



Die fit! als
digitales Magazin

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

KINDERGESUNDHEIT

Wie Bewegung das
Lernen erleichtert

DIGITALISIERUNG

Mit der ePA in
die Arztpraxis

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wie Mobilität, Ernährung und psychisches
Wohlbefinden den Rücken stärken

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT

4 News

Krankenkassen-Ranking – Hilfsmittel – Krankenstand – Selbsthilfe – Grippeimpfung – Hitzereport

18 DAK-Frühwarnsystem

fit! zu Besuch in einer Berliner Kinderarztpraxis

20 Aktiv im Unterricht

Kleine Übungen mit großer Wirkung: Mit Bewegung das Lernen erleichtern

23 Die ePA nimmt Fahrt auf

Wie sich der Arztbesuch mit der elektronischen Patientenakte verändert.

26 Patientensicherheit

Eine Plattform ermöglicht Versicherten, kritische Erlebnisse anonym zu melden.

28 Pflegebedürftig – und jetzt?

Der DAK Pflegereport untersucht die Versorgungssituation in Deutschland.

30 Übers Essen in Balance

Worauf es bei der Ernährung in den Wechseljahren ankommt

31 Selten, aber schmerzhaft

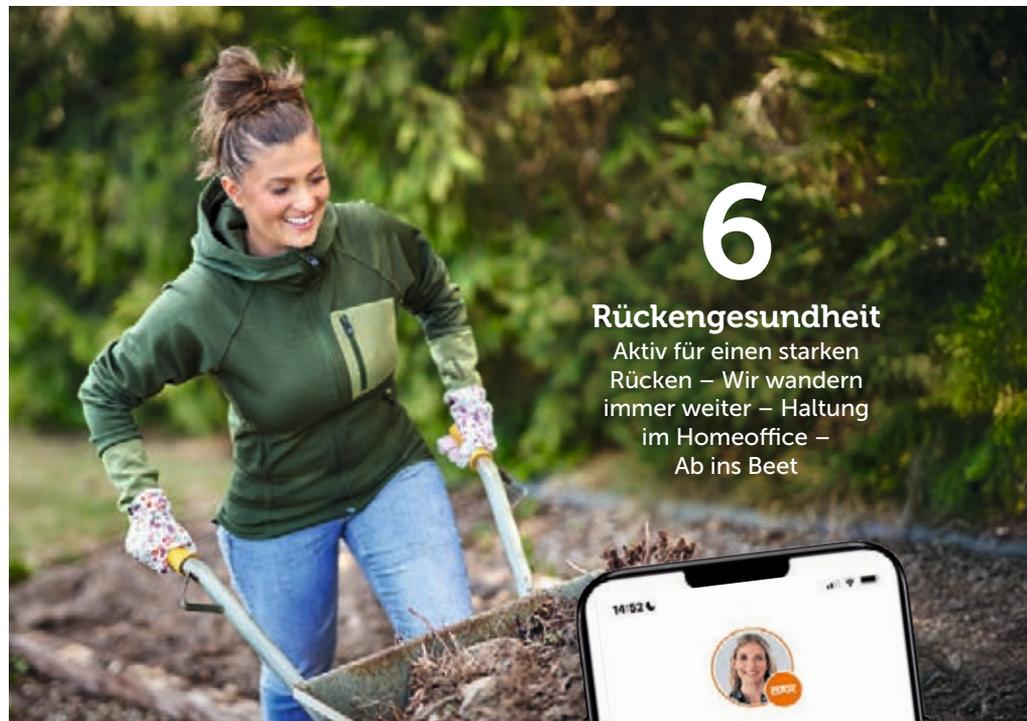
Was bei Harnwegsinfekten bei Männern zu beachten ist

32 Schutz durch Vorsorge

Wann wir Sie auf mögliche Gesundheitsrisiken aufmerksam machen dürfen

34 Ausbildung bei uns

Wie der DAK-Nachwuchs die Zukunft gestaltet



6

Rückengesundheit

Aktiv für einen starken Rücken – Wir wandern immer weiter – Haltung im Homeoffice – Ab ins Beet

So hilft die DAK App
Bestmögliche Unterstützung
bei der Arztsuche

22

36 Starke Leistungen

Wir berichten über die Arbeit unseres Verwaltungsrats.

38 News

Innovationsfonds – Zuzahlungen – Zahnzusatzversicherung – BGM-Förderpreis

42 Jetzt erst recht!

Warum uns Sport gerade in der kalten Jahreszeit so guttut

44 Lächeln fürs Wir-Gefühl

Wie uns ein Lächeln nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder macht

46 Kurz & knapp

Infos zu Newsletter, Postanschrift und Abonnement der fit!-Online-Ausgabe

40

Her mit dem Herbst!

Regionale Lebensmittel der Saison für Körper und Geist

16

bunt statt blau
Plakativ gegen
Promille



Bilder: DAK-Gesundheit/Hahn/Läufer; iStock by Getty Images | macniak, Suriyapong Koktong, fcafotodigital

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie viel Zeit haben Sie heute schon im Sitzen verbracht? Wahrscheinlich mehr, als Ihrem Rücken lieb ist: Über zehn Stunden sitzen wir durchschnittlich am Tag – im Büro, im Auto oder auf der Couch. Dabei ist unser Rücken für Bewegung gemacht. Kein Wunder also, dass fast zwei Drittel der Deutschen mindestens einmal im Jahr über Rückenschmerzen klagen und der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ längst zum geflügelten Wort geworden ist. In unserem Themenschwerpunkt ab Seite 6 finden Sie Tipps und Angebote, wie Sie mit mehr Bewegung, gesundem Essen und weniger Stress Rückenerkrankungen vorbeugen und Beschwerden lindern können.

Seit Ende April haben Ärztinnen und Ärzte bundesweit die Möglichkeit, die elektronische Patientenakte (ePA) ihrer Patientinnen und Patienten mit Gesundheitsdaten zu befüllen. Ab Oktober wird die Nutzung für alle Leistungserbringer verpflichtend. Was sich dadurch rund um Ihren Arztbesuch ändert und welche Vorteile die „ePA für alle“ für Sie bringt, zeigen wir Ihnen ab Seite 23.

In unserem aktuellen Pflereport haben wir uns mit der Pflegeberatung vor Ort beschäftigt. Alarmierend ist für mich, dass die Mehrheit der Betroffenen nicht weiß, wo sie im Ernstfall Beratung und Hilfe findet. Auf Seite 28 lesen Sie, wie die DAK-Pflegekasse Sie mit vielfältigen Angeboten rundum unterstützt.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und einen sonnigen Herbst.

Andreas Storm

ANDREAS STORM
VORSTANDS-
VORSITZENDER



KRANKENKASSEN-RANKING BESTNOTEN FÜR DIE DAK-GESUNDHEIT

Erneut sichert sich die DAK-Gesundheit im Krankenkassen-Guide von FOCUS MONEY Spitzenplätze. Das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSİ) vergleicht für das Magazin jährlich die gesetzlichen Krankenkassen in puncto Preis und Leistung und erstellt für insgesamt zehn verschiedene Versichertenprofile Ranglisten. Die DAK-Gesundheit erhält dieses Jahr viermal die Bestnote. Die Leistungen für Familien, junge Leute, Anspruchsvolle und Preis-Leistungs-Orientierte werden als exzellent bewertet. Zudem ist die DAK-Gesundheit im Langzeitvergleich bei Familien und jungen Leuten als beste Krankenkasse ausgezeichnet worden.



ERFAHRUNG VERBINDET – SELBSTHILFE ALS TEIL MODERNER VERSORGUNG

Unsere Gesundheitsversorgung steht vor Herausforderungen: Immer mehr Menschen leben mit chronischen Erkrankungen, oft begleitet von seelischer Belastung. Medizinische Hilfe allein reicht in vielen Fällen nicht aus. Hier setzt aus Sicht der DAK-Gesundheit die Selbsthilfearbeit ein. Sie fördert auch 2025 die gesundheitsbezogene Selbsthilfe – mit rund 7,5 Millionen Euro. Die Verteilung der Fördermittel ist dabei gesetzlich geregelt: Ein Teil fließt in die krankenkassenübergreifende Pauschalförderung, der andere Teil steht für konkrete Projekte auf Bundes-, Landes- und Ortsebene bereit.

