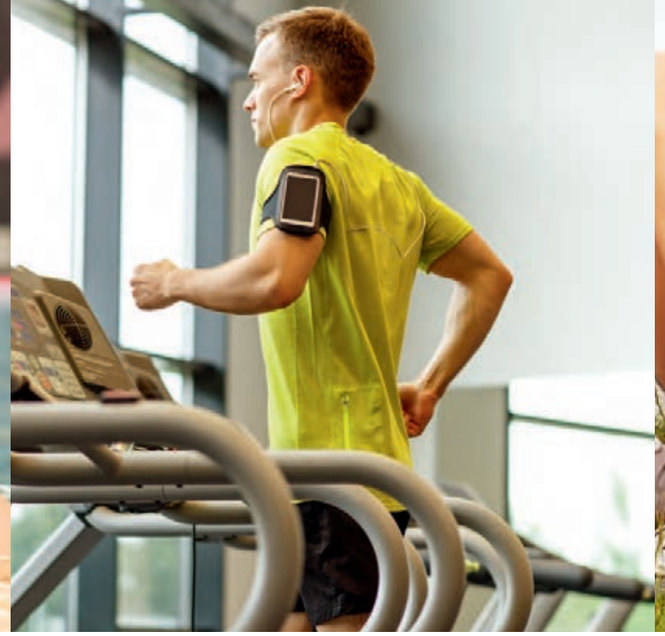
Vorteile, Tipps und Wissenswertes

Ausdauersport

Einsteigen, mitmachen, wohlfühlen.

DAK Gesundheit



Etwas mehr Ausdauer. Ein wenig fitter sein. Vielen Menschen gehen diese Gedanken durch den Kopf und nicht wenige fragen sich, wie sie diese Ziele erreichen können. Derartige Überlegungen führen fast automatisch zum Ausdauersport. Doch welcher Sport ist richtig für mich? Wie gehe ich das an? Und vor allem: Halte ich das durch?

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen erste Fragen beantworten und Sie bei der Suche nach dem für Sie passenden Sport unterstützen. Informativ und unterhaltsam aufbereitet finden Sie auf den folgenden Seiten allerlei Wissenswertes rund ums Thema Ausdauersport. Dabei werden Sie sicherlich eines schnell erkennen: Es gibt für jeden eine geeignete Sportart. Für Jung und Alt ebenso wie für Anfänger und Fortgeschrittene. Und vor allem gibt es jede Menge guter Gründe, mit dem Ausdauersport anzufangen. Schon ein einfaches regelmäßiges Training an einigen Tagen sorgt für viel Energie und gesundheitliche Effekte – an jedem Tag.

Viel Spaß und Aktivität wünscht Ihnen

Ihre DAK-Gesundheit

Überzeugende Argumente

Glücksgefühle 4
Herz-Kreislauf-System 4
Psychische Gesundheit 5
Immunsystem 5
Muskel-Skelett-System 6
Fettverbrennung 6
Jeder kann es 6

Gesundheitliche Einschränkungen

Herz und Kreislauf 8
Gelenke 8
Diabetes 9
Infekte 9

Richtige Belastung

Regelmäßig und mäßig. 10
Trainingssteigerung. 10
Regeneration. 10
Muskelkater. 10
Intensität. 11
Herzfrequenz. 11
Herzfrequenzempfehlungen. 12

Stichwort Motivation

Der Schweinehund 13

Rund ums Training

Aufwärmen und Abkühlen 14
Lockern und Dehnen 14
Krafttraining 16
Flüssigkeitsausgleich 16
Ernährung 17
Digitale Trainingshelfer 18

Ausdauersportarten

Draußen
- Jogging 20
- Walking/Nordic Walking 21
- Radfahren 21
- Inlineskating/Nordic-Cross-Skating 21

Drinnen
- Gerätetraining 22
- Spinning 22
- Fitnesskurse 23
- Wassersport 24

Thema Mannschaftssport 25

Unsere Unterstützung

Kurssuche 26
Online-Coachings 27

Warum eigentlich Ausdauersport?

Sinn und Zweck des Ausdauersports ist es, die Ausdauer zu erhöhen, also die Fähigkeiten des Körpers, Leistung über einen längeren Zeitraum erbringen zu können. Eine zugegeben stark vereinfachte Definition, die kaum als Grund für den Ausdauersport herhalten kann. Dafür bedarf es schon eines Blicks auf die weitaus überzeugenderen gesundheitlichen Aspekte.

Weil es glücklich macht.
Einige Experten meinen, es ist die Rhythmik, die Gleichklang in die Psyche bringt. Manche vermuten, dass biochemische Prozesse das Wohlfühlen auslösen. Die genauen physiologischen Hintergründe sind noch nicht eindeutig belegt, fest steht aber: Ausdauersport erzeugt ein Glücksgefühl, das Sie den ganzen Tag begleitet.

Weil es das Herz-Kreislauf-System stärkt.
Die Durchblutung wird angeregt und der Herzmuskel bekommt mehr Sauerstoff. Mit zunehmender Ausdauer sinkt zugleich der Sauerstoffbedarf der Körperzellen und der Lunge. Die Folge ist eine Absenkung der Herzschlagfrequenz bei gleichzeitiger Erhöhung des Schlagvolumens.

So beugen Sie Bluthochdruck-Erkrankungen vor und können sogar einen bereits bestehenden Bluthochdruck senken. Nebenbei verringern Sie entscheidend Ihre Blutfettwerte (z. B. Cholesterin), wodurch Ablagerungen in den Gefäßen verringert werden. Oder ganz einfach gesagt: Ausdauersport senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Weil es die psychische Gesundheit fördert.
Die verbesserte Durchblutung entspannt das vegetative Nervensystem. Zudem baut sportliche Aktivität die Stresshormone Cortisol und Adrenalin ab. Die Vorteile liegen auf der Hand: Sie können z. B. besser schlafen, sich besser konzentrieren und besser mit Stresssituationen umgehen.

Weil es das Immunsystem unterstützt.
Die Produktion körpereigener Abwehrzellen wird erhöht und die Anzahl und Aktivität körpereigener Killerzellen gesteigert. Diese sind maßgeblich für die erfolgreiche Bekämpfung von Viren und Tumorzellen. Mehr körpereigene Abwehrkräfte verringern somit Erkältungskrankheiten und Krebsrisiken.

Weil es dem Muskel-Skelett-System hilft.
Eine bessere Haltung durch kräftigere Stütz- und Bewegungsmuskulatur. Weniger Verspannungen. Eine optimale Versorgung der Bandscheiben durch den Wechsel von Be- und Entlastung. Oder auch Vorbeugung von Osteoporose durch Anregung des Knochenstoffwechsels, der die Knochendichte fördert. Diese Beispiele zeigen, dass Sie mit Ausdauersport einiges für Ihr Muskel-Skelett-System tun können. Und damit auch einen sehr guten Ausgleich zum klassischen Sitzalltag haben.

