsorge unterstützt auch ein bewusster Lebensstil dabei, Körper und Geist gesund zu halten. Das bedeutet: so wenig Alkohol, Nikotin, Industriezucker und raffinierte Kohlenhydrate wie möglich, dafür umso mehr Lebensmittel, die reich an hochwertigen Proteinen, Vitaminen und Mineralien sind. Der Studie zufolge achten 86 Prozent der

Frauen und 72 Prozent der Männer bereits auf eine ausgewogene Ernährung. 84 Prozent der Frauen und 72 Prozent der Männer trinken bewusst nur wenig Alkohol.

## ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE

Darüber hinaus hilft ein offener Umgang mit psychischen Belastungen, die Balance zwischen Sorge und Sorgfalt zu finden, um die Angst vor Krankheiten nicht zu stark werden zu lassen. Sorgen und Ängste sind bis zu einem bestimmten Punkt normal. Sie helfen uns, bedrohliche Situationen zu erkennen. Beeinflussen Angstgefühle jedoch den Alltag, kann auch die Angst selbst krank machen.

Umso wichtiger ist es, sich ausreichend Zeit für Selbstfürsorge zu nehmen, um die eigene Gesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen. Gerade im Bereich Achtsamkeit und Meditation können zu Beginn schon zehn Minuten täglich einen spürbaren Unterschied machen. Mit Hilfsmitteln wie dem DAK Antistress-Coaching lassen sich kleine Einheiten unkompliziert in den Alltag integrieren.

Linda Hartmann

## ★ TOP-LEISTUNG ★

### DAK ANTISTRESS-COACHING

Stress reduzieren mit Achtsamkeit und Meditation. Wir unterstützen Sie dabei – mit unserem Antistress-Coaching über die Balloon App. 52 kurze Übungen zur Stressbewältigung im Alltag, die



DAK-Versicherte kostenlos nutzen können.

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

**Die Siegerprojekte 2024 mit der damaligen Bundesfamilienministerin Lisa Paus (3. v. l.) und DAK-Chef Andreas Storm (4. v. r.)**

**Jetzt mitmachen! Anmeldung und weitere Informationen unter: [dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter)**

**Gemeinsam stark**

Bilder: DAK-Gesundheit; Katja Dohmkes | Fotografie; privat; Jan Kattenbusch

Zum fünften Mal setzt die DAK-Gesundheit mit dem Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ ein Zeichen für Freundlichkeit, Rücksicht und Toleranz.

**F**ast zwei Drittel der Deutschen empfinden das soziale Miteinander im Land als schlecht. Das zeigt eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Demnach gaben 75 Prozent der Befragten an, dass sich das soziale Miteinander in Deutschland während der vergangenen drei Jahre teils deutlich verschlechtert hat. Das bleibt nicht ohne Auswirkungen auf die Gesundheit des Einzel-

nen, davon ist der Großteil der Befragten überzeugt. Um dem entgegenzuwirken, fördert die DAK-Gesundheit das Engagement für einen respektvollen Umgang und gelebte Gemeinschaft mit dem Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“. 2024 haben mehr als 650 inspirierende Projekte mitgemacht und ihr großartiges, dabei meist ehrenamtliches Engagement gezeigt.

DAK-Vorstandsvorsitzender Andreas Storm ruft daher dazu auf, sich am Wettbewerb 2025 zu beteiligen. Zum fünften Mal werden Menschen, ehrenamtliche Projekte und Initiativen aus den Bereichen Gesundheit, Prävention und Pflege gesucht, die ein gesundes Miteinander fördern. Teilnehmen können Einzelpersonen und Gruppen, aber auch Verbände, Organisationen und Betriebe. Zu gewinnen gibt es Preisgelder im Wert von insgesamt knapp 40.000 Euro.



**KORNELIA SCHMID**  
**ZOOM Kneipe**  
**BEISAMMENSEIN**

„Schon meine Mutter hat früher aktiv Nachbarschaftshilfe betrieben, da gab es den Begriff Ehrenamt noch gar nicht.

Darum war es für mich von klein auf ganz natürlich, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun. Dabei habe ich viele liebe Menschen kennengelernt, mit denen ich gemeinsam andere emotional stärken kann. Ich bin sehr stolz darauf, so ein tolles Team um mich zu haben, das täglich für andere da ist.“



**ANNIKA MENZEL**  
**Seelenpaten**

„Als betroffenes Kind weiß ich, wie wichtig stabile Bezugspersonen sind. Umso schöner ist es zu sehen, wie intensiv und zum Teil auch langjährig die Patenschaften sind, die unsere Freiwilligen übernehmen. Alle sind mit Herzblut dabei und spüren, dass sie in wenigen Stunden wirklich etwas verändern können. Das sorgt auch bei mir immer wieder für Gänsehautmomente.“



**FRAUKE WELLER**  
**WassAHR positiv**  
**erfahren**

„Seit der Flut im Ahrtal sind viele Menschen hochengagiert. Leider wird freiwillige Arbeit in Deutschland nicht so hoch angesehen wie in vielen anderen Ländern. Dort gehört es bei Bewerbungen dazu, ein soziales Engagement vorweisen zu können. Das fehlt bei uns und ist sehr schade, denn gemeinsam können wir so viel verändern. Das Ehrenamt ist die Arbeit, die im Herzen der Menschen ankommt.“



**JASMIN FRITZ**  
**StoP – Stadtteile**  
**ohne Partnergewalt**

„Wir erhalten viele positive Rückmeldungen von Betroffenen, die sich dadurch gestärkt fühlen, dass sich jemand für das Thema häusliche Gewalt gegen Frauen einsetzt. Leider findet dieses Thema in der Gesellschaft und in den Medien kaum Beachtung. Umso wichtiger sind Initiativen wie dieser Wettbewerb, die nicht nur finanzielle Unterstützung bieten, sondern auch mediale Aufmerksamkeit schaffen.“