Gefördert werden Gruppen, in denen sich Betroffene oder Angehörige gemeinsam mit einer Erkrankung, ihren Ursachen oder Folgen auseinandersetzen – von Rückenbeschwerden bis zu seltenen Autoimmunerkrankungen. Reine Beratungsstellen oder Gruppen zu sozialen Themen wie Arbeitslosigkeit oder Menschenrechten sind von der Förderung ausgeschlossen. Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen und ihrer Förderung finden Sie unter: dak.de/selbsthilfe



ZWEITER EINSATZ FÜR GEHHILFEN UND CO.

Hilfsmittel wie Gehhilfen, Sitzkissen oder Duschrollstühle werden oft aufwendig hergestellt und nur kurz verwendet – obwohl viele nach einer Aufbereitung erneut genutzt werden könnten. Dafür engagiert sich die DAK-Gesundheit. Gemeinsam mit etwa 1.500 Partnern nahm die Kasse 2024 bundesweit fast 62.000 Hilfsmittel von Versicherten zurück. Die Hälfte davon wurde erneut eingesetzt. Über 40.000 Versicherte unterstützten den

Nachhaltigkeitsgedanken und gaben ihre nicht mehr benötigten Gehhilfen und Co. zurück. Im ersten Halbjahr 2025 sieht die Bilanz ähnlich aus: Bereits 30.000 Hilfsmittel kamen zurück, 15.000 davon wurden erneut eingesetzt. Zudem wurde der Kreislauf um technische Geräte erweitert, zum Beispiel zur Elektrostimulation an Armen und Beinen. Bei vielen Optikerketten, Hörakustikern und regionalen Anbietern können darüber

hinaus auch Brillen oder Hörgeräte zurückgegeben werden, die recycelt oder gespendet werden. Wohltätige Organisationen spenden gebrauchte Brillen und Hörgeräte an Entwicklungsländer und Obdachlose. Weitere Informationen unter

dak.de/hilfsmittel-zurueckgeben



oder telefonisch bei der DAK Hilfsmittel-Rückhol-Hotline: **040 325 325 620**

DAK HITZE-REPORT 2025

Frauen leiden besonders unter der Hitze. Das zeigt der aktuelle Hitzereport der DAK-Gesundheit. Laut einer repräsentativen forsa-Umfrage sind sie mit 37 Prozent mehr als doppelt so oft von Gesundheitsproblemen durch Hitzewellen betroffen wie Männer (15 Prozent). Gleichzeitig sorgen sich Frauen deutlich häufiger wegen Extremwetter: 74 Prozent sind von Ängsten betroffen. Bei den Männern sind es 54 Prozent. Insgesamt hält nur rund ein Viertel der Befragten die aktuellen Hitzeschutzmaßnahmen für ausreichend. Besorgt blickt eine Mehrheit der Befragten auf die Bereiche Bau und Handwerk, Gesundheitseinrichtungen sowie Schulen und Kitas, da diese besonders stark von Hitzewellen betroffen sind.



GRIPPEIMPfung – AUCH IN DER APOTHEKE

In der kalten Jahreszeit breiten sich Grippeviren besonders schnell aus. Wer sich jetzt impfen lässt, kann das Risiko einer Erkrankung deutlich senken. Die Impfung schützt nicht nur vor einer Ansteckung, sondern kann auch den Verlauf abschwächen – das ist besonders für ältere Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen wichtig. Die Grippeimpfung wird wie gewohnt von Arztpraxen angeboten. Versicherte ab 18 Jahren können sich auch in vielen Apotheken impfen lassen. Das spart Zeit, ist oft kurzfristig möglich und wird ohne Extrakosten für Sie direkt



mit der DAK-Gesundheit abrechnet. Weitere Informationen zur Grippeimpfung finden Sie unter: dak.de/grippeimpfung

Bild: DAK-Gesundheit; iStock by Getty Images | CasarsaGuru

KRANKENSTAND

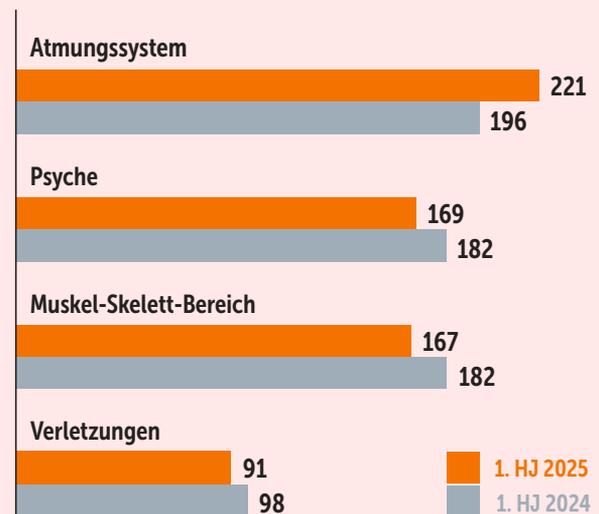
MEHR FEHLTAGE WEGEN ATEMWEGS-ERKRANKUNGEN

Das erste Halbjahr 2025 war durch eine starke Erkältungswelle geprägt. Es gab rund 13 Prozent mehr Fehltagetage wegen Atemwegsproblemen als im Vorjahr. In fast allen anderen Erkrankungsgruppen gingen die Krankmeldungen jedoch zurück. Der gesamte Krankenstand im ersten Halbjahr lag somit insgesamt bei 5,4 Prozent – und damit um 0,3 Prozentpunkte unter dem Vorjahreswert. Ein Krankenstand von 5,4 Prozent bedeutet, dass an jedem Tag von Januar bis einschließlich Juni von 1.000 Beschäftigten durchschnittlich 54 krankgeschrieben waren. Nach der Fehlzeitenanalyse der DAK-Gesundheit für rund 2,25 Millionen erwerbstätige Versicherte hatten



fast 51 Prozent der Beschäftigten mindestens eine Krankschreibung – genau wie im Vorjahr. Infos zum Krankenstand im DAK Gesundheitsreport unter: dak.de/forschung

TOP 4 DER WICHTIGSTEN ERKRANKUNGSGRUPPEN IM VERGLEICH ZUM VORJAHRESQUARTAL*



*AU-Tage je 100 Versicherte.

Quelle: Fehlzeitenanalyse der DAK-Gesundheit

Regelmäßiger Sport stärkt die Muskulatur. Besonders geeignet: Schwimmen, Yoga oder Radfahren.

A swimmer in a pool, captured in a dynamic pose with arms extended forward, creating a large splash of water. The swimmer is wearing a dark cap. The background is a blurred indoor pool setting.

AKTIV FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Rückenschmerzen sind die häufigste Schmerzart in Deutschland. Mit mehr Bewegung, gesunder Ernährung und weniger Stress kann man ganzheitlich etwas dagegen tun.



LOUISA ADLER

PHYSIOTHERAPEUTIN BEI DER GAIA AG

„Längere Schonung kann den Schmerz verstärken, die Muskulatur schwächen und die Angst vor Bewegung erhöhen.“

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Schmerzproblemen in Deutschland. Eine Studie des Robert Koch-Instituts ergab, dass etwa 61,3 Prozent der Befragten in den vergangenen zwölf Monaten Rückenschmerzen erlebt haben. Selbst Kinder klagen immer häufiger über Rückenschmerzen, gefördert durch langes Sitzen in der Schule, am Computer oder vor dem Fernseher.

Dabei ist der menschliche Rücken eigentlich ein wahres Wunderwerk der Evolution: 24 Wirbel, Bandscheiben, kleine Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen arbeiten perfekt zusammen – wenn man sie denn lässt. Denn unsere Lebensweise hat sich verändert. Erwachsene sitzen im Durchschnitt mehr als zehn Stunden pro Tag – im Büro, im Auto, auf der Couch. Unser Rücken aber ist für Bewegung gemacht, nicht für Stillstand. Fehlt der körperliche Ausgleich, kann die Muskulatur verkümmern. Kleine Gelenke blockieren, Muskeln verspannen sich, Bandscheiben werden schlechter versorgt. Die Folge sind Schmerzen, die in vielen Fällen vermeidbar wären.