Weil es Fett verbrennt.
Gewichtsreduktion ist im Grunde genommen das Ergebnis einer negativen Energiebilanz. Man verbrennt mehr Energie durch Bewegung, als man durch Nahrung aufnimmt. Entscheidend für die Fettverbrennung sind Ihre Muskeln.

Denn sie haben einen höheren Stoffwechsel als Fett und bestimmen damit den Energiestoffwechsel, also den Grundumsatz des Körpers an Energie – die Energiemenge, die Sie im Ruhezustand benötigen.

Das Ausdauertraining steigert den Anteil der Mitochondrien in einer Zelle: Kleine „Kraftwerke“, die Energie verbrennen. Je mehr man davon in einer Zelle hat, desto mehr und schneller wird Energie verbrannt. Oder ganz simpel beschrieben: Es bestimmt, wie viel Sie essen können, ohne zuzunehmen. Ausdauersport aber fördert die konstante Verbrennung – auch im Ruhezustand! Regelmäßiger Ausdauersport trainiert diesen Fettstoffwechsel und verbessert ihn kontinuierlich.

Weil es so einfach und unkompliziert ist.
Ausdauersport ist keine Frage des Alters oder des Trainingszustandes. Jeder kann damit anfangen und Erfahrung ist dafür auch nicht erforderlich. Wind und Wetter sind bei der Wahl der entsprechenden Ausdauersportart nicht entscheidend. Für alle Situationen gibt es die richtige (Sport-)Kleidung. Auf den Punkt gebracht: Wer mit Ausdauersport etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte, kann genau das einfach machen – und zwar zu jeder Zeit.

Wissenswertes zur Fettverbrennung

- Bereits zu Beginn der sportlichen Belastung setzt die Fettverbrennung ein. Dass das erst nach 30 Minuten passiert, ist also nur ein Mythos.
- Richtig ist hingegen: Je trainierter Sie sind, desto mehr Fette werden direkt von Beginn an verbraucht. Und je länger die letzte Mahlzeit zurückliegt, desto früher greift der Körper während der Trainingseinheit auf die Fettreserven zurück.
- Bei der Fettverbrennung gilt zudem: „Laufen, ohne zu schnaufen!“ Denn nur wer sich noch unterhalten kann und nicht zu sehr außer Atem gerät, sorgt für eine ausreichende Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff. Muskeln können Fette nur verbrennen, wenn ihnen genug Sauerstoff zur Verfügung steht.
- Zwischenspurts sind aber erlaubt: Kurze Belastungssteigerungen im Training erhöhen die Fettverbrennung um das Dreifache und bringen Abwechslung ins Programm.

- Während Sie sich übrigens nach dem Sport erholen, arbeitet Ihr Stoffwechsel noch immer auf Hochtouren und es tritt der Nachbrenneffekt ein. Heißt: Auch in der Erholungsphase verbrennen Sie Fett.
- Wichtig: Bleiben Sie gelassen! Eine langfristige Gewichtsreduktion benötigt Zeit.

Was dagegenspricht. Oder eben auch nicht.

Ist das eigentlich etwas für mich? Kann ich das auch machen? Wie verträgt sich das mit meinem derzeitigen Gesundheitsstatus? Diese und ähnliche Fragen stellen sich viele, die an Ausdauersport denken. Wer hier unsicher ist, eine Vorerkrankung hat oder wieder neu einsteigt, sollte ruhig Rücksprache mit seinem Arzt halten, aber sich nicht von vornherein dem Thema verschließen. Denn Ausdauersport ist auch und zum Teil sogar gerade bei bestimmten bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen durchaus zu empfehlen.

Herzenssache
Bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronaren Herzkrankheiten oder überstandenem Herzinfarkt ist sanfter Ausdauersport eine häufige Empfehlung der Ärzte. Wandern, Walking, Jogging, Radfahren oder das Fahrradergometer gehören z. B. zu diesen sanften Sportarten. Sie helfen, die Belastbarkeit zu erhöhen und die Lebensqualität zu steigern. Vergleichsstudien zeigten zudem, dass sowohl gesunde Menschen als auch Risikogruppen, die an Herz- und Kreislaufkrankheiten litten, durch Ausdauersport tatsächlich länger leben. Fitness ist also – auch nach einem überstandenen Herzinfarkt – ein wirksamer Schutzfaktor.

Belastungsfrage
Gelenkbeschwerden sind nicht automatisch ein Ausschlusskriterium. Hier empfehlen sich Sportarten, die das Körpergewicht reduzieren oder die Gelenke weniger belasten. Zum Beispiel Wassersportarten wie Schwimmen und Aqua-Jogging.

Auch das Fahrrad ist nicht grundsätzlich tabu. Man sollte jedoch auf die richtige Einstellung von Sitz und Lenker achten und in niedrigeren Gängen fahren, um die Kniegelenke zu schonen.

Stichwort Diabetes
Ausdauersport kann für Diabetiker eine wichtige Säule in der Therapie sein. Denn das Ausdauertraining bewirkt bei den Körperzellen die vermehrte Aufnahme von Kohlenhydraten. Der Körper benötigt demnach weniger Insulin. Diabetiker können also durch den erhöhten Stoffwechsel und weniger Körpergewicht deutlich mehr Lebensqualität erreichen.

Einsteiger finden an vielen Orten in Deutschland Bewegungsprogramme speziell für Diabetiker Typ II unter qualifizierter Leitung. Es ist jedoch in jedem Fall ratsam, sich vorab als Diabetiker von einem Arzt zum Thema Ausdauersport und zu den individuellen Möglichkeiten beraten zu lassen.

Infekt? Pause!

Kein Sport mit einem Infekt. Kurieren Sie sich bitte erst gründlich aus.

- Bei einem Schnupfen können Sie das Training bereits nach Abklingen der Symptome wieder aufnehmen.
- Nach einer Fieberattacke lassen Sie sich ruhig länger Zeit, sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt und fangen Sie ganz gemächlich an.

Grenzen erkennen, geduldig sein.

Geht es um Freizeitsport, ist man sich in Fachkreisen einig: Ein Großteil der Aktiven trainiert zu hart. Schneller, höher, weiter lautet oft die Devise. Dabei kommen Sie mit Geduld viel besser und vor allem gesünder ans Ziel. Ein paar wissenswerte Grundsätze zum Thema richtige Belastung geben wir Ihnen im Folgenden mit auf den Weg.

Regelmäßig und mäßig

Drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche gelten als optimal. Aber auch weniger bringt schon positive Effekte. Entscheidend ist, dass Sie dranbleiben. Ihr Körper profitiert mehr von drei kleinen Trainingseinheiten als von einer großen am Wochenende. Bei Zeitmangel heißt es: lieber kürzere Einheiten als eine komplette Pause. Und trainieren Sie nicht zu hart. Denn der Körper ist sonst ausschließlich damit beschäftigt, seine Energieverluste zu ersetzen. Zu hohe Intensitäten erzeugen Stress durch Ausschüttung von Stresshormonen und Erhöhung des Blutdrucks. Zudem ermüden Ihre Muskeln durch Übersäuerung. Oder anders gesagt: Zu viel Training und zu hohe Intensitäten bringen Sie nicht wirklich weiter.