Im Dezember vergangenen Jahres hatte Andreas Storm gemeinsam mit der damaligen Familienministerin Lisa Paus die Siegerprojekte 2024 geehrt: „Ich bin begeistert, wie viele erstklassige Projekte aus ganz Deutschland eingereicht wurden. Aus Solidarität und Respekt entsteht ein wichtiges Fundament, das auch unserer Gesundheit zugutekommt.“

Bundessiegerinnen 2024 wurden Jennifer Eller und Frauke Weller aus Rheinland-Pfalz. Ihr Herzensprojekt „WassAHR positiv erfahren“ soll Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung bei der Bewältigung der traumatischen Erlebnisse der Ahr-Flut helfen. Der zweite Preis ging an das Projekt „Seelenpaten“ vom Trägerwerk Soziale Dienste Sachsen-Anhalt aus Halle (Saale), das Patenschaften für Kinder seelisch belasteter Eltern organisiert. Annika Menzel und ihr Team vermitteln Mädchen und Jungen aus Familien, in denen die psychische Erkrankung eines Elternteils

ein unbeschwertes Aufwachsen erschwert, eine starke Bezugsperson, die ihnen zur Seite steht.

Auf dem dritten Platz landete der Verein „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ aus Hamburg, der mittlerweile bundesweit und in Österreich verbreitet ist. StoP-Koordinatorin Jasmin Fritz setzt mit ihrem Team auf Prävention und Intervention bei häuslicher Gewalt gegen Frauen im lokalen Umfeld. Das Projekt stärkt die Nachbarschaft, um Gewalt frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Der Sonderpreis „Pfleger“ ging an die Initiative „ZOOM Kneipe BEISAMMENSEIN“ aus dem bayerischen Amberg. Initiatorin Kornelia Schmid hat mit ihrem Team vom Verein Pflegende Angehörige e. V. eine virtuelle Kneipe als Teil einer Selbsthilfeplattform geschaffen, in der pflegende Angehörige ins Gespräch kommen und sich gegenseitig unterstützen können.

*Linda Hartmann*



# GEWUSST, WIE UND WO

Der Umgang mit Gesundheitsinformationen, die sogenannte Gesundheitskompetenz, ist für viele Menschen eine Herausforderung. Doch man kann sie erlernen – und so Gesundheit fördern und Krankheiten effektiv managen.



Ausgewogen ernähren, regelmäßig bewegen, möglichst nicht rauchen oder Alkohol maßvoll konsumieren: Theoretisch sind diese als gesund geltenden Verhaltensweisen vielen Menschen hierzulande bekannt. Bei der praktischen Umsetzung hapert es allerdings enorm: Laut aktuellem Health Literacy Survey Germany haben fast 60 Prozent der Deutschen eine geringe Gesundheitskompetenz. Gemeint ist mit dem Begriff „das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden“, wie es auf der Homepage des Bundesgesundheitsministeriums heißt. Die Studie zeigt auch, dass zum Beispiel Menschen mit niedrigerem Bildungsgrad und in höherem Alter weniger Ge-



**PD Dr. med. Markus Wehler,**  
**Uniklinikum Würzburg**

sundheitskompetenz haben als andere Bevölkerungsgruppen. Hinzu kommt, dass immer mehr Informationen im Internet zur Verfügung stehen – digitale Kompetenz ist also auch gefragt.

## GEWAPPNET FÜR DEN ERNSTFALL

„Gesundheitskompetenz ist Patientensicherheit: Je mehr ich davon habe, umso sicherer bin ich in jeder Situation, in der ich mich mit meiner Gesundheit beschäftige“, erklärt Privatdozent Dr. med. Markus Wehler, Direktor der Zentralen Notaufnahme des Universitätsklinikums Augsburg. Das fängt an beim präventiven Lebensstil: Was tut man, um die eigene Gesundheit im Alltag bestmöglich zu fördern? Und es reicht bis zum Krankheits- oder gar Notfall, in dem man Orientierung und Entscheidungsfähigkeit braucht. „Wann muss ich akut

in eine Klinik? Wann reicht es, wenn ich am nächsten Tag zum Hausarzt oder zur Hausärztin gehe? Oder: Wann brauche ich nur ein Schmerzmittel aus der Apotheke? Um diese Fragen beantworten zu können, brauche ich zum einen qualifizierte Informationen. Ich muss mich aber auch für meine Gesundheit interessieren und mich bemühen, selbst für meine Gesundheit einzustehen, denn dann merke ich mir die Informationen am besten“, erklärt Wehler.

## GESUNDHEITSKOMPETENZ STÄRKEN

Es gilt also, die Gesundheitskompetenz zu stärken. Aber wie? Eine persönliche Bestandsaufnahme mit ein paar wichtigen Fragen zum Start kann da helfen. Wie fühle ich mich in der Regel, körperlich wie auch mental? Wie ernähre ich mich und wie steht es um mein Gewicht? Bin ich in puncto Früherkennungsuntersuchungen gut aufgestellt? Weiß ich, wie ich mich im Notfall,

Hier geht's zum ausführlichen Interview Mehr Gesundheitskompetenz für mehr Patientensicherheit



„Gebündelte, evidenzbasierte, transparente und neutrale Angebote sind wichtig. Die findet man zum Beispiel bei Krankenkassen, in Ratgebern, in der Fachliteratur oder bei Kursen und den Fachgesellschaften. Basisinformationen können auch innerhalb privater Kontakte und innerhalb der Familie vermittelt werden.“



DR. MED. VIOLA SINIRLIOĞLU  
BEAUFTRAGTE FÜR PATIENTENSICHERHEIT DER DAK-GESUNDHEIT

zum Beispiel bei einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall, verhalten muss? Privatdozent Dr. med. Markus Wehler sagt: „Wichtig ist, die Gesundheitskompetenz flächendeckend wieder aufzubauen – und dies insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.“ Wissenschaftlich fundierte Informationen und Angebote, etwa zur gesunden Ernährung, Bewegung oder Suchtprävention, helfen dabei. Insbesondere im Internet ist darauf zu achten, sich auf seriöse und evidenzbasierte Angebote mit klaren Inhalten und Zielen zu fokussieren – wie die der DAK-Gesundheit (siehe Info-Kasten). „Daraus entsteht dann auch ein Bewusstsein dafür, wie man sich bei Krankheit verhält. Das verändert sich nicht von heute auf morgen. Es ist also wichtig, dass wir gemeinsam daran arbeiten“, so Wehler.