Los geht's!
7 Tipps für einen
gesunden Rücken



Radfahren fördert die Durchblutung und stärkt die Rumpfmuskulatur.

KEINE SCHONHALTUNG

Oft reicht schon moderate Bewegung im Alltag: Treppen statt Aufzug, mit dem Fahrrad zur Arbeit, die Sitzposition regelmäßig verändern und immer mal wieder aufstehen. Noch besser ist allerdings regelmäßiger Sport. Besonders empfohlen werden gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Yoga oder Radfahren. Sie fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und stärken die tief liegende Rumpfmuskulatur.

„Bewegung aktiviert körpereigene schmerzhemmende Systeme, zum Beispiel durch die Ausschüttung von Endorphinen“, sagt Louisa Adler, Physiotherapeutin bei der GAIA AG und Leiterin einer aktuellen Studie zu subakutem und chronischem Rückenschmerz. „Regelmäßige Bewegung reduziert die Überempfindlichkeit des Nervensystems. Außerdem lernt das Gehirn durch Bewegung, dass der Körper sich bewegen kann, ohne Schaden zu nehmen – das baut Angst und Schonverhalten ab und lindert langfristig den Schmerz.“ Darum hilft Bewegung nicht nur dem Körper, sondern verändert auch, wie das Gehirn Schmerz wahrnimmt und bewertet. ➔



TOP-LEISTUNG



STÄRKEN SIE IHREN RÜCKEN



Mit DAK Rücken@Fit, unserem Online-Coaching für einen gesunden Rücken, erhalten Sie Tipps und Übungen für zu Hause und unterwegs. dak.de/rueckenfit



DR. BORIS BORNEMANN
DIPLOM-PSYCHOLOGE

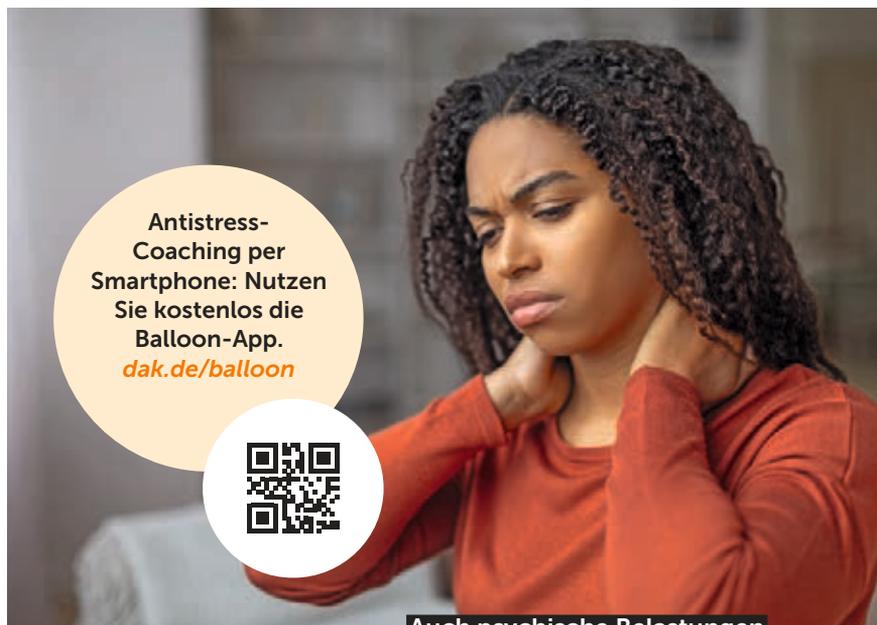
Die Psyche spielt bei der Schmerzverarbeitung eine zentrale Rolle – wer gestresst ist, erlebt Schmerzen auch oft intensiver.

„Die Psyche spielt bei der Schmerzverarbeitung eine zentrale Rolle – wer gestresst ist, erlebt Schmerzen auch oft intensiver“, erklärt Diplom-Psychologe Dr. Boris Bornemann. Psychosozialer Stress ist ein bedeutender Risikofaktor für Rückenschmerzen. Die Schmerzforschung weiß mittlerweile, dass sich das Nervensystem an dauerhafte Schmerzen „gewöhnt“. Aus einem kurzfristigen Ziehen wird dann ein chronisches Leiden – und der Schmerz zum ständigen Begleiter, selbst wenn die Ursache längst behoben ist.

STRESS SCHLÄGT AUF DEN RÜCKEN

Auch psychische Belastungen können sich im Rücken festsetzen. Wer ständig unter Druck steht, im Job überlastet ist oder Konflikte mit sich herumschleppt, spannt unbewusst die Muskulatur an, vor allem im Nacken- und Schulterbereich sowie im unteren Rücken. Bleibt die Anspannung dauerhaft, können chronische Verspannungen und Schmerzen entstehen.

Hinzu kommt der psychologische Effekt: Wer Schmerzen erwartet, bewegt sich weniger. Aus Angst vor einer Verschlimmerung verfallen viele Betroffene in eine Schonhaltung – fatal, denn dadurch verschlechtert sich



Antistress-Coaching per Smartphone: Nutzen Sie kostenlos die Balloon-App. dak.de/balloon



Auch psychische Belastungen können sich im Rücken festsetzen.

die Muskelkraft weiter. „Umso wichtiger ist es, frühzeitig nicht nur körperlich, sondern auch auf mentaler Ebene gegenzusteuern – etwa durch Achtsamkeit, Entspannungsübungen oder Gespräche, die die emotionale Last mindern“, betont Dr. Boris Bornemann.

Über die von ihm mitentwickelte Balloon-App kann unter anderem ein achtsamkeitsbasiertes Antistress-Coaching durchgeführt werden – für DAK-Versicherte sogar kostenfrei. Dr. Boris Bornemann weiß: „Achtsamkeitstrainings oder Atemübungen fördern die Selbstwahrnehmung und stärken das Gefühl von Kontrolle. Beides wirkt schmerzlindernd und unterstützt langfristig die Rückengesundheit.“

GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Doch Rückengesundheit ist mehr als nur eine gute Kombination aus Bewegung und Entspannung. Eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge beginnt auch auf dem Teller. Denn unser Knochengestüt – einschließlich der Wirbelsäule – wird kontinuierlich umgebaut. Damit dieser Prozess reibungslos funktioniert, braucht der Körper eine gute Versorgung mit Kalzium, Vitamin D, Magnesium und weiteren Nährstoffen. Auch Knorpelgewebe, das unsere Gelenke schützt, ist auf eine ausgewogene Ernährung

angewiesen. Eine bunte, pflanzenbetonte Kost mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und ausreichend Eiweiß unterstützt die Knochenstabilität. Wichtig ist auch hier regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, denn dabei bildet der Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht Vitamin D – ein entscheidender Faktor für die Kalziumaufnahme.

Besonders im Kindes- und Jugendalter lässt sich viel für stabile Knochen tun, denn bis etwa zum 30. Lebensjahr kann man die maximale Knochendichte aufbauen. Danach verlangsamt sich der Prozess – und ohne Bewegung und gute Ernährung droht langfristig ein schleichender Substanzabbau.

Speiseplan
Das schmeckt
unserem Rücken



RÜCKENGESUNDHEIT IST EIN PROZESS

Was man bei Rückenschmerzen keinesfalls tun sollte, ist, in Schonhaltung auf dem Sofa zu verharren – auch wenn das zunächst Überwindung kostet. „Längere Schonung oder Bettlägerigkeit kann den Schmerz verstärken, die Muskulatur schwächen und die Angst vor Bewegung erhöhen“, warnt Louisa Adler. Sanfte Spaziergänge, gezielte Übungen für die Rumpfmuskulatur und eine bewusste Körperhaltung helfen oft mehr als Schmerzmittel oder passive Therapien wie Massagen.



Moderate Bewegung im Alltag entlastet den Rücken.

Und: nicht jedem Modetrend folgen. Regelmäßiges Laufen in High Heels schädigt Gelenke und Rücken und verkürzt sowohl die Achillessehnen als auch die Wadenmuskulatur. Auch übergroße Citybags, die über einer Schulter getragen werden, belasten den Rücken, weil sich die Muskulatur verkrampft.