Trainingssteigerung

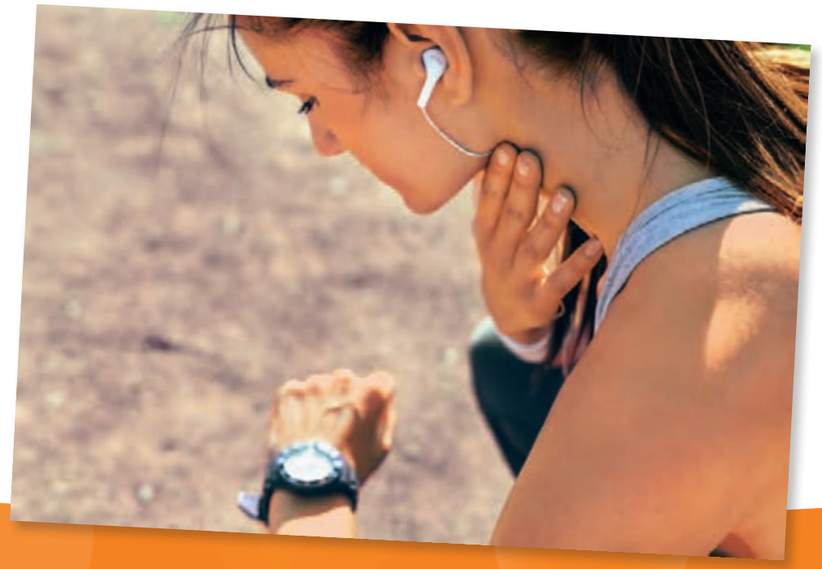
Steigern Sie Ihr Training nur langsam und erhöhen Sie zuerst die Trainingshäufigkeit (öfter trainieren). Dann erweitern Sie den Trainingsumfang (länger trainieren) und erst zum Schluss die Trainingsintensität (schneller/stärker trainieren).
Tipp: Variieren Sie Ihr Training so oft wie möglich. Denn Langeweile ist Gift für die Moral.

Die Regeneration

Der Wohlfühleffekt und auch die Steigerung der Ausdauer treten nur ein, wenn der Körper genug Zeit zur Regeneration hat. Die allerdings ist nicht bei allen gleich. Profis regenerieren sich innerhalb weniger Stunden, Einsteiger brauchen dafür bis zu drei Tage. Aber diese Zeit ist nicht verschenkt. Im Gegenteil: Je nach Belastung erholen Sie sich in den Pausen nicht nur vollständig, sondern Sie werden auch leistungsfähiger. Durch physiologische Regenerationsprozesse steigt die körperliche Fitness an. Ihr Körper bereitet sich sozusagen für die nächste Einheit vor und macht Sie leistungsfähiger. Genau in diese Phase der Regeneration (Erholung) sollten Sie den nächsten Belastungsreiz platzieren, um die Fitness Ihres Körpers systematisch aufzubauen. Setzen Sie Ihren Trainingsreiz zu früh, bleiben die wichtigen Regenerationseffekte aus.

Muskelkater

Zu hohe oder ungewohnte Belastungen führen zu mikroskopisch kleinen Verletzungen der Muskulatur. Entzündungsherde mit Wassereinlagerungen sind die Folge. Der Muskel schwillt an und sorgt für den typischen Bewegungsschmerz: der sogenannte Muskelkater. Er tritt meist 18 bis 24 Stunden nach dem Training ein und sollte spätestens nach drei bis vier Tagen nachlassen, wenn die muskuläre Reparatur beendet ist. **Tipp:** Längere Spaziergänge, leichte Bewegung und ein warmes Bad kurbeln den Stoffwechsel an und beschleunigen diesen Genesungsprozess. Vorbeugend wirkt zudem regelmäßige, moderate Bewegung unter Beachtung der individuellen Belastungsgrenze.



Training mit Gefühl

Für den Erfolg Ihres Trainings und natürlich für Ihre Gesundheit ist es wichtig, dass Sie die Intensität steuern. Verlassen Sie sich dabei auf Ihr Gefühl. Wenn Sie denken, dass Sie „mit angezogener Handbremse“ trainieren, dann machen Sie nichts falsch, sondern alles genau richtig. „Laufen, ohne zu schnaufen“ lautet dabei ein schönes Motto und es lässt sich auf jede Art von Ausdauertraining übertragen. Meint: Solange Sie in der Lage sind, sich beim Trainieren noch zu unterhalten, ist die Intensität genau richtig.

Hören Sie auf Ihr Herz

Die Beobachtung der Herzfrequenz kann Sie ebenfalls bei der Steuerung Ihrer Trainingsintensität unterstützen. Da jeder Mensch, Organismus und Körper verschieden ist und die Regulation auf Bewegungsreize bei jedem individuell abläuft, lassen sich solche Werte hier nur pauschal und ungenau darstellen. Die für Sie optimale Herzfrequenz beim Sport kann im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung durch Laktatmessung oder einer Spiroergometrie ermittelt werden. Die folgenden beispielhaften Messwerte, die Sie selbst ermitteln können, sind erste nützliche Anhaltspunkte bei der Steuerung Ihrer Trainingsintensität.

- **Der Ruhepuls**
  Er definiert die Herzfrequenz in ausgeruhtem Zustand. Ein niedriger Ruhepuls schont das Herz und gibt einen Hinweis auf dessen Funktionstüchtigkeit. Sie ermitteln ihn am besten frühmorgens direkt nach dem Aufwachen. Da er nicht jeden Tag gleich ist, empfehlen sich Messungen an mehreren Tagen. Der durchschnittliche Ruhepuls liegt übrigens bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Dabei haben Untrainierte einen höheren Puls als Sportler, denn mit steigender Fitness sinkt langsam die Minutenpulszahl im Ruhezustand. Der Ruhepuls informiert Sie somit zuverlässig über Ihren aktuellen Trainingszustand und warnt durch Erhöhung z. B. bei Infektionen.

- **Der Trainings- und Belastungspuls**
  Gemeint ist damit die Herzfrequenz während des Trainings. Auch wenn es keine pauschale richtige Frequenz im Training gibt, die für alle Menschen gleich ist – Untrainierte können sich an der Faustformel „180 minus Alter“ orientieren. Alles, was darüberliegt, zeigt Ihnen, dass Sie beim Training buchstäblich zu schnell unterwegs sind.