Thomas Corrinth

### 112 ODER 116 117?

Was tun, wenn die Hausarztpraxis geschlossen hat? Wann sollte man in die Notaufnahme? Was ist der Unterschied zwischen den Telefonnummern 112 und 116 117? Antworten auf solche (lebens-)wichtigen Fragen finden Sie in unserem Online-Magazin unter: [magazin.dak.de/notruf](http://magazin.dak.de/notruf)



### FIT IN DIGITALER GESUNDHEIT

Von digitalen Präventionsmaßnahmen über die elektronische Patientenakte bis hin zur Telemedizin: Mit der Plattform „digital.kompetent“ bietet die DAK-Gesundheit kostenlose Selbstlernkurse zu digitalen Gesundheitsthemen für Jung und Alt. [dak.de/digital.kompetent](http://dak.de/digital.kompetent)



Bilder: DAK-Gesundheit; Helena, 8 Jahre; Privat



## AUF EIN WORT

### Liebe DAK-Versicherte,

Tipps für ein gesünderes Leben erreichen uns von allen Seiten. Viele Hinweise sind wertvoll, manche irreführend und einige richtig gefährlich. Denken Sie an die sogenannte goldene Milch, ein Trendgetränk mit viel Kurkumagewürz, das hoch dosiert für Leberpatientinnen und -patienten problematisch sein kann.

Zu verstehen, was alles von außen auf uns einströmt, ist wichtig. Doch entscheidend ist auch, zu reflektieren, was von innen kommt. Wie geht es mir gerade körperlich und seelisch? Was kann in diesem Moment mein Wohlbefinden stärken?

Ich habe diese Selbstwahrnehmung beim Gesundheitswandern erfahren. Ich habe mich sogar jüngst als Gesundheitswanderführer zertifizieren lassen, weil es mich so begeistert hat, Wandern mit zusätzlichen Übungen zu kombinieren. Vielleicht ist es bei Ihnen das Tanzen, Schwimmen oder Laufen: Es gibt viele Möglichkeiten, seinen Körper bewusst zu erleben und die eigene Kraft zu erfahren, die täglich dabei hilft, Herausforderungen zu meistern.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Sinne Ihre Gesundheitskompetenz noch weiter stärken können. Passen Sie gut auf sich auf.

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

# FÜR JUNGE MENSCHEN

Im Parlament unserer Kasse sitzen gewählte DAK-Mitglieder, die sich für die Interessen der Versicherten einsetzen und dabei auch immer die Jugend berücksichtigen. Lesen Sie, was in den Ausschüssen für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS) sowie für Organisation und Personal (AOP) mit Blick auf die nachwachsenden Generationen diskutiert wird.



**Roland Jung  
aus Freudenberg**

## KREBSVORSORGE UND SUCHTPRÄVENTION

**P**rävention bereits in Kindheit und Jugend ist wichtig, um im Erwachsenenalter ein möglichst gesundes Leben zu führen. Der AGS beschäftigt sich damit, wie durch zusätzliche Präventionsangebote – neben den üblichen regelhaften

auch für junge Erwachsene übernommen!" Die Ausschussvorsitzende Marion von Wartenberg appelliert an junge Menschen, sich impfen zu lassen. Sie ist Vizevorsitzende des Krebsverbandes Baden-Württemberg und betont: „Noch immer erkranken zu viele Menschen an vermeidbaren Krebsarten.“ Passend dazu hat sich der AGS für eine zusätzliche HPV-Impfberatung eingesetzt. Seit diesem Frühjahr wird sie über den Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e. V. (BVKJ) ermöglicht und vor Ort in den Praxen

realisiert. Über den BVKJ laufen auch zwei bisher pilotierte Leistungen zur Früherkennung von Depressionen und Mediensucht, die jetzt ausgeweitet wurden. „An Depressionen können auch junge Menschen bereits erkranken“, erklärt Roland Jung, stellvertretender AGS-Vorsitzender. „Und Mediensucht ist mittlerweile zu einem ernstem Problem geworden. Es ist wichtig, dass wir durch Screenings frühzeitig gefährdete Jungen und Mädchen erkennen.“



**Marion von Wartenberg  
aus Stuttgart**

gesetzlichen Vorsorgeleistungen – die Gesundheit von jungen Versicherten nachhaltig verbessert werden kann. Hierfür bereitet der AGS in seinen Sitzungen entsprechende Satzungsergänzungen vor. Ein Beispiel hierfür ist die HPV-Impfung, also eine Impfung gegen humane Papillomviren, die Krebs verursachen können. Kinder und Jugendliche haben bis zum Alter von 17 Jahren einen gesetzlichen Anspruch, aber: „Bei uns werden die Kosten als freiwillige Satzungsleistung



**Philipp, Inna, Mika, Ceren, Lorena  
und Josie berichten aktuell auf  
YouTube über ihre Erfahrungen  
als Azubis oder Dualis bei  
der DAK-Gesundheit (v. l. n. r.).**