Langfristig kommt es auf einen gesunden Lebensstil an, denn Rückengesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Wer auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Entspannung achtet, stärkt nicht nur den Rücken, sondern steigert auch das allgemeine Wohlbefinden.

Linda Hartmann

FAKT ODER FEHLHALTUNG?

Drei Rückenmythen – und was an ihnen dran ist:

- 1. Je härter die Matratze, desto besser**
Falsch, denn zu harte Matratzen können den Körper nicht ergonomisch unterstützen. Bei der Bestimmung des richtigen Härtegrades müssen individuelle Faktoren wie Gewicht und übliche Schlafposition berücksichtigt werden.
- 2. Schwer heben schadet dem Rücken**
Grundsätzlich gilt das nicht, entscheidend ist die richtige Trage- und Hebetchnik: beim Heben in die Hocke gehen, den Rücken gerade lassen und die Muskelkraft der Oberschenkel und vom Gesäß zum Hochstemmen nutzen.
- 3. Gerade sitzen ist gut für den Rücken**
Stimmt nicht, denn beim angestregten Aufrecht sitzen verkrampfen auf Dauer die Muskeln. Besser ist dynamisches Sitzen – Zappeln und Herumlümmeln erwünscht. Wird die Sitzposition öfter mal geändert, werden Muskeln und Bandscheiben gleichmäßig be- und entlastet.

WIR WANDERN IMMER WEITER



Frank Heinrich (kleines Bild) und T-C (großes Bild) gehen sehr gerne wandern.

Bewegte Familie
Tipps fürs Wandern
mit Kindern



Bilder: sportfotograf.com; privat; Sebastian Bahr; iStock by Getty Images | Janis Abolins

Zu Fuß unterwegs sein, Natur erleben – das begeistert immer mehr Menschen. Und das zu Recht: Wandern wirkt positiv auf die Psyche und stärkt den Rücken. Wer mag, kann an organisierten Wander-Events teilnehmen.



Dass Frank Heinrich (72) aus Hannover und seine Frau Annakiska (70) nach wie vor gut in Form sind, verdanken sie unter anderem ihrer Liebe zum Wandern. „Das machen wir schon seit vielen Jahren“, sagt Frank Heinrich. Der DAK-Versicherte ist froh, seit seinem Eintritt in den Ruhestand vor sieben Jahren mehr Zeit für Sport zu haben. Begeistert vom Wandern ist auch T-C (49), Hamburgerin mit chinesischen Wurzeln: „Besonders gern wandere ich im Urlaub. So sieht man mehr von Land und Leuten.“



Wander-Fan:
Prof. Dr. Ingo Froböse

GESTÄRKTER RÜCKEN

Das gefällt auch dem Experten: „Wandern ist eine wunderbare niederschwellige Bewegungsform, die überall ausgeführt werden kann“, lobt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Neben Vorteilen für die Herz-Kreislauf-Funktionen, das Immunsystem, Knochen und Gelenke hebt er die soziale Komponente, Stressregulation sowie „Effekte von Luft, Licht und Natur“ hervor. Auch der Rücken profitiert: „Schmerzen entstehen hier oft durch zu schwache Muskulatur. Durch die Asymmetrie der Bewegung werden die Muskeln beim Wandern gerade im Bereich des unteren Rückens sehr gut stimuliert.“

Ob klassischer Sonntagsspaziergang im Wald, das Erkunden von Erholungsgebieten auf ausgewiesenen Pfaden oder gar Pilgern auf dem Jakobsweg: Wandern ist äußerst vielseitig. Menschen mit sehr schwachen Muskeln empfiehlt Professor Froböse vor längeren Wanderungen gezielte Aufbauübungen für den Rücken. Untrainierte sollten vor größeren Märschen zudem mindestens sechs Monate einplanen, in denen sie mehr zu Fuß gehen und wandern. Auch eine sportmedizinische Beratung sei mitunter sinnvoll. „Für Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten ist das sogar ein absolutes Muss.“

„ICH ZIEHE DAS DURCH“

Das Ehepaar Heinrich nimmt seit 2022 gerne an Wanderveranstaltungen mit festem Zeitrahmen teil, die Veranstalter in Deutschland und im Ausland organisieren. Im Angebot sind Strecken ab fünf Kilometer, aber auch längere Distanzen. Oft sind dabei mehrere Hundert oder sogar mehrere Tausend Menschen gemeinsam

unterwegs. „Wir hatten zwölf Stunden für 50 Kilometer – war kein Problem“, erinnert sich Heinrich an das erste Wander-Event, auf das sich das Paar mit zunehmend längeren Wanderungen vorbereitet hatte. Er schätzt den Komfort und die Sicherheit, die die Veranstalter bieten: ausgeschilderte Strecken mit viel Natur, Verpflegungsstationen und mehr. Dass bei ihm 2024 Prostatakrebs diagnostiziert wurde, hat ihn zusätzlich angespornt: „Statt zu sagen, das möchte ich irgendwann mal machen, ziehe ich es jetzt durch.“

T-C hat die organisierten Wanderungen ebenfalls für sich entdeckt. Ihr gefällt, dass sie keinen Wettbewerbscharakter haben: „Dabei sein ist alles. Wenn jemand mal Hilfe braucht, unterstützt man sich gegenseitig.“ Inzwischen ist sie sogar schon einige Male die Nacht durchmarschiert. Nette Leute, tolle Gespräche, aber auch stundenlanges Alleinsein mit sich und ihren Gedanken, emotionale Wechselbäder („Auf dem letzten Stück kommen mir die Tränen“), in den Sonnenaufgang wandern – all das liebt sie sehr. „Und das Gefühl, die Strecke geschafft zu haben, ist einmalig.“

Annemarie Lüning

MEHR TIPPS FÜRS WANDERN

- **Gut gerüstet:** Eingelaufene Wander- oder Laufschuhe sind das A und O, dazu faltenfrei anliegende Socken, Kleidung im Zwiebellook und ein leichter Rucksack mit Flüssigkeit und einem Energieriegel.
- **Gehen, ohne zu schnaufen:** Wer auf vier Schritte ein- und auf vier Schritte ausatmet, egal ob bergauf oder bergab, hat das richtige Tempo.
- **Extra für Wander-Events:** Letzte Pausen vorm Ziel kurz halten, ohne sich hinzusetzen. Wieder in Gang zu kommen, ist sonst schwer. Und auf den Körper hören. Wer vorzeitig abbricht, weil Weitergehen sich nicht mehr gut anfühlt, zeigt wahre Stärke.



HALTUNG, BITTE!

Viele lieben die Arbeit im Homeoffice – der Rücken allerdings weniger. Warum gemütlich meist nicht gesund ist und was dem Rücken die Arbeit zu Hause erleichtern würde.



Flexiblere Arbeitszeiten, kein Pendelstress, mehr Zeit für Familie und Hobbys – das Homeoffice hat viele Vorteile und ist darum bei vielen nach wie vor sehr beliebt. Doch für unseren Rücken ist das Arbeiten von zu Hause oft eine Herausforderung. Die Kombination aus einem ungeeigneten Arbeitsplatz und Bewegungsmangel führt vermehrt zu Beschwerden.

Dass der Arbeitsweg sich nur noch auf ein paar Meter zwischen Kaffee-

maschine und Laptop beschränkt, erleichtert zwar das Zeitmanagement, fördert aber gleichzeitig auch den Bewegungsmangel. Ein ergonomischer Arbeitsplatz mit einem höhenverstellbaren Tisch und einer externen Tastatur und Maus sind eine gute Basis, dem entgegenzuwirken. Denn so bequem es auf den ersten Blick erscheint: Ein Sofa oder Küchentisch kann keinen ergonomischen Büroarbeitsplatz ersetzen. Auch die Arbeit am Laptop ohne eine externe Tastatur oder Maus fördert eine unnatürliche

Körperhaltung. Dabei ist auch der Monitor meist zu niedrig, sodass der Blick stets nach unten geht. Im Gegensatz zum Geradeausschauen muss so die

Nackmuskulatur ständig mitarbeiten. Um das zu vermeiden, hilft ein externer Monitor, der individuell eingestellt werden kann. Alternativ kann auch der Laptop

Rückenfit im
Homeoffice
Tipps für Work-outs





Ein ergonomischer Arbeitsplatz und regelmäßige Bewegung sind eine gute Basis für eine gesunde Körperhaltung.

auf einen Stapel Bücher gestellt werden, um die Höhe zu verändern. Zudem sollte der Stuhl im Homeoffice eine Lehne mit Armstützen haben, um sowohl die Arme als auch den Schulter-Nacken-Bereich zu entlasten.