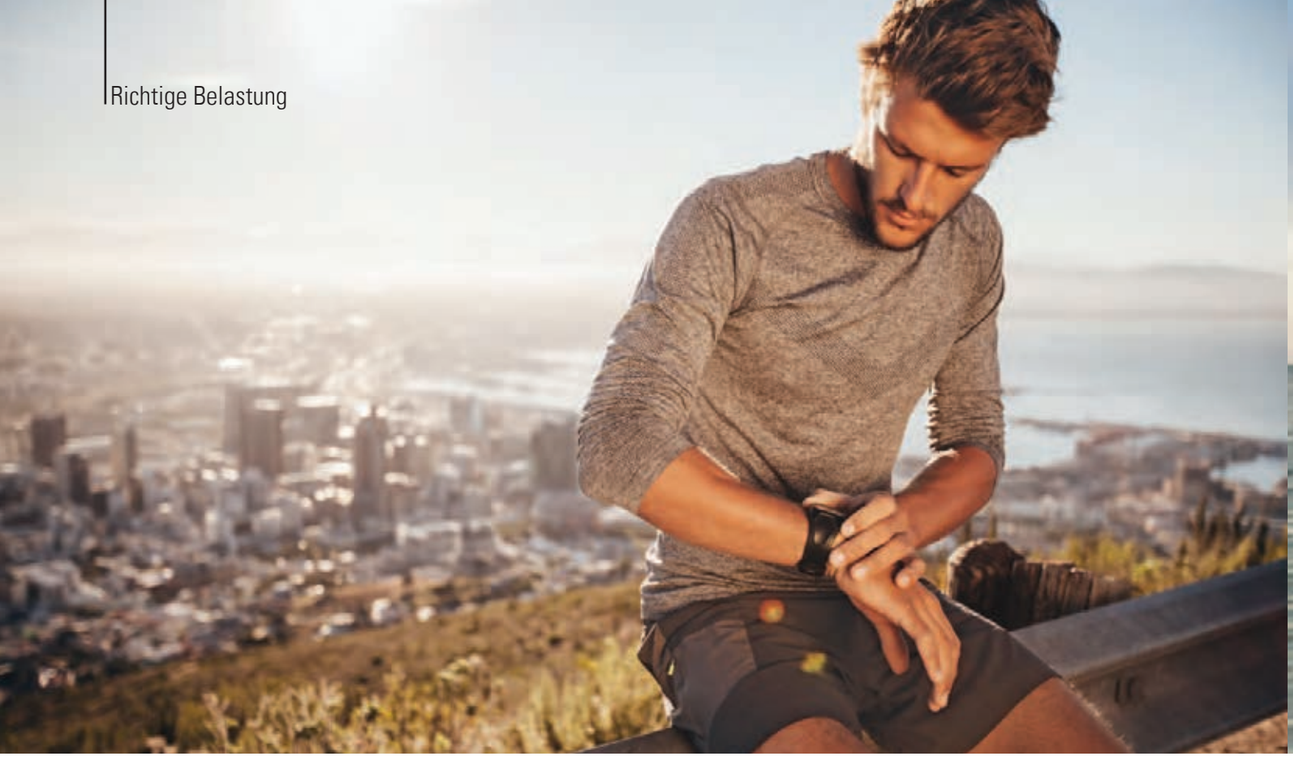
- **Der Erholungspuls**
  Dahinter verbirgt sich die Herzfrequenz direkt nach der Belas-tung. Messen Sie Ihren Puls direkt nach der Belastung. Bewegen Sie sich anschließend noch etwa drei Minuten locker weiter und messen danach erneut Ihren Puls. Optimal erholt haben Sie sich, wenn Ihr Puls ca. 20 bis 40 Schläge unterhalb Ihres Belastungspulses liegt. Liegt er darüber, sollten Sie beim nächsten Training einen Gang zurückschalten.

Herzfrequenz richtig messen

Zur Pulsmessung per Hand eignen sich die Schlagadern (Arterien) am Hals und an den Handgelenken. Legen Sie zwei Finger (Zeige- und Mittelfinger oder Mittel- und Ringfinger) locker auf die Arterien. Zählen Sie dann 15 Sekunden lang den Puls. Multiplizieren Sie den Wert mit vier – so erhalten Sie die Herzfrequenz pro Minute. Im Wasser ist der Puls auf Grund des Wasserdrucks auf den Körper und die Gefäße etwa 10 % geringer als an Land.

Geräte zur Herzfrequenzmessung
Sie können sich bei der Pulsmessung durch Pulsuhren unterstützen lassen. In der Regel nutzen Sie dabei einen Brustgurt und eine Uhr mit Anzeige- und Speicherfunktion. Sie sind ein gutes Mittel, um die richtige Trainingsbelastung zu finden.

Häufig können auch obere und untere Belastungsgrenzen eingestellt werden, die das Verlassen des optimalen Bereichs mit einem Signal anzeigen. Die Kosten betragen je nach zusätzlichen Funktionen des Gerätes ab 30 Euro.



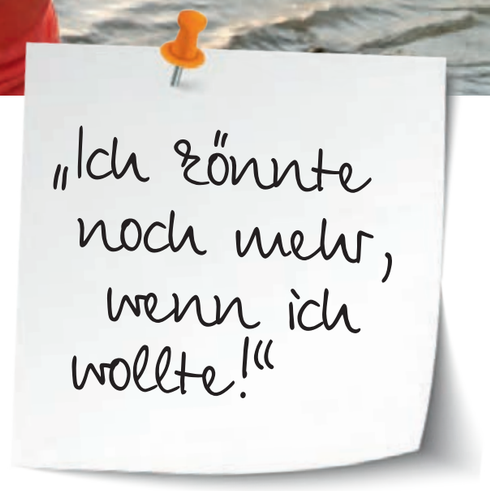
Herzfrequenzempfehlungen …

… für Laufen, Walking etc.

Alter	Ruhepuls						Ausdauertraining 0–2x/Woche						Ausdauertraining 2–3x/Woche						Ausdauertraining 3–5x/Woche					
Bis 25	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	139	143	147	151	155	159	147	151	154	158	161	165	156	159	162	165	168	171
26–35	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	135	139	143	147	151	155	147	143	149	153	158	160	150	153	156	159	162	165
36–45	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	130	134	138	142	146	150	138	141	145	148	151	155	145	148	151	154	157	160
46–55	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	126	130	134	138	142	146	133	138	140	143	147	150	140	143	146	149	152	155
56–65	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	121	125	129	133	137	141	128	131	135	138	142	145	135	138	141	144	147	150
66–75	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	117	121	125	129	133	137	123	126	130	133	137	140	130	132	135	138	141	144

… für Radfahren, Inlineskating etc.

Alter	Ruhepuls						Ausdauertraining 0–2x/Woche						Ausdauertraining 2–3x/Woche						Ausdauertraining 3–5x/Woche					
Bis 25	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	136	140	144	148	152	156	144	147	151	154	158	161	151	155	158	161	164	167
26–35	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	130	134	138	142	146	150	138	141	154	148	152	155	145	148	151	154	157	160
36–45	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	124	128	132	136	140	144	131	135	138	142	145	149	138	141	144	147	150	153
46–55	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	118	122	126	130	134	138	125	128	132	135	139	142	131	134	137	140	143	148
56–65	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	112	116	120	124	128	132	118	122	125	129	132	136	124	127	130	133	136	139
66–75	Bis 44	45–54	55–64	65–74	75–84	> 85	106	110	114	118	122	126	111	115	118	122	125	129	117	120	123	126	129	132



Vorsicht: Schweinehund

Einer der Hauptgründe fürs Scheitern beim Ausdauersport ist der innere Schweinehund. Eine Motivationsbarriere, die oft unüberwindbar erscheint, für die man jedoch in der Regel selbst verantwortlich ist. Denn jener Schweinehund wird gefüttert mit dem, was man sich selbst vornimmt. Die Kunst liegt also darin, ihn zu besiegen. Oder besser: ihn auszutricksen. Indem man sich gar nicht erst zu viel vornimmt.