## JUNGE TALENTE WERBEN

**A**uch der Ausschuss für Organisation und Personal (AOP) hat die Jugend im Fokus. In diesem Gremium geht es jedoch nicht in erster Linie um die Frage, was die Kasse für ihre jungen Versicherten leistet, sondern darum, welche Angebote die DAK-Gesundheit als Arbeitgeberin jungen Nachwuchskräften macht. „Ich bin überzeugt davon, dass wir auch in Zukunft zufriedene Versicherte haben werden, wenn wir gezielt in den Nachwuchs unserer Mitarbeiterschaft und in ihre Ausbildung investieren“, sagt Meinhard Johannides, kommissarischer AOP-Vorsitzender. Der Ausschuss lässt sich daher regelmäßig vom Vorstand informieren, was die DAK-Gesundheit unternimmt, um junge Talente zu gewinnen, auszubilden und in das Unternehmen zu integrieren. Die DAK-Gesundheit bietet duale Ausbildungen an für Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufleute im Gesundheitswesen



**Meinhard Johannides  
aus Bodenheim**

in spe. Außerdem ermöglicht sie ein duales Studium in den Fachrichtungen BWL-Gesundheitsmanagement sowie BWL-Digital Business Management und Informatik mit Schwerpunkt Anwendungsentwicklung. Aktuell sind auf YouTube Filme zu sehen, in denen die jungen Talente über ihre Erfahrungen bei der DAK-Gesundheit berichten. „Unsere Kasse bietet ihren Mitarbeitenden und insbesondere ihrem Nachwuchs eine Menge. Da haben wir im AOP einen Blick drauf“, betont Johannides. „Wir müssen uns in die Zukunft entwickeln – auch vor dem Hintergrund der laufenden demografischen Veränderungen.“

*Dorothea Wiehe*

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



## 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@t-online.de

**BfA DRV-Gemeinschaft –  
DIE UNABHÄNGIGEN e. V.**

**Ansprechpartnerin: Anne Böse**  
Zypressenstraße 22, 59071 Hamm  
Tel. 02381 818 31  
anne.boese@hamcom.biz  
bfadvr-gemeinschaft.de

**ver.di – Vereinte Dienstleistungs-  
gewerkschaft**

**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 (BAVC)**

**Ansprechpartner: Dr. Johannes Knollmeyer**  
De-Ridder-Weg 1, 65929 Frankfurt  
Tel. 069 315 724  
johannknollmeyer@aol.com

**IG Metall**

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

## 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:

Andy Lindemann, Straub & Straub GmbH  
Stormarnplatz 6, 22393 Hamburg

### Redaktionelle Mitarbeit & Autorinnen und Autoren:

Thomas Corrinth, Luisa Drees, Verena Fischer,  
Linda Hartmann, Florian Kastl, Karina Khrustaleva,  
Steffi Langerbein, Annemarie Lüning, Jutta Rath,  
Frank Themer, Kirsten Wenzel, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** Adobe Stock | sonyakamoz

**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH

### Reproduktion:

LSL – Litho Service Lübeck  
Agentur für Werbung, Design & Lithografie  
Spenglerstraße 43, 23556 Lübeck

### Druckerei:

Evers-Druck GmbH  
Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf  
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

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

**Redaktionsschluss: 15. April 2025**

## BERUFLICH DURCHSTARTEN: WIR SUCHEN DICH!

**Du suchst einen Job mit Zukunft?** Dann komm zur DAK-Gesundheit! Bei uns gibt es verschiedene Ausbildungsberufe und duale Studiengänge – leistungsgerechte Vergütung nach Tarifvertrag inklusive. Zudem bieten wir flexible Einsatzzeiten, mobiles Arbeiten, Digital Work Tools und spannende Seminare sowie vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten und Top-Übernahmechancen. Wir wollen, dass du dich bei uns wohlfühlst, und setzen darum vom ersten Tag an auf Sicherheit, ein gutes Miteinander und eine positive Unternehmenskultur. Und weil wir wissen, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht, fördern wir ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf, Privatleben und Familienplanung. Klingt gut? Dann bewirb dich bei uns! Du willst uns erst mal kennenlernen? Vereinbare einen Schnuppertag in deiner Nähe – oder triff uns auf einer Ausbildungsmesse.

Bilder: iStock by Getty Images | Aleksei Morozov



Genauere  
Termine, unser  
Ausbildungs-Navi  
und weitere Infos unter:  
[dak.de/ausbildung](https://dak.de/ausbildung)



## AUSGEZEICHNETE LEISTUNG

Bestnoten im Krankenkassentest von Focus Money: Die DAK-Gesundheit wurde in den Bereichen Service, Digitaler Service, Bonus- und Vorteilsprogramme sowie Transparenz mit der Note „Hervorragend“ ausgezeichnet. Wie im Vorjahr belegt das Bonusprogramm erneut Platz 1 bei den bundesweit geöffneten Krankenkassen. Insgesamt konnte die DAK-Gesundheit ihren Platz in den Top 3 der bundesweit geöffneten Krankenkassen verteidigen, was für ihre Qualität und Leistungsstärke spricht. Im Rahmen des Krankenkassentests bewertete das Deutsche Finanz-Service Institut (DFS) gesetzliche Krankenkassen in elf Einzelbereichen.



## TEILNEHMENDE GESUCHT

Parkinson ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Die DAK-Gesundheit sucht gemeinsam mit der Klinik für Neurologie der Universitätsmedizin Frankfurt Betroffene aus dem Rhein-Main-Gebiet zur Teilnahme am Forschungsprojekt „INSPIRE PNRM+“. Die Teilnehmenden werden über zwölf Monate hinweg bei allen ambulanten



Behandlungsschritten unterstützt und telemedizinisch begleitet. Die DAK-Gesundheit unterstützt das Projekt als Konsortialpartner. Unser QR-Code führt Sie zu weiteren Informationen und zur Anmeldung.