Bestehen bereits Nackenschmerzen, hilft eine gute Durchblutung dabei, die Verspannungen zu lösen. Dafür muss die Muskulatur regelmäßig aktiviert werden, indem zum Beispiel die Arme gekreist werden und der Kopf dabei langsam vor-, rück- und seitwärts

bewegt wird. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, hilft es auch, bewusst aktiv zu werden: jede Stunde einmal aufstehen, sich strecken und ein paar Schritte gehen – zum Beispiel während des Telefonierens. Kurze Übungen lockern zusätzlich die Muskulatur. Dafür reichen einfache Bewegungen wie „Äpfel pflücken“ (die Arme abwechselnd nach oben strecken), „Palme“ (seitliches Dehnen) oder „Golfen“ (Rotation des Oberkörpers).

Linda Hartmann

SITZGEWOHNHEITEN AUS ALLER WELT

1. JAPAN

In Japan sitzt man traditionell in der „Seiza“-Haltung: auf den Fersen, Rücken gerade, Hände im Schoß. Diese Sitzposition wird bei Teezeremonien, in Kampfkünsten und bei vielen formellen Anlässen praktiziert. Sie stärkt eine aufrechte Haltung – allerdings auch auf Kosten von Knie- und Fußgelenken, weshalb sie vor allem für Ungeübte schnell unbequem wird.

2. INDONESIEN, KOREA UND CO.

In Teilen Asiens ist Sitzen auf dem Boden – im Hocken oder im Schneidersitz – alltäglich. Solche tief gebeugten Haltungen, die im Vergleich zum Stuhl eine andere Belastung auf die Wirbelsäule ausüben, werden oft als angenehmer und „natürlicher“ empfunden.

3. INDIEN

Im traditionellen Yoga wird gerne im Lotussitz oder in Varianten davon meditiert. Der Rücken kann dabei aufrecht bleiben, vorausgesetzt, die Hüftöffnung funktioniert – sonst können Knie oder Rücken leiden.

4. BEDUINEN UND SAMEN

Die Beduinen in Nordafrika und im Mittleren Osten wechseln flexibel zwischen Kreuzsitz, Knien und Liegen – je nach Aktivität. Ähnlich verhält es sich bei Sami-Frauen in Finnland: Auch sie setzen sich häufig im Knie-Schonmodus hin (zum Beispiel beim Essen oder bei der Handarbeit). Diese Abwechslung schont langfristig den Rücken.

5. SKANDINAVIEN

In Ländern wie Norwegen, Schweden, Finnland und Dänemark ist der „Stand-up-Desk“ Alltag: Über 90 Prozent der Büroangestellten verfügen über Sitz-Steh-Tische.

Gartenarbeit ist oft eine echte Herausforderung für Rücken und Gelenke. Doch mit den richtigen Tipps und Tricks kann sie sogar wie ein kleines Work-out wirken.

Ab ins Beet

RÜCKENFREUNDLICHES

GÄRTNERN IM HERBST

Wer einen Garten hat, bekommt im Herbst noch mal so richtig viel zu tun. Das Fallobst muss aufgesammelt, der Rasen vom Laub befreit, das Gewächshaus gereinigt und jede Pflanze, die frostempfindlich ist, ins Winterlager gebracht werden. All diese Bewegungen können ein wunderbares Ganzkörpertraining an der frischen Luft sein, auf der anderen Seite aber Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke auch überfordern. Mit der richtigen Haltung, ergonomisch gestaltetem Werkzeug und regelmäßigen Pausen sind Sie auf der sicheren Seite.

Beim Unkrautjäten geraten einige in einen wahren Zupfrausch. Wer dabei längere Zeit im Stehen mit nach vorne gebeugtem, rundem Rücken verharret, ärgert seine Bandscheiben. Besser: mit geradem Rücken in die Hocke gehen oder sich auf den Boden knien, dabei ein Bein im 90-Grad-Winkel nach vorn aufstellen. Ein Kniepolster zur Schonung der Gelenke kann besonders auf härteren Untergründen hilfreich sein. Auch gut: ein niedriger Hocker, von dem aus im Sitzen gearbeitet werden kann. Wichtig ist, nicht zu lange in einer Position zu verharren, die Stellung immer wieder mal zu wechseln und kleine Pausen einzulegen.

BLOSS NICHT ÜBERHEBEN

Auch für das Heben von schweren Gegenständen wie größeren Blumentöpfen, Blumenerde oder Laubsäcken gilt: den Rücken gerade halten und aus den gebeugten Knien heraus anheben. Die Arme sollten dabei nah am Körper bleiben. Ruckartige Bewegungen und abrupte Drehungen unbedingt vermeiden. Falls schon Rücken- oder Bandscheibenprobleme da sind, verzichten Sie besser ganz auf schweres Heben und verwenden einen Pflanzenrollwagen oder eine Sackkarre. Teilen Sie



GRÜNE THERAPIE

Gartenarbeit kann zwar anstrengend sein, hat aber viele Benefits für die Gesundheit von Körper und Seele. Das sind die wichtigsten:

- Mit Gartenarbeit lassen sich eigentlich alle Muskelgruppen „so ganz nebenbei“, ohne Fitnessstudio trainieren. Das ist perfektes Ganzkörpertraining für starke Rücken- und Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren.
- Wer im Job normalerweise viel am Computer sitzt, kann mit Gartenarbeit in richtiger Haltung einseitigen muskulären Verspannungen und Fehlhaltungen entgegenwirken.
- Gärtnern hilft auch dabei, Gelenke beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen.
- Gartenarbeit in der Herbstsonne fördert die Bildung von Vitamin D im Körper, das beugt Osteoporose vor und stärkt das Immunsystem.
- Laut einer Metastudie der Universität Tokio wirkt Gartenarbeit stimmungsaufhellend und angstlösend, sorgt für Glücksgefühle und hilft sogar beim Abnehmen. Das liegt unter anderem an der verstärkten Ausschüttung des Wohlfühlhormons Serotonin.

schwere Lasten wie Kies, Erde oder größere Mengen Wasser in kleine Portionen auf und transportieren Sie diese lieber einmal öfter als mit einer zu großen Last von A nach B. Bereits eine große, mit Wasser gefüllte Gießkanne kann bis zu 15 Kilo wiegen.

Je mehr Sie mit aufrechter Wirbelsäule statt in einer gebückten Position mit rundem Rücken gärtnern, desto besser. Dabei helfen Hochbeete. Sie sehen nicht nur schön aus, sondern unterstützen rückschonendes Arbeiten im Garten von der Saat bis zur Ernte. Je nach Körpergröße sollten sie zwischen 70 und 90 Zentimeter hoch sein. Beim Umtopfen, Einpflanzen oder Säen kann auch ein Pflanztisch hilfreich sein, an dem man ebenfalls mit geradem Rücken arbeiten kann.

MASSGESCHNEIDERTE HELFER

Auch das Gartenwerkzeug kann einen entscheidenden Beitrag zum rücken-schonenden Gärtnern leisten. Generell sinnvoll sind Geräte mit einem verstellbaren Teleskopstiel, der sich an die Körpergröße aller Familienmitglieder anpassen lässt. Dabei gilt: Bei Geräten zum Graben wie etwa einem Spaten sollte der Stiel am unteren Rippenbogen enden, bei Laubbesen oder Vertikutierrechen darf der Stiel den Körper

um rund 30 Zentimeter überragen. Für ermüdungsfreies Arbeiten sind Stiele aus leichten Metallen wie Aluminium oder Titan ideal. Handgriffe sollten aus ergonomisch

geformten, rutschfesten Kunststoffen bestehen. Gummi-Elemente dämpfen Vibrationen.

Starker Rücken
Pilatesübungen
für zwischendurch



Silke Amthor

Kunst gegen Komasaufen!