Erfolg mit der Macht der Gewohnheit.
Ausdauersport ist im besten Fall eine gesundheitlich sinnvolle Gewohnheit. Steigt man also ins Training ein, geht es darum, sich daran zu gewöhnen. Der Leistungsgedanke ist da kontraproduktiv. Denn er ist es letztendlich, der den inneren Schweinehund weckt. Nehmen Sie sich deshalb nicht zu viel vor.

Und vor allem: Halten Sie sich an das, was Sie sich vorgenommen haben. Möchten Sie z. B. mit fünf Minuten flottem Spaziergang täglich einsteigen, dann bleiben Sie dabei – für die ersten beiden Wochen. Nach und nach können Sie dann die Trainingsintensität steigern, jeweils verbunden mit einer Gewöhnungsphase. Dieser von Ihnen inszenierte und auch kontrollierte Gewöhnungsprozess wird Sie spüren lassen, wie sich Ihre persönliche Schweinehund-Grenze langsam nach oben verschiebt.

Ist die Trainingsdosis zu hoch, verlieren Sie die Lust am Training und Ihr Schweinehund wird wach. Deshalb ist es so entscheidend, gerade in der Einstiegsphase unterhalb dieser Schwelle zu bleiben. Hören Sie am besten immer mit dem Gedanken auf: „Ich könnte noch mehr, wenn ich wollte!“ Dann fällt es Ihnen leichter, sich ans Training zu gewöhnen.

Erläuterungen zum Thema Motivation mit freundlicher Unterstützung durch Jens Uwe Möller, leitender Psychologe, Helios Rehaklinik Damp.

Gut vorbereitet trainiert es sich besser.

Zu einem erfolgreichen Ausdauertraining gehören nicht nur Motivation, Lust oder die richtige Kleidung. Auch das Drumherum sollte stimmen. Gemeint sind z. B. die Vor- und Nachbereitung oder auch das Trinken. Wissenswertes dazu und warum Sie beim Sport nicht einfach von null auf hundert loslegen sollten, erläutern wir Ihnen hier.

Aufwärmen und Abkühlen

Die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel brauchen Zeit, um bei einer sportlichen Belastung in Schwung zu kommen. Bereiten Sie Ihren Körper deshalb mit dem sogenannten Warm-up sportartenspezifisch auf das anstehende Training vor. Durch diese kurze Erwärmungsphase, z. B. ein 5-minütiges leichtes Einlaufen, werden Muskeln, Bänder und Sehnen elastischer, die Schlagzahl des Herzens und Ihre Körpertemperatur steigen an, die Durchblutung wird angeregt. Dadurch sinken Verletzungsrisiken wie Muskelzerrungen oder Bänderdehnungen. Und auch der Stoffwechsel arbeitet ökonomischer.

Ebenso wichtig ist aber auch das Cool-down. Die Abkühlphase am Ende des Trainings dient dazu, den auf Hochtouren laufenden Stoffwechsel, die hohe Atem- und Herzfrequenz und auch die erhöhte Körpertemperatur wieder zu normalisieren.

Lockern und Dehnen

Nach dem Training regt das Auslockern der beanspruchten Muskeln die Durchblutung an und löst Verspannungen. Wenn Sie dann im Anschluss alle großen Muskelgruppen dehnen, verstärken Sie die Entspannung. Die Durchblutung wird weiter angeregt, Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert und die Erholung gefördert. Bisher gibt es übrigens keinen Nachweis für einen positiven Effekt von Dehnübungen vor dem Sport. Bei manchen Sportarten ist es sogar kontraproduktiv: Der Muskel entspannt sich und zieht sich in die Länge. Er ist in der Folge weniger leistungsfähig und schnell.

Mit regelmäßigem gezieltem Stretching können Sie die Beweglichkeit und Gleitfähigkeit der Gewebeschichten in den Bereichen fördern, die bei Ihnen zur Verkürzung neigen. Außerdem verbessern Sie so die Durchblutung und sorgen kontinuierlich für eine Längenzunahme des Muskels.

Aber Achtung: Bei bereits gut gedehnten, beweglichen Menschen kann regelmäßiges und zu ausführliches Dehnen eine Überbeweglichkeit (Hypermobilität) verstärken.

Tipp: Vermeiden Sie während der Dehnungsphasen ruckartige Bewegungen. Dehnen Sie stattdessen langsam und kontrolliert. Gehen Sie nicht über Ihre Schmerzgrenze hinweg und atmen Sie regelmäßig während der 10 bis 30 Sekunden dauernden Dehnphase.

Gezieltes Krafttraining

Eine sinnvolle Ergänzung des Ausdauersports. Denn damit gleichen Sie einseitiges Training durch Kräftigung von vernachlässigten Muskeln aus und bereiten Ihre Muskeln optimal auf die Ausdauereinheiten vor.

Trainierte Bauch-, Rücken-, Brust-, Schulter- und Beinmuskulatur verbessern vor allem die statische Haltung und die Bewegung der Alltagsmotorik. Auch die Gelenke werden durch eine gut ent-wickelte Muskulatur besser stabilisiert.

Tipp: Trainieren Sie Ihre Kraft nach dem Ausdauertraining oder an einem separaten Tag.

Flüssigkeitsausgleich

Ausdauersportler kommen ins Schwitzen. Deshalb ist das Trinken besonders wichtig. Ebenso wichtig ist es aber auch, nicht nur zu trinken, wenn man Durst hat. Folgende Grundsätze für die Aufnahme von Flüssigkeiten sollten Sie beachten:

- 1,5 Liter täglich trinken, bei viel Training und hoher Umgebungstemperatur auch mehr
- Wasser mit wenig oder ohne Kohlensäure oder selbst gemischte Saftschorlen (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft) trinken, nach dem Training liefert Saftschorle außer Flüssigkeit auch Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine
- Warme Getränke (z. B. Tee oder Wasser) belasten den Körper weniger, auch vor dem Training
- Während des Trainings trinken, wenn es länger als ein bis zwei Stunden dauert
- Vor und nach dem Training trinken, kleine Portionen können vom Darm gut aufgenommen werden
- Spezielle Iso- oder Sportgetränke sind nicht notwendig

Ernährung

Die Ernährung von Ausdauersportlern unterscheidet sich nicht von den Empfehlungen für Nichtsportler. Wichtig ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Spezielle Sportlernahrung, besondere Eiweißprodukte, Iso- und Sportgetränke sind nicht empfehlenswert.

In unserer Broschüre „Fit-Food – Einfach richtig essen" finden Sie weitere Informationen dazu und auch schmackhafte Rezeptideen. Außerdem gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hilfreiche Empfehlungen für die Ernährung heraus: www.dge.de.