## KOOPERATIONSANGEBOT

Sie haben eine innovative Idee mit Leistungs- und/oder Digitalisierungsbezug, die Sie uns zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung anbieten möchten? Scannen Sie einfach unseren QR-Code und füllen Sie die hinterlegte Selbstauskunft und Datenschutzerklärung aus. Auch weitere Unterlagen wie etwa Produktinformationen können dabei hochgeladen werden. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge, um gemeinsam die digitale Gesundheitsversorgung weiter zu verbessern. Unser Team Kooperationsanfragen wird sich zeitnah mit Ihnen in Verbindung setzen.



## KOSTENTRANSPARENZ

Transparenz ist für uns selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorständinnen und Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Hier die aktuellen Zahlen für 2024:

Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss (private Versorgung)	Dienstwagen, auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	Gezahlter Jahresbetrag	Gezahlter Betrag	Jährlich aufzuwendender Betrag	Jährlicher Betrag	Geldwerter Vorteil (1%-Regelung)*	Jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
<b>DAK-Gesundheit</b>									
Vorstandsvorsitzender	332.527,26 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	15.557,04 € Abrechnung nach Fahrtenbuch	Keine	Maximal 6 Monatsvergütungen unter Anrechnung von Erwerbs- oder Erwerbssatzeinkommen (Ausnahme: anschließender Rentenbezug oder vorzeitige Beendigung durch Kündigung, Aufhebung oder Amtsenthaltung)	Bei Amtsenthaltung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthaltung keine Leistungen	348.084,30 €
Stv. Vorstandsvorsitzender	274.721,04 €	Keine	Direktzusage Anlage 7a – rechnerischer Aufwand 107.998,20 € (arbeitnehmerfinanziert, AG trägt Pauschalsteuern)	Keiner	8.500,92 € Steuerrechtliche Regelung	Keine			391.220,16 €
Vorstandsmitglied	310.321,23 €	Keine	Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)	Keiner	6.866,52 € Steuerrechtliche Regelung	Keine			317.187,75 €
<b>GKV-Spitzenverband</b>									
Vorstandsvorsitzende	262.000 €	Keine	47.856 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfallregelung	309.856 €
Stv. Vorstandsvorsitzender bis 30.6.24	127.000 €	Keine	34.889 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfallregelung	161.889 €
Stv. Vorstandsvorsitzende ab 1.7.24	127.000 €	Keine	14.940 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfallregelung	141.940 €
Vorstandsmitglied bis 30.6.24	125.000 €	Keine	14.633 €	Keiner	Keiner	Keine	Keine	Einzelfallregelung	139.633 €
<b>vdek – Verband der Ersatzkassen e. V.</b>									
Vorstandsvorsitzende	257.500 €	Keine	46.683,96 €	Keiner	6.679,68 €	Keine	75 % der Bezüge für max. 12 Monate	75 % bis Ablauf der Amtsperiode	264.179,68 € Rückstellung 46.683,96 €

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

## NEUE PFLEGELEISTUNGEN AB 2025

# DAS STEHT IHNEN ZU

Mit der nächsten Stufe des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) verbessern sich auch die Leistungen der Pflegeversicherung. Wir informieren über die neuen Leistungshöhen und erklären, welche Pflegeleistungen es gibt.

Welche finanzielle Unterstützung Pflegebedürftigen bei häuslicher Pflege zusteht, erklärt Sophie Rosentreter im Video



**A**uch dieses Jahr ändert sich wieder einiges beim Thema Pflege. Die Beiträge zur Pflegeversicherung sind am 1. Januar 2025 um 0,2 Prozentpunkte gestiegen. Der Beitragssatz liegt nun für Versicherte ab 23 Jahren und ohne Kinder bei 4,2 Prozent, für Versicherte mit Kindern abgestuft zwischen 3,6 und 2,6 Prozent, jeweils inklusive Arbeitgeberanteil.

So sollen Finanzierungslücken in der Pflegeversicherung verkleinert werden – was angesichts der wachsenden Zahl von Pflegebedürftigen (5,5 Millionen

### ★ TOP-LEISTUNG ★

#### DAK PFLEGE-APP

Organisieren Sie Ihre Anliegen bequem per Smartphone: Mit der DAK Pflege-App können Sie nicht nur Pflegeanträge online stellen, sondern auch direkt Beratungen zu Pflegeleistungen und



Hilfsmitteln erhalten sowie einen Leistungsrechner nutzen.

[dak.de/pflege-digital](https://dak.de/pflege-digital)



waren es Ende 2023) herausfordernd bleibt. Doch auch die Leistungen der Pflegeversicherung sind ab dem 1. Januar erhöht worden. Davon profitieren alle Versicherten, die Bedarf an unterstützenden Leistungen im Pflegefall haben.

### WAS ÄNDERT SICH BEI DEN LEISTUNGEN?

Die Pflegeleistungen steigen um 4,5 Prozent. Das bedeutet, dass – je nach Pflegegrad – das Pflegegeld für die familiäre Pflege nun bis zu 990 (bisher 947) Euro, Pflegesachleistungen bis zu 2.299 (bisher 2.200) Euro

### DIE NEUEN LEISTUNGSHÖHEN IN DER PFLEGE IM ÜBERBLICK:

#### PFLEGEGELD

Pflegegrad 2: 347 Euro  
Pflegegrad 3: 599 Euro  
Pflegegrad 4: 800 Euro  
Pflegegrad 5: 990 Euro

#### PFLEGESACHLEISTUNGEN

Pflegegrad 2: 796 Euro  
Pflegegrad 3: 1.497 Euro  
Pflegegrad 4: 1.859 Euro  
Pflegegrad 5: 2.299 Euro

#### TAGESPFLEGE

Pflegegrad 2: 721 Euro  
Pflegegrad 3: 1.357 Euro  
Pflegegrad 4: 1.685 Euro  
Pflegegrad 5: 2.085 Euro

#### ENTLASTUNGSBETRAG

Pflegegrad 1–5: 131 Euro

Eine Übersicht über alle Pflegeanträge finden Sie hier:  
[dak.de/pflegeantraege](https://dak.de/pflegeantraege)



und Kosten für die vollstationäre Versorgung bis zu 2.096 (bisher 2.005) Euro betragen können (siehe Kasten).