Kunst für ein buntes Leben.
www.buntstattblau.de



Die Bundessiegerinnen von „bunt statt blau 2025“: Vivien Manzke (1. Platz, rechts im Bild), Leonie Scholl (2. Platz, 2. v. r.), Eva Arkenbosch (3. Platz, links), Marlene Damm (Gewinnerin Sonderpreis „Junge Talente“, 2. v. l.)

Plakativ

GEGEN PROMILLE

Prävention braucht Kanäle, die auch Jugendliche erreichen. Der DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ liefert seit 16 Jahren den Beweis, dass Prävention auch kreativ, emotional und nachhaltig statt belehrend sein kann.

Kunst gegen Komasaufen: Was vor 16 Jahren noch ungewohnt klang, ist mittlerweile eine der größten Präventionskampagnen für Jugendliche in Deutschland. „bunt statt blau“ heißt der Wettbewerb der DAK-Gesundheit, der junge Menschen dazu ermutigt, mit Pinsel, Stift und Botschaft gegen das Rauschtrinken Stellung zu beziehen.

Mehr als 143.000 Schülerinnen und Schüler haben sich seit dem Start im Jahr 2010 beteiligt und Plakatideen entwickelt – ein starkes Signal, das auch in Schulen immer deutlicher ankommt. Mit jedem Jahr wächst die Zahl der Lehrkräfte, die den Wettbewerb unterstützen und ihre Klassen zur Teilnahme motivieren.

Rückläufig sind indessen die Zahlen: Im Jahr 2023 mussten 9.263 Jugendliche mit einem Rausch in Kliniken behandelt werden. Mehr als 25.000 Alkoholvergiftungen gaben 2010 für die DAK-Gesundheit den Ausschlag, „bunt statt blau“

ins Leben zu rufen. DAK-Vorstandschef Andreas Storm sagt dazu: „Die Entwicklung der Zahlen seit dem Start der Kampagne im Jahr 2010 macht deutlich, wie kraftvoll Präventionsinitiativen wie ‚bunt statt blau‘ wirken können.“

PRÄVENTION MIT TIEFGANG

Die Idee dahinter ist so einfach wie wirkungsvoll: Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren gestalten Plakate, die sich kreativ mit den Risiken von Alkoholmissbrauch auseinandersetzen. Damit entsteht nicht nur ein Raum für Auseinandersetzung und Reflexion, es entstehen auch künstlerische Statements, die aufrütteln, berühren und Diskussionen anstoßen. Auch Videobeiträge, Songs oder selbst erstellte Bilder, die auf YouTube, Instagram oder TikTok gepostet werden, sind möglich. Dafür wird in der Kategorie „Social Media“ ein Sonderpreis verliehen. Unterstützt wird die Aktion auch von prominenten Stimmen aus Politik und Gesellschaft: Der neue Beauftragte der Bundesregierung

Siegerplakate
Das sind die
besten Motive



für Sucht- und Drogenfragen Prof. Dr. Hendrik Streeck hat direkt nach Amtsantritt die Schirmherrschaft für den Wettbewerb übernommen und als Teil der Bundesjury mit abgestimmt. „Jede und jeder der Teilnehmenden hätte einen Preis verdient. Die Entscheidung fiel uns nicht leicht“, kommentiert er den Auswahlprozess.

EINE BOTSCHAFT, DIE ANKOMMT

Überzeugt hat die Jury in diesem Jahr die 15-jährige Vivien Manzke aus Bönebüttel in Schleswig-Holstein mit ihrem Bild eines Mädchens, das sich von den Ketten des Alkohols befreit. „Mein Plakat zeigt das Glückliche ohne den Alkohol, aber auch die Traurigkeit der Jugendlichen, die immer noch an Alkohol gekettet sind“, beschreibt Vivien ihr Werk. „Ich möchte damit zeigen, dass es einen Ausweg aus der Alkoholsucht gibt und die Hoffnung, insbesondere bei Jugendlichen, nicht stirbt, gesund zu werden und ein normales Leben zu führen.“

Mit dieser Idee setzte sich Vivien gegen mehr als 7.000 andere Teilnehmende durch und holte sich den Bundespreis – vor der 18-jährigen Leonie Scholl aus Pforzheim und der ebenfalls 18-jährigen Eva Arkenbosch aus Hofheim am Taunus auf dem zweiten und dritten Platz.



Mit dem Sonderpreis „Social Media“ wurden Greta-Luise Schulte, Leonie Steuerwald (im Bild links und rechts von ihrer Lehrerin Laura Blankenheim) und Neele Radin (nicht im Bild) aus Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet. Sie hatten in einem beeindruckenden Video die Geschichte eines ehemaligen Alkoholikers erzählt.

Alle weiteren Informationen zum Wettbewerb sowie die Landessiegerinnen und Landessieger aus ganz Deutschland haben wir für Sie zusammengestellt auf:

dak.de/buntstattblau

Linda Hartmann

3 FRAGEN AN

PROF. DR. HENDRIK STREECK,
BEAUFTRAGTER DER
BUNDESREGIERUNG FÜR
SUCHT- UND DROGENFRAGEN



WIR BRAUCHEN KLARE REGELN

Alkohol, Drogen und digitale Medien haben ein enormes Suchtpotenzial. Wie kann man Jugendliche besser vor einer Sucht schützen?

Wir müssen bei der Prävention früher und gezielter ansetzen – und aufklären, bevor aus Neugier Abhängigkeit wird. Dazu gehören altersgerechte Programme an Schulen, eine bessere Vermittlung von Medienkompetenz und klare Leitplanken im digitalen Raum. Es geht nicht um erhobene Zeigefinger oder pauschale Verbote, sondern um die Frage: Wie schützen wir Kinder und Jugendliche wirksam – ohne sie zu bevormunden oder zu überfordern?

Laut einer DAK-Studie mit dem UKE Hamburg nutzt jede und jeder vierte Jugendliche soziale Medien ungesund riskant. Wie wollen Sie gegensteuern?

Die Dosis macht das Gift – das gilt auch für digitale Medien. Sie sind nicht per se schlecht, aber viele Plattformen arbeiten mit psychologischen Tricks, die auf Dauer süchtig machen können. Wir brauchen klare, altersdifferenzierte Regeln und eine funktionierende Altersverifikation, die auch durchgesetzt wird. Gleichzeitig müssen wir in Medienbildung investieren – damit Kinder lernen, wie sie sich sicher und gesund im Netz bewegen.

Apropos Prävention: Warum gibt es das „begleitete Trinken“ noch immer, würde ein striktes Verbot unter 16 Jahren die Prävention nicht befördern?

Das „begleitete Trinken“ ist nicht zeitgemäß. Alkohol ist ungesund, auch wenn die Eltern dabei sitzen. Ich bin an dieser Frage dran, am Thema Alkohol insgesamt und freue mich über hilfreiche Kampagnen wie „bunt statt blau“, die ich als Schirmherr gern unterstütze.



SAG MIR, WIE VIEL DU SPIELST

Eltern haben oft ein mulmiges Gefühl beim Thema Bildschirmzeit. Wie früh ist zu früh – und wann gerät das On-Sein außer Kontrolle? In 5.500 Kinderarztpraxen, die mit der DAK-Gesundheit kooperieren, gehört jetzt ein Mediensuchtscreening zur Vorsorge. Ein Besuch in der Sprechstunde des Berliner Kinderarztes Jakob Maske.

Max klettert barfuß auf die nostalgische Arztwaage, dann wird mit dem Maßband der Kopfumfang gemessen. „Wow“, sagt der Kinderarzt, „schon wieder zwei Zentimeter mehr!“ Wie gewohnt bei den U-Untersuchungen geht es auch bei dem achtjährigen Jungen im Ringelshirt aus Berlin-Schöneberg darum, frühzeitig Erkrankungen und Fehlentwicklungen zu erkennen. Neben einem allgemeinen Check-up steht heute zum Beispiel die Erkennung von Lese-Rechtschreib-Schwäche an.