Essen vor dem Sport

Wann ist der richtige Zeitpunkt? Auf diese Frage gibt es nur allgemeine Antworten, jeder muss selbst ausprobieren, was er am besten verträgt. Als Richtwerte gelten:

- die letzte große Mahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Ausdauertraining, damit sie nicht belastet
- die letzte kleine Mahlzeit ein bis zwei Stunden vor dem Training, damit die Muskeln ausreichend Energie haben

Digitale Trainingshelfer

Der Markt der digitalen Trainingshelfer ist mittlerweile riesig und reicht von Online-Coachings über Smartphone-Apps bis hin zu sogenannten Wearables, z. B. Schrittzähler, Fitnessarmbänder oder Smartwatches. Die kleinen Programme können motivieren und beim Einstieg ins Training helfen oder sogar bei der Trainingssteuerung unterstützen.

Ob und wie man sich dadurch beim Ausdauersport helfen lassen möchte, muss jeder für sich entscheiden. Richtig ist sicherlich, dass beispielsweise digitale Programme für Einsteiger bei der Trainingssteuerung eine sinnvolle Unterstützung sein können (Stichwort: Herzfrequenz messen, siehe auch S. 11). Auch GPS-Funktionen, die eine Wegstrecke oder Geschwindigkeiten und Steigungen aufzeichnen, können nützlich sein. So werden Verbesserungen im Training sichtbar. Wichtig ist aber, dass man bei all den technischen Helferlein nicht das eigene Gefühl verliert – für sich, seinen Körper und seine eigenen Grenzen.

Tipp für alle, die Interesse an digitalen Helfern haben: Überlegen Sie sich vor dem Kauf eines Wearables genau, was Ihr passender digitaler „Assistent" können sollte und wofür Sie ihn nutzen möchten. Teurere Varianten bieten Funktionen, mit denen der Freizeitsportler wenig anfangen kann. Und denken Sie immer daran: Der Spaß und der Genuss an der Bewegung sind wertvoller als die millisekundengenauen Daten auf dem Self-Tracker.

Entscheidend ist, dass es Ihnen gefällt.

Es gibt zahlreiche Arten von Ausdauersport. Die Frage, welche nun genau zu Ihnen passt, können nur Sie beantworten. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus, um zu entdecken, welche Ihnen zusagt.

Beurteilen Sie bei Ihrer Wahl unbedingt auch den individuellen Spaßfaktor. Wielviel Spaß macht Ihnen diese Sportart? Wie fühlen Sie sich nach dem Sport? Und wird dieser Spaß nachhaltig sein, also wirklich lange anhalten? Denn dieses Gefühl und die Freude auf die Sportart sind es letztendlich, die Sie am Ball bleiben lassen.

Kleiner Tipp: Einige Ausdauersportarten lassen sich auch sehr gut kombinieren bzw. ergänzen. Beispielsweise Inlineskating im Sommer und Skilanglauf im Winter. Für den Fall, dass Sie noch Inspirationen suchen, haben wir im Folgenden noch ein paar Informationen.

www.dak.de/laufen
Hier finden Sie mehr zum Thema Joggen und Laufen.

Ideen für draußen.

Sie sind gern an der frischen Luft? Der Wind darf Ihnen beim Sport gern mal um die Nase wehen? Dann wird Ihnen Ausdauersport im Outdoor-Bereich sicherlich gefallen. Vielleicht haben Sie ja sogar einen See, einen Fluss oder das Meer in unmittelbarer Nähe. Dann wären z. B. Rudern, Kanu- oder Kajakfahren denkbare Ausdauersportarten. Oder das Stand Up Paddling, auch Stehpaddeln genannt. Eine gute Ergänzung zum sitzenden Alltag, denn hier legen Sie mit Hilfe eines Paddels weite Strecken im Stehen auf einem Surfbrett zurück. Wasser ist nichts für Sie? Sie bleiben lieber mit beiden Füßen auf dem Boden? Auch da gibt es viele attraktive Ausdauersportarten. Hier sind einige davon.

Jogging

Der Klassiker unter den Ausdauersportarten. Hier zählen weniger Strecke und Zeit, dafür mehr das ruhige, gleichmäßige Tempo und damit die Herz-Kreislauf-Belastung. Für Einsteiger bietet sich ein Wechsel zwischen Gehen und Laufen an. Und wer gern einen Trainingspartner an seiner Seite hat, sollte darauf achten, dass das Lauftempo bei beiden gleich ist. Immer daran denken: Wenn Sie sich nicht mehr mit Ihrem Trainingspartner unterhalten können, joggen Sie zu schnell. Ihren Gelenken, Sehnen und Bändern tun Sie übrigens einen großen Gefallen, wenn Sie das richtige Schuhwerk und weiche Wald- oder Sandwege wählen. Mit jedem Schritt muss Ihr Körper ein Vielfaches Ihres Körpergewichts abfedern.

Tipp: Mit einer Laufanalyse und der Beratung im Fachgeschäft finden Sie den für Sie richtigen Schuh. Und in fast allen Orten gibt es Lauftreffs, bei denen man mit Gleichgesinnten trainieren kann. In Gesellschaft macht es doppelt so viel Spaß.

Jogging & Job = B2RUN

In vielen Unternehmen gibt es eine Betriebssportgruppe „Laufen“. Dort können Sie gemeinsam mit Kollegen trainieren und sich z. B. für einen B2RUN-Firmenlauf vorbereiten, der in vielen deutschen Großstädten angeboten wird.

Die DAK-Gesundheit ist Partner von B2RUN. Neugierig? Weitere Informationen und eine Anmeldemöglichkeit finden Sie unter **www.b2run.de**

B2RUN® powered by DAK Gesundheit

Walking/Nordic Walking

Mehr als Wandern, weniger als Jogging: Walking ist eine ideale Sportart für Einsteiger, Ältere und Übergewichtige. Denn diese Form des schnellstmöglichen, rhythmischen Marschierens mit betontem Armeinsatz kräftigt nebenbei auch Muskel- und Bindegewebe, schont Gelenke und Bänder und erhöht das Wohlbefinden. Bei der Variante Nordic Walking werden zusätzlich Walking-Sticks (ähnlich den Skistöcken) eingesetzt. Sie entlasten die Hüft- und Kniegelenke und führen zu einem zusätzlichen Training der Arme und des Oberkörpers.

Tipp: Üben Sie die Technik zu Beginn gemeinsam mit einem Fachmann.

Radfahren

Ein gelenkschonender Sport an der frischen Luft, bei dem man im wahrsten Sinne des Wortes richtig Strecke macht. Radfahren ist zudem eine der am leichtesten zu erlernenden Ausdauersportarten. Je nach Interessenlage reichen ein herkömmliches verkehrssicheres Fahrrad, ein Rennrad oder ein Mountainbike, normale sportliche Freizeitkleidung und ein Fahrradhelm vollkommen aus. Wichtig ist, dass das Rad zu Ihren Körpermaßen passt. Als Anhaltspunkt dafür gilt: Ihr Kniegelenk sollte leicht gebeugt sein, wenn Sie in der tiefsten Pedalstellung sind.