### WAS SIND PFLEGELEISTUNGEN UND WER HAT ANSPRUCH?

Die Leistungen der Pflegeversicherung heißen Pflegeleistungen. Das Spektrum dieser Leistungen ist groß und umfasst Dienstleistungen, Geld- oder Sachleistungen, je nach Bedarf der zu pflegenden Person. Voraussetzungen, um Zahlungen der Pflegeversicherung zu erhalten, sind:

- das Bestehen einer Pflegeversicherung
- zwei Jahre Beitragszahlung in die Pflegeversicherung
- ein bestehender Pflegegrad

### WELCHE PFLEGELEISTUNGEN GIBT ES IM EINZELNEN?

Pflege hat viele Gesichter und besteht aus unterschiedlichen Herausforderungen. Daher sind Pflegeleistungen sehr vielfältig und reichen von Sozialversicherungsbeiträgen für pflegende Angehörige über Pflegehilfsmittel bis zu altersgerechten Anpassungsmaßnahmen in der eigenen Wohnung und Weiterbildung. Um hier einen guten Überblick zu erhalten und zu erfahren, welche Pflegeleistungen kombiniert werden können, lassen Sie sich am besten ausführlich beraten, zum Beispiel in einem Pflegestützpunkt, oder schauen auf [dak.de/pflege](https://dak.de/pflege).

Die wichtigsten Pflegeleistungen sind:

**Pflegegeld:** Unterstützungsbetrag für Pflegebedürftige, die etwa von Angehörigen zu Hause gepflegt werden.  
**Pflegesachleistungen:** Zahlungen für einen ambulanten Pflegedienst.

### KOMBI-LEISTUNGEN

Der Leistungsbetrag der Kurzzeitpflege kann aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Verhinderungspflege mit maximal 1.685 Euro aufgestockt werden auf maximal 3.539 Euro. Der Leistungsbetrag der Verhinderungspflege kann mit bis zu 843 Euro aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege auf insgesamt bis zu 2.528 Euro im Kalenderjahr erhöht werden.

**Entlastungsbetrag:** Steht Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 zu – etwa für eine Alltags- und Haushaltshilfe.

**Tagespflege:** Zahlungen für die Unterbringung in einer Tagespflegestelle

**Vollstationäre Pflege:** Zahlungen für die Unterbringung und Pflege in einem Pflegeheim. Eine finanzielle Entlastung bietet der Leistungszuschlag, mit dem der Eigenanteil in der vollstationären Pflege gemindert werden kann.

### WIE BEANTRAGE ICH PFLEGELEISTUNGEN?

Wenn Sie im Alltag dauerhaft Hilfe benötigen und deshalb Leistungen der Pflegeversicherung beanspruchen wollen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer zuständigen Pflegekasse auf. Ein Anruf bei Ihrer DAK-Gesundheit genügt – Tel.: **040 325 325 555** (zum Ortstarif).

Sie erhalten zeitnah alle notwendigen Informationen und Formulare. Natürlich können Sie alle Anträge auch online stellen (siehe QR-Code). Eine Gutachterin oder ein Gutachter kommt anschließend zu Ihnen nach Hause oder spricht mit Ihnen per Videokonferenz, um gemeinsam den genauen Pflegebedarf zu ermitteln.

*Kirsten Wenzel*

# GESUND GESNACKT

Gerade unterwegs locken vielerorts ungesunde Versuchungen. Dabei kann man sich leckere Alternativen einfach selbst machen – und hat damit auch eine köstliche Süßigkeit im Gepäck, die den kleinen Hunger stillt und Energie für den weiteren Weg gibt.



Bilder: iStock by Getty Images | monkeybusinessimages, Mariha-kitchen; Adobe Stock | AI by Derek; Midjourney

Ob Wanderausflug, Fahrradtour oder ein Tag am See – unterwegs meldet sich früher oder später der kleine Hunger. Geradezu verlockend sind dann oft die Pommesbude oder der Bäcker mit süßen Teilchen. Dabei gibt es mit ein wenig Vorbereitung leckere Alternativen, die nicht nur gut schmecken, sondern gesünder und nachhaltiger sind. Warum? Weil in fertig abgepackten Snacks häufig viel Zucker und ungesunde Fette stecken, die zwar einen schnellen Energiekick liefern, der allerdings genauso schnell auch wieder



**Apfel-Zimt-Riegel für unterwegs**

## APFEL-ZIMT-RIEGEL

### ZUTATEN:

- 200 g Haferflocken
- 200 g Äpfel mit Schale
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Zimt

### ZUBEREITUNG:

Äpfel und 100 g der Haferflocken im Zerkleinerer fein pürieren. Restliche Zutaten unterrühren und die fertige Masse zehn Minuten ruhen lassen. Danach in einer mit Backpapier ausgelegten eckigen Form verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze circa 20–25 Minuten backen. Anschließend mit dem Messer in riegelgroße Stücke unterteilen.

**Rezept-Tipp**  
So geht's:  
Unsere Rezepte für gesunde Snacks finden Sie in der Online-Ausgabe



**Frisches Gemüse in Wraps gewickelt**

verpufft. Ein Blick auf die Zutatenliste von Müsliriegeln aus dem Supermarkt offenbart oft eine wahre Chemieküche – von Glukosesirup über Palmöl bis hin zu künstlichen Aromen. All das ist zudem meist auch noch unnötig verpackt, sodass nach jedem Essen eine weitere Plastikverpackung im Müll landet – oder sogar in der Natur.