Maske bittet Max, einen Satz für ihn aufzuschreiben, und fordert ihn mit kleinen Rechenrätseln heraus. „Was spielt ihr in der Pause?“, fragt er und: „Hast du gute Freunde zum

Spielen?“ Max berichtet gern aus seinem aufregenden Schulleben: Am liebsten, sagt er, spiele er in der Hofpause Fußball mit Elias. „Und auf dem Tablet – was guckst du da?“ Max wirft seinem Vater einen Blick zu. „Kleine Filme auf YouTube. Aber eigentlich bin ich lieber draußen.“ Er hat noch keine eigenen digitalen Geräte und darf abends für 20 Minuten das Tablet seines Vaters nutzen. „Videospiele spielt er noch gar nicht“, betont der Papa.

„Vorbildlich“, sagt der Arzt, „dann muss ich dir dazu ja gar keine Fragen mehr stellen.“ Auf dem Tisch vor ihm liegt der GADIS-Fragebogen zur Erkennung von digitaler Spielsucht. Anlass des erweiterten Präventionsprogramms sind

FRAGEBOGEN DES GADIS-SCREENINGS

Der GADIS-Fragebogen bittet um Selbsteinschätzung zu Aussagen wie diesen:

- Ich spiele häufig und länger, als ich mir vornehme oder mit meinen Eltern abgesprochen war.
- Ich verfolge oft keine Interessen außerhalb der digitalen Welt.
- Ich vernachlässige meine alltäglichen Aufgaben.
- Ich spiele weiter, obwohl ich dadurch Stress mit anderen bekomme.

Diesen und weitere Fragebögen können Sie auf den Seiten des UKE ansehen und herunterladen:



alarmierende Zahlen über das Mediennutzungsverhalten bei Heranwachsenden. Laut einer gemeinsamen Studie der DAK-Gesundheit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) nutzt ein Viertel aller Zehn- bis 17-Jährigen soziale Medien riskant oder pathologisch. Das sind hochgerechnet in Deutschland mehr als eine Million Mädchen und Jungen, die von Mediensucht bedroht sind. Weitere Informationen dazu unter: dak.de/mediensucht

Den Fragebogen füllt Maske mit Kindern aus, die bereits lesen können. Doch das Thema ist schon bei Babys relevant, die mit kleinen Filmchen abgelenkt und getröstet werden – oder erleben, dass ihre Eltern ständig aufs Smartphone schauen, statt ihnen in die Augen zu blicken. Vehement plädieren Kinderärztinnen und -ärzte daher für eine bildschirmfreie Kindheit bis drei Jahre. „Wir sehen bei den Folgeuntersuchungen, dass Kinder, die früh mit Medien aufwachsen, schlechter sprechen, sozial unsicherer und stärker ablenkbar sind.“



Jakob Maske,
Kinderarzt

Gemeinsam mit der DAK-Gesundheit hat der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt*innen e. V. (BVKJ) einen „Pakt für Kindergesundheit“ mit zahlreichen Partnern geschlossen. Ein zentraler Punkt: Mediensucht bekämpfen. Erstaunt, sagt Maske, seien er und seine Kolleginnen und Kollegen darüber, wie viele Kinder schon in der zweiten Klasse eigene digitale Geräte haben. Zwei, drei Jahre später hätten dann viele Eltern den Überblick verloren, was die Kinder tatsächlich im Internet anschauen. „Das ist auch eine Folge der digitalen Beschulung zu Corona-Zeiten: Irgendwann können die Eltern nicht mehr unterscheiden, macht mein Kind gerade Hausaufgaben oder ist es auf Social Media unterwegs?“

Programme, die Medienzeit begrenzen oder bestimmte Seiten sperren, könnten gerade Jugendliche, die zu starkem Medienkonsum neigen, oft geschickt austricksen. Der Kinderarzt plädiert deshalb ergänzend immer wieder für das offene Gespräch. „Wenn wir die Kinder und Jugendlichen als Ärzte befragen, kann das für Eltern und Kinder eine gute Gelegenheit sein, die Sprachlosigkeit zu beenden.“ Es gehe darum, Eltern wieder zu ermutigen, ihre Kinder aktiv vor Medienmissbrauch zu schützen – und im Notfall auch zu intervenieren.

Kirsten Wenzel

Zum Schutz der Privatsphäre verzichten wir auf Bilder des Kindes. Das Foto zeigt eine vergleichbare Situation.



TOP-LEISTUNG



DAK-FRÜHWARNSYSTEM

Seit April 2025 bieten DAK-Gesundheit und BVKJ ein neues, umfangreiches Vorsorgepaket an. Damit werden die sogenannten U-Untersuchungen für Kinder und Jugendliche durch ein Mediensuchtscreening, eine Depressionsfrüherkennung, eine HPV-Impfberatung sowie ein Screening auf Schwachsichtigkeit ergänzt. Hinzu kommt die erweiterte Vorsorgeuntersuchung Paed-Check zur Förderung der emotionalen und sozialen Entwicklung.



dak.de/bvkj-vorsorgepaket

KLEINE ÜBUNGEN, GROSSE WIRKUNG

MIT BEWEGUNG DAS LERNEN ERLEICHTERN

Langes Sitzen schadet nicht nur dem Rücken, sondern hemmt auch Motivation und Lernerfolg. Höchste Zeit, die Perspektive zu wechseln und Bewegung ins Lernen zu bringen!

Keine Chance für Couch-Potatoes: Unsere Spielideen für draußen bringen die ganze Familie in Schwung.
dak.de/draussen-spielen



Wer im Sitzen und nur durch Hören oder Lesen neue Inhalte verarbeitet, macht es sich unnötig schwer. Warum Bewegung das Denken leichter und schneller macht, lernen Kinder bei fit4future. Die große Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und der fit4future foundation macht sich seit 2016 für eine gesunde Lebensweise an Kitas und Schulen stark.

Die mittlere Sitzzeit von Kindern und Jugendlichen beträgt unter der Woche bis zu 10,5 Stunden pro Tag – das entspricht 70 Prozent der Wachzeit! Dabei ist der menschliche Körper nicht fürs Dauersitzen gemacht. Motivieren Sie Ihr Kind darum auch zu Hause, regelmäßig die Position zu wechseln. Das wirkt positiv auf den Körper (Entlastung der Wirbelsäule, Lösen von Verspannungen) und das Gehirn (mehr Durchblutung und Energie). Die Folge: Mehr Sauerstoff für müde Zellen und

Kindliche Rückengesundheit
Tipps vom fit4future-Bewegungsexperten Dominic Espen



Verschiedene Sitzpositionen können den Lernerfolg steigern.

ein direkter Einfluss auf den Lernerfolg – denn mit frischer Konzentration bleibt der Schulstoff besser hängen, das Lernen macht mehr Spaß und verursacht weniger Stress.

DYNAMISCHES SITZEN AKTIVIERT KÖRPER UND KOPF

Eine erste SOS-Strategie nach langem Sitzen: strecken, dehnen, schütteln und hüpfen. Ermuntern Sie Ihr Kind,

auch Ausgleichshaltungen zu probieren, zum Beispiel beim ...

... **Zuhören:** Die Stirn auf die auf dem Tisch überkreuzten Arme legen oder sich verkehrt herum auf den Stuhl setzen und die Lehne als Ablage für Arme und Kopf nehmen (eventuell mit einem Kissen dazwischen).

... **Lesen:** Auf dem Rücken liegend die Beine im 90-Grad-Winkel auf einem Stuhl platzieren. Auf dem Bauch mit einem Kissen darunter, das Kinn ruht auf den Händen.



Es gibt keine falsche Position zum Lernen.

Lassen Sie Ihr Kind zusätzlich verschiedene Positionen zum Lernen von neuen Inhalten ausprobieren: liegend, stehend, kniend (mit Kissen zwischen Ober- und Unterschenkeln), im Schneidersitz, herumlaufend. Nutzen Sie Hilfsmittel, um die Lieblingshaltung bequem zu machen, zum Beispiel einen Gymnastikball,

ein Sitzkissen mit Noppen oder in Keilform, einen Hocker oder einen Stehschreibtisch.

Wichtig: Es gibt kein Richtig oder Falsch – einzig der Leitsatz „Best position = next position“ darf sich wie ein roter Faden durch den Alltag ziehen – auch außerhalb einer Lernsituation.