Tipp: Bei Rädern mit Gangschaltung eine höhere Trittfrequenz wählen. Das belastet die Fuß- und Kniegelenke weniger. Für Einsteiger, Ältere oder Menschen mit Gelenkproblemen sind E-Bikes eine empfehlenswerte Alternative.

Inlineskating/Nordic-Cross-Skating

Fatburner und Ausdaueraufbauer. Dabei gelenkschonend und gut für die Koordination und Geschicklichkeit. Die Technik ist leicht erlernbar und wer schon einmal auf Langlaufskiern, Rollschuhen oder Schlittschuhen stand, erlernt sie in wenigen Stunden. Die Skate-Technik trainiert zuerst die Bein- und Oberschenkelmuskulatur und dann die Po- und Rückenmuskulatur. Übrigens eine stauchungsarme Sportart, die auch Rückengeplagten gefallen wird.

Inlineskating ist eher etwas für schönes Wetter, unter anderem wegen der größeren Rutschgefahr bei Nässe. Wer trotz Regen nicht von den Rollen steigen oder auch mal abseits der gängigen Wege unterwegs sein möchte, sollte Nordic-Cross-Skating machen. Neben größeren Rollen kommen hier auch noch zwei Stöcker mit ins Spiel. Sie wirken als Gleichgewichts- bzw. Stabilisationshilfen und machen Nordic-Cross-Skating zu einem Ganzkörpertraining.

Tipp: Lassen Sie sich die Technik – insbesondere die Bremstechnik und das richtige Fallen – von Experten zeigen und holen Sie sich dort auch Rat, wenn es z.B. um die richtige Schutzkleidung geht. In vielen Städten gibt es in den Sommermonaten regelmäßig sogenannte Blade Nights. Auf von der Polizei abgesperrten Straßen können Sie mit anderen begeisterten Inlineskatern durch die Stadt düsen.

www.dak.de/kurssuche
Hier finden Sie z.B. Nordic-Walking-Kurse, bei denen Sie die richtigen Bewegungsabläufe üben können.

Auch drinnen gut drauf.

Als Ergänzung zu Outdoor-Aktivitäten oder für diejenigen, die Wind und Wetter scheuen, gibt es viele Indoor-Angebote. Sportvereine, Fitnessstudios oder Schwimmhallen sind dafür die richtigen Anlaufpunkte. Hier finden Sie eine ganze Reihe von Sportarten und Trainingsmöglichkeiten, mit denen Sie Ihre Ausdauer usbauen können.

Wer dabei lieber für sich ist, wird vermutlich eher zum Gerätetraining tendieren, wer gern in der Gemeinschaft trainiert, hat sicherlich Interesse an Gruppenkursen. Wie beim Outdoor-Angebot gilt auch für den Indoor-Ausdauersport: Das Spektrum der Möglichkeiten ist riesig und lässt sich hier nicht in Gänze darstellen. Die folgenden Informationen sollen deshalb nur beispielhafte Anregungen sein.

Gerätetraining

Laufbänder, Rudergeräte, Climber, Crosstrainer, Stepper und Fahrradergometer gehören zur Gruppe der Fitness-Cardio-Trainer. Ihnen gemein ist der Vorteil einer exakten Belastungskontrolle (Watt, Pulsfrequenz, Zeit usw.). Damit geht die Möglichkeit einer sehr genauen Belastungssteuerung und einer präzisen überprüfbaren Belastungskonstanz einher. Auch beim Gerätetraining gilt: belasten, aber nicht überlasten. Unerlässlich ist zudem die individuelle Betreuung und Einweisung in die Geräte und Intensität durch Fachpersonal, das auf der Trainingsfläche unterstützt und korrigiert. Auch die regelmäßige Betreuung hinsichtlich der individuellen Prüfung und Anpassung des Trainingsplanes sind Qualitätsmerkmale eines guten Studios.

Spinning

Formal gehört das Spinning natürlich in die Kategorie Gerätetraining. Es ist aber ein typisches Indoor-Gruppentraining. Auf speziellen Indoor-Bikes werden – oft begleitet von Musik – wechselnde Belastungen und Trittfrequenzen gefahren.

Tipp: Lassen Sie sich von der Gruppendynamik nicht zu sehr anstecken. Nicht selten treibt eine hoch motivierte Gruppe den Puls in astronomische Höhen.

Fitnesskurse

Sie heißen z. B. Tae Bo, Aerobic, Zumba, Ganzkörper-Workout oder Cardio-Toning. Hinter den bisweilen abenteuerlich klingenden Namen verstecken sich aber in der Regel äußerst effektive Allrounder, die Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. Viele dieser Kurse setzen dabei auf die antreibende Kraft der Musik und bauen beispielsweise auch Tanzelemente oder Schrittkombinationen mit ins Training ein, oft gepaart mit gymnastischen Übungen, Laufeinlagen oder Sprungeinheiten.

Welcher Kurs, welche Trainingsart nun das Richtige ist, muss jeder selbst herausfinden. Es empfiehlt sich, verschiedene Kurse zunächst auszuprobieren. In jedem Fall sollten Sie das Training in solchen Kursen aber langsam angehen. Denn in den oftmals schwungvollen Bewegungsabläufen steckt auch eine gewisse Verletzungsgefahr. Vor allem natürlich dann, wenn sich Ihre Muskeln und Gelenke nicht richtig auf die Belastungen eingestellt haben.

Tipp: Wenn während des Trainingsprogramms die Luft knapp und die Muskeln schwer werden, scheuen Sie sich nicht, die Übungen zu unterbrechen. Der angenehme Rhythmus der Musik und die mitreißende Gruppendynamik führen häufig zu Überbelastung.

Wassersport
Die Auftriebskraft des Wassers reduziert die Schwerkraft des Körpers um rund 90 %. Das bedeutet: Nur noch ein Zehntel des Körpergewichts lastet hier auf der Wirbelsäule, den Bändern, Knochen und Gelenken. Gleichzeitig ist der Widerstand aber 60-mal größer als in der Oberflächenluft. Dadurch wird Bewegung im Wasser zu einem sehr effizienten Training, das besonders auch für Übergewichtige oder Menschen mit Gelenkbeschwerden geeignet ist und das als echter Fatburner gilt. Denn durch den Auskühleffekt des Wassers ist der Energieverbrauch des Körpers deutlich größer als an Land.

- **Schwimmen**
  Der Wasserwiderstand kräftigt die Muskeln, der Gleitwiderstand massiert Haut und Blutgefäße, löst Verspannungen im Hals-, Schulter- und Rückenbereich. Schwimmen beugt also zukünftigen Haltungsschäden vor. Es trainiert aber eben auch das Herz-Kreislauf-System und erhöht die Lungenkapazität. Wichtig ist jedoch, dass Sie auch wirklich schwimmen – am besten in Bahnen. Denn plantschen oder sich treiben lassen wirken vielleicht entspannend, verbessern aber nicht Ihre Ausdauer.