Damit die kleine Pause unterwegs zu einem leckeren Zwischenstopp ohne faden Nachgeschmack wird, lohnt es sich, ein wenig Zeit in die Vorbereitung zu investieren. Mit ein paar Ideen und frischen, gesunden Zutaten können wohlschmeckende Snacks auch selbst hergestellt werden. Praktisch zum Mitnehmen sind zum Beispiel selbst gemachte Haferriegel oder Energy Balls, bei denen man auf billige Füllstoffe zugunsten von echten

Nährstoffen verzichtet. Zutaten wie Haferflocken, Nüsse, Chia- und Leinsamen sind reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten, sodass sie den Körper lang anhaltend mit Energie versorgen. Gerade bei körperlich anstrengenden Wander- oder Klettertouren ist der Unterschied spürbar.

Zudem versteckt sich in Snacks aus Eigenproduktion garantiert kein Zucker in Form von Glukosesirup oder künstlichen Süßstoffen. Stattdessen kann die Süße aus Datteln, Honig oder reifen Bananen genutzt werden – und exakt nach den eigenen Geschmacksvorlieben dosiert werden.



**Energy Balls lassen sich einfach selbst machen**

Neben süßen Snacks wie fruchtigen Energy Balls mit Karotte und Kokos oder Apfel-Zimt-Haferriegeln sind auch herzhaftere Varianten wie knusprige Kichererbsen oder Mini-Wraps mit Hummus perfekte Begleiter für den Ausflug. Snacks wie diese liefern nicht nur Energie für den Rest des Tages, sondern im wahrsten Sinne auch ein gutes Bauchgefühl.

Linda Hartmann

## PADEL TENNIS

**Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen – kann aber eine Runde Padeltennis spielen.** Vorausgesetzt, es handelt sich um Plexiglas. Denn bei der Mischung aus Squash und Tennis sind die Wände Teil des Spielfelds und werden aktiv in die Ballwechsel mit einbezogen. Sie umranden das nur 10 mal 20 Meter große Feld, das wie beim Tennis von einem Netz in zwei Hälften geteilt wird. Auch die Schläger sind kleiner als beim Tennis und haben statt Saiten eine Kunststoffhülle mit Löchern. Technik, Spielregeln und Zählweise sind fast wie beim Tennis, die Nutzung der Wände erinnert hingegen an Squash. Padel Courts gibt es inzwischen in fast jeder deutschen Stadt. Fehlen also nur noch drei Mitspielerinnen oder Mitspieler und schon kann der rasante Sport ausprobiert werden.

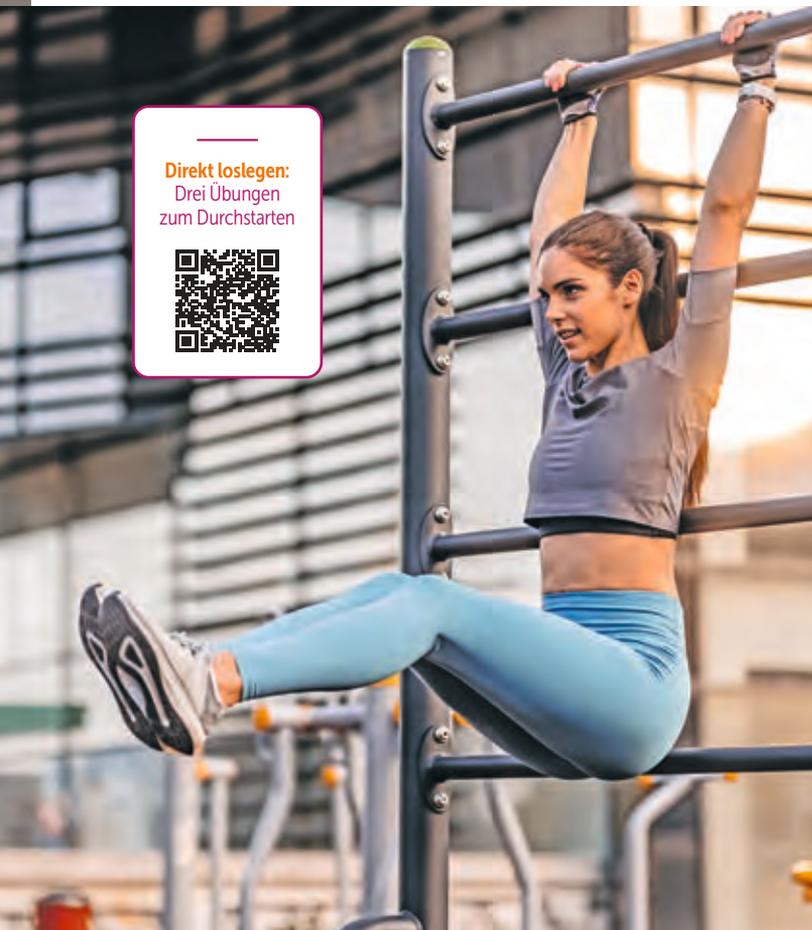


## TEQBALL

**Teqball ist eine verrückte Kombination aus Tischtennis und Fußball: Als Spielfläche dient ein Teqball-Tisch, der an eine verbogene Tischtennisplatte erinnert.** Schläger werden nicht benötigt und statt Tischtennisbällen kommt ein Fußball zum Einsatz. Dieser muss mit maximal drei Berührungen auf die gegnerische Hälfte des gewölbten Teqball-Tisches gespielt werden. Dafür dürfen abgesehen von Armen und Händen alle Körperteile genutzt werden – aber der Ball darf nicht zweimal nacheinander mit demselben Körperteil berührt werden. Gespielt wird entweder im Einzel oder zu viert im Doppel. Wer als Erstes zwölf Punkte erreicht, gewinnt den Satz und mit zwei Gewinnsätzen dann auch das Spiel. Ein anspruchsvoller Sport, der Konzentration und Kondition sowie die Auge-Fuß-Koordination verbessert. Wer seine Teqball-Künste ausprobieren möchte, findet auf der Website des Deutschen Teqball Verbands eine Liste öffentlicher Teqball-Platten sowie Vereine, die den Trendsport anbieten.