  Tipp: Besuchen Sie einen Schwimmkurs für Erwachsene, um die Grundtechniken, aber auch darüber hinausgehende Techniken zu erlernen.

Pulsmessung im Wasser
Auch beim Training im Wasser ist eine Pulskontrolle zur Bestimmung der Belastung sinnvoll. Bitte beachten Sie dabei, dass durch den Wasserdruck die Herzfrequenz rund 10 % geringer ist als an Land.

- **Fitness im Wasser**
  Bewegung gegen einen natürlichen Widerstand und dabei keine Verletzungsgefahr. Wasser bietet einfach die idealen Bedingungen für ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Deshalb gibt es auch im nassen Element ein großes Spektrum an Kursangeboten zur Förderung der Ausdauer. Ähnlich wie bei den Fitnesskursen in den Studios spielt auch hier Musik oft eine wichtige Rolle.

  Einige Trainingsarten finden dabei im flachen Wasser statt, andere im tiefen Becken ohne Bodenkontakt. Häufig kommen beim Training Kleingeräte oder Auftriebskörper zum Einsatz. Zahlreiche Schwimm- und Freizeitbäder bieten diese Kurse unter qualifizierter Leitung an. Die Kurse heißen z. B. Aqua-Jogging, Aqua-Walking, Aqua-Drums, Aqua-Dancing, Aqua-Robic oder Aqua-Jumping.

Auf ein Wort: Mannschaftssport

Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball, Basketball, Volleyball oder auch Badminton zählen nicht zu den klassischen Ausdauersportarten. Aber auch bei diesen Sportarten trainieren Sie durch den Wechsel von Gehen, Traben und Sprinten natürlich Ihre Ausdauer.
Wenn Sie also gar keinen Ausdauersport finden, der Ihnen zusagt, dafür jedoch Ihre Begeisterung für einen Mannschaftssport entdecken: Folgen Sie Ihrem Herzen. Denn primär geht es schließlich darum, dass Sie aktiv werden, durch Sport etwas für Ihre Gesundheit tun und mehr Lebensqualität genießen.

Einstieg leicht gemacht.

Sie sind motiviert und möchten jetzt mit dem Ausdauertraining beginnen? Dann empfehlen wir Ihnen in jedem Fall die Teilnahme an einem Einsteigerkurs. Diesen gibt es für fast jede Ausdauersportart. Vereine oder Clubs bieten z. B. Interessenten so die Möglichkeit, die jeweilige Sportart besser kennenzulernen. Wie sie funktioniert, was man wissen muss, welche Tricks und Tipps es gibt: All das wird Ihnen hier vermittelt.

Ein weiterer Vorteil: Mit einem Einsteigerkurs können Sie erst einmal in eine Sportart hineinschnuppern und feststellen, ob sie überhaupt etwas für Sie ist bzw. Ihren Erwartungen entspricht. Denn der ausgewählte Ausdauersport soll nicht nur fitter machen, sondern auch Spaß bringen.

www.dak.de/kurssuche
Im Rahmen der Prävention bezuschusst die DAK-Gesundheit eine ganze Reihe von qualitätsgeprüften Kursen auch aus dem Bereich Bewegung, darunter z. B. Laufkurse, Aqua-Jogging oder Nordic Walking. Unter www.dak.de/kurssuche können Sie diese Kurse nach Ihrer Region gefiltert ganz einfach finden. Außerdem erhalten Sie hier weitere Informationen über die Zuschussbedingungen.

Übrigens bezuschussen wir unter anderem auch noch Kurse zum Thema Ernährung oder Stress. Diese Kurse können Sie ganz einfach mit der Online-Kurssuche regional gefiltert suchen.

www.dak.de/bewegungundsport
Mehr zum Thema Bewegung und Sport haben wir in unserem Online-Angebot für Sie zusammengefasst. Hier gibt es z. B. auch den Sportartenfinder, der Ihnen bei der Suche nach der für Sie richtigen Sportart helfen kann.

Unsere Online-Coachings

Als Alternative zu einem Ausdauersportkurs oder auch als sinnvolle Ergänzung dazu empfehlen wir Ihnen unsere Online-Coachings. Das sind kostenlose Online-Programme, die sich individuell an Ihre zeitlichen Möglichkeiten und persönlichen Interessen anpassen.

move on!
Das Fitnessprogramm der DAK
Lassen Sie sich in drei bis sechs Monaten zu Ihrem gewünschten Trainingsziel leiten. Individuell erstellte Trainingspläne helfen Ihnen dabei und machen Lust auf regelmäßigen gesundheitsorientierten Sport. Zusätzlich steht Ihnen eine Fülle von Hintergrundinformationen über die richtige Herzfrequenz, Fettverbrennung oder Ernährung zur Verfügung. Auch konkrete Übungsanleitungen, z. B. Kräftigungs- und Dehnungsübungen, finden Sie bei move on! Ein wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Tipps und dem nötigen Motivationsschub. Für chronisch Erkrankte ist move on! leider nicht geeignet.

EAT-Mail
Der entspannte Weg zum besseren Essen
Mit dem Online-Programm werden Sie über 14 Wochen das eigene Essverhalten besser wahrnehmen und verändern. Der Online-Coach bietet Ihnen wöchentlich neue Informationen, kleine Aufgaben und Tests, um sich mit der persönlichen Situation auseinanderzusetzen. Eine ideale Ergänzung zum Ausdauersport, wenn Sie z. B. mit Ihren sportlichen Aktivitäten auch die Absicht verfolgen, Ihr Gewicht zu reduzieren. Und wenn Sie meinen, dass Ihr Übergewicht Sie vom Ausdauersport abhalten würde: Mit EAT-Mail könnten Sie sich im Vorwege ja schon mal dafür „fit machen".

Smarter leben
Gelassener durch den Alltag
Entspannt, erholt, einfach frischer: Ausdauersport kann einen großen Teil dazu beitragen, dass Sie auch dem alltäglichen Stress im besten Sinne des Wortes gelassener begegnen. Smarter leben kann einen weiteren Beitrag dazu leisten. Das Online-Coaching vermittelt Ihnen sechs Wochen lang viel Wissenswertes zum Thema Stress. Praktische Anregungen machen den Alltag leichter und helfen, wichtige Veränderungen in Angriff zu nehmen. Dabei nimmt das Lernprogramm sogar Rücksicht auf persönliche Lebenssituationen: Väter, Mütter, Alleinerziehende, Singles oder Menschen in einer Beziehung und mit Familie bekommen individuell passende Informationen und Lerninhalte.

Sie haben noch Fragen?

Wir sind für Sie da, rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK*direkt* 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den Bereichen Kinder- und Sportmedizin:
DAKGesundheit***direkt* 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine medizinische Frage auf dem Herzen:
DAKAusland***direkt* +49 40 325 325 900**

Einfach, bequem und sicher: der Onlineservice für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach.
Gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK-**Berater-Chat auf **www.dak.de/chat**

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

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
Servicequalität
www.tuv.com
ID 9105037967

W960-2101 / Gedruckt 10/15.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK Gesundheit