# SPIEL, SPASS, ENDORPHINE!

Bewegung ist eine Wohltat für Körper und Geist. Wer keine Lust auf Standards wie Gewichtheben oder Joggen hat, kann eine dieser Trendsportarten ausprobieren – und im besten Fall körperliche Aktivität mit Spaß verbinden.



Direkt loslegen:  
Drei Übungen  
zum Durchstarten



## CALISTHENICS

**Wer ein effektives Ganzkörperworkout sucht, aber keine Lust auf Fitnessstudios hat, sollte Calisthenics ausprobieren.** Es beansprucht alle Muskeln und zielt dabei auf ein harmonisches und damit gesundes Zusammenspiel ab. So werden Muskeln und Kraft aufgebaut und gleichzeitig Körperspannung, Koordination, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit gefördert – bei einem deutlich geringeren Verletzungsrisiko als bei CrossFit oder Bodybuilding. Und das Beste: Man kann direkt loslegen, denn benötigt wird dafür nichts als das eigene Körpergewicht. Trainiert werden kann zu Hause, im Sommer auch im Garten oder in einem Park. Vom Sportmuffel bis zum Fitnessfreak können alle mitmachen, denn die Übungen lassen sich anhand der Anzahl der Wiederholungen oder kleiner Veränderungen bei der Durchführung gut an das eigene Leistungsniveau anpassen. Besonders wichtig ist bei Calisthenics eine saubere Ausführung der Übungen, darum ist gerade am Anfang eine Trainerin oder ein Trainer hilfreich.

*Linda Hartmann*

Bilder: Alamy | Frank Molter; iStock by Getty Images | David-Prado, hobo\_018, urbazon

## KURZ & KNAPP

*Kennen Sie eigentlich schon ...*

### ... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

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



### DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen immer an das Postzentrum Ihres Bundeslandes. Dort wird Ihre Post elektronisch erfasst und umgehend bearbeitet. **Wichtig:** Bitte reichen Sie keine Originale ein, da wir diese nicht zurückschicken können.

#### BUNDESLAND/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**

Bundesweite Fax-Nummer:  
**040 33470 123456**

# DIGITALES LESE-ERLEBNIS

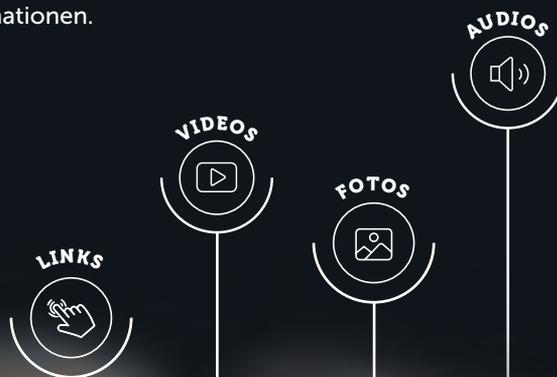
Lesen Sie die fit!, wann und wo Sie möchten, als digitales Magazin – ab sofort mit spannenden Extrainhalten.

Dreimal im Jahr informieren wir Sie in der fit! über aktuelle Gesundheitsthemen und unsere Angebote für Sie. Neben dem klassischen gedruckten Magazin gibt es das Magazin auch als digitale Variante, die wir Ihnen gern per E-Mail zuschicken. Davon profitieren nicht nur die Umwelt und ihre Ressourcen, sondern vor allem auch Sie! Denn auf die digitale Version können Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet von überall zugreifen. Außerdem gibt es darin ab sofort zusätzliche Inhalte wie praktische Videos, übersichtliche Rezeptkarten und interessante Hintergrundinformationen.

Entdecken Sie unsere Rezeptkarten, Videos und Checklisten!



Neugierig geworden? Dann testen Sie die fit! im Online-Abo – selbstverständlich kostenlos. [dak.de/magazine](http://dak.de/magazine)





SO VIELE  
**VORTEILE**  
EMPFIEHLT MAN  
GERNE WEITER!



Jetzt  
**30 Euro**  
sichern!

Du bist zufrieden mit der DAK-Gesundheit? Dann empfiehl uns doch weiter und sicher dir **30 Euro** für jede erfolgreiche Empfehlung! Und mit unserem **Vorteilsrechner** finden deine Freundinnen und Freunde ganz einfach heraus, welche individuellen Zusatzleistungen sich für sie auszahlen.

 **DFSI RATINGS**

**BESTE**  
KRANKENKASSE FÜR  
FAMILIEN &  
JUNGE LEUTE

nach Leistungsnoten 2015-2024  
**FOCUS-MONEY 22/24**

GKV-Studie: Deutschlands größter  
Kunden-Leistungsvergleich



DAK-Gesundheit

**Ausgezeichnete  
LEISTUNGEN**

Ausgabe 07/2025

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

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



**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-22071540

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

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

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

# SICHERHEIT?

WENN MEINE  
COUCH MEIN  
WARTEZIMMER IST.



Ärztlicher Rat, etwa bei Fieber, mit  
unserer Online-Videosprechstunde  
innerhalb von 30 Minuten.

MIT  
**SICHERHEIT**  
GESUND  
VERSICHERT.



Jetzt in der  
DAK App  
verfügbar!

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