GAMECHANGER BEWEGUNG: IDEEN FÜRS LERNEN

Wissen wird umso besser und langfristiger gespeichert, je mehr Sinne zur Wahrnehmung genutzt werden. Im Schulalltag nutzen Kinder meist nur Augen und Ohren – zum Lesen oder Zuhören. Bewegung bietet einen erweiterten Zugang zu Informationen, sodass Kinder vieles leichter lernen.

So kann man sich zum Beispiel beim gegenseitigen Abfragen des Einmaleins einen Ball zuwerfen oder beim Gang in den Supermarkt ein Gedicht aufsagen. Vokabeln können als Sprachnotiz auf das Smartphone gesprochen und beim Spaziergehen angehört werden. Ein Referat kann zum Üben vorgetragen werden, während über eine gedachte Linie balanciert oder gehüpft wird.

Probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus und lassen Sie Ihr Kind ein Gespür dafür entwickeln, was ihm guttut und einen Lernerfolg bringt. Testen Sie die Ideen auch selbst!

Wie wär's, wenn Sie einmal im Laufen ein telefonisches Brainstorming machen oder nach einem langen Meeting durch die Wohnung hüpfen – Nachahmung durch den Nachwuchs garantiert!

Cornelia Tiller



FIT4FUTURE-TIPP: DIY-STEHSCHREIBTISCH

Wer gern im Stehen lernt, muss nicht in einen teuren, höhenverstellbaren Tisch investieren, sondern kann sich mit Upcycling behelfen. So geht's: Ein großer Karton bildet die Basis (mindestens 50 x 30 Zentimeter, damit ein Buch oder ein Laptop gut Platz haben). Falls die Pappe recht dünn ist, Bodenteil und Seiten innen mit einer zusätzlichen Schicht Karton verstärken und alles an den Rändern mit Klebeband fixieren. Besonders stabil wird es mit zwei langen Kartonstreifen innen: Diese führen wie ein großes X diagonal von einer geschlossenen Ecke zu einer offenen. Nun die Erhöhung nach Belieben bekleben oder bemalen, auf den Schreibtisch stellen und starten! Tipp für die perfekte (rücken- und nackenschonende) Höhe: Der Aufsatz sollte bis zum Bauchnabel gehen.



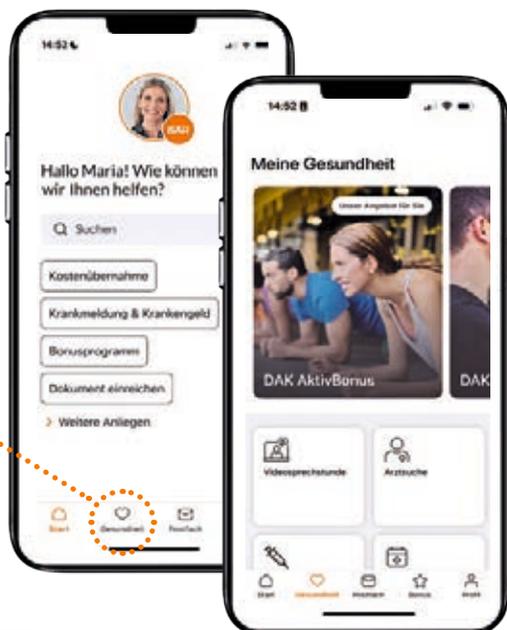
fit4future ist eine bundesweite Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Kinder und Jugendliche zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren und gesunde, stressfreie und bewegte Lebenswelten Kita und Schule zu schaffen, sind dabei die erklärten Ziele. Seit 2016 konnten über 1,8 Millionen Kinder und Jugendliche an 5.950 Einrichtungen von der Initiative profitieren. Mit dem Beginn des Schuljahres 2025/2026 erhalten nun weitere Einrichtungen die Möglichkeit, am Programm teilzunehmen. Die Teilnahme ist für Schulen und Kitas kostenfrei.

ARZTSUCHE

SO HILFT DIE DAK APP

Kennen Sie das? Sie sind neu in einem Ort oder benötigen erstmals eine Arztpraxis einer bestimmten Fachrichtung. Die DAK App bietet Ihnen in dieser Situation die bestmögliche Unterstützung.

1 Die DAK App öffnen, den Punkt „Gesundheit“ in der Menüleiste auswählen und auf „Arzt-suche“ tippen.

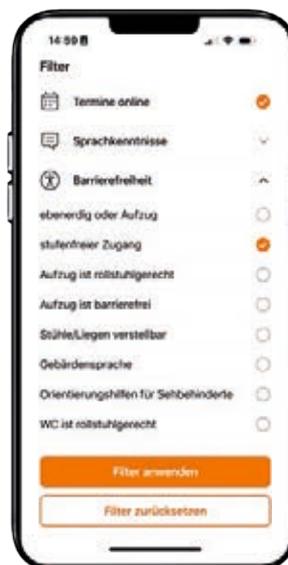


2 Jetzt geben Sie die gewünschte Fachrichtung oder Ihre Erkrankung und Ihre Postleitzahl an. Zusätzlich können Sie bereits jetzt die Suche auf alle Arztpraxen einschränken, die ihre Termine online vergeben. So können Sie Ihren Termin in Sekunden vereinbaren.

Ebenso bieten wir Ihnen hier die Möglichkeit an, anstelle des Vor-Ort-Termins eine Online-Video-sprechstunde mit einer Ärztin oder einem Arzt durchzuführen.



3 Nach der Eingabe Ihrer Suchkriterien erhalten Sie umgehend eine Liste mit allen Arztpraxen, auf die Ihre Angaben zutreffen. Sortiert ist die Liste nach Entfernung von ihrem Standort. Sie können die Liste zusätzlich nach unterschiedlichen Filtern verändern. Neben der Online-Terminvergabe ist es hier auch möglich, sich Arztpraxen mit besonderen Sprachkenntnissen oder Vorrichtungen zum barrierefreien Zugang anzeigen zu lassen.



4 Haben Sie Ihre Wunschpraxis ausgewählt, erhalten Sie alle notwendigen Informationen wie die Adresse, eine Kartenansicht mit Routenplanungsoption, die Telefonnummer, Öffnungszeiten, Link zur Website sowie die Online-Terminvergabe-Möglichkeit, wenn die Arztpraxis dies anbietet. Sollte Ihre Suche nicht das gewünschte Ergebnis geliefert haben, bietet Ihnen die DAK App eine Möglichkeit, direkt den ärztlichen Bereitschaftsdienst anzurufen.

Tipp
Was ist, was
kann die ePA?



DIE ePA FÜR ALLE NIMMT FAHRT AUF

Ab dem 1. Oktober sind Leistungserbringer wie Ärztinnen und Ärzte bundesweit verpflichtet, die elektronische Patientenakte (ePA) zu befüllen. Was sich dadurch rund um den Arztbesuch ändert.

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist der Speicherort, an dem beispielsweise Ihre ärztlichen Befunde und medizinischen Unterlagen gespeichert werden. Bei der DAK-Gesundheit haben mehr als 5,3 Millionen Kundinnen und Kunden eine ePA.

Seit Ende April können Leistungserbringer wie Arztpraxen oder Krankenhäuser die ePA ihrer Patientinnen und Patienten freiwillig nutzen und befüllen. Ab dem 1. Oktober wird dies bundesweit für alle Leistungserbringer verpflichtend. Informationen über die Gesundheit sind damit immer griffbereit – ob bei dem Besuch einer Arztpraxis oder einem plötzlichen Klinikaufenthalt. Einsehbar sind diese Dokumente aber nur für die Versicherten und ihre behandelnden Gesundheitspartner. Doch wie genau funktioniert das?

Claudia Musterfrau zum Beispiel ist bei der DAK-Gesundheit versichert. Sie verfügt über eine ePA, weil sie der Einrichtung nicht widersprochen hat. Die DAK ePA-App nutzt

Claudia aber nicht. Sie hat Beschwerden im Bauchraum und geht zu ihrem Hausarzt Dr. Müller. Auf den nächsten beiden Seiten erfahren Sie, wie der Arztbesuch abläuft – und was mit der ePA-App möglich gewesen wäre.

Nach dem Termin beschließt Claudia, dass sie sich künftig regelmäßig darüber informieren möchte, was in ihrer ePA gespeichert ist. Deshalb lädt sie sich die DAK ePA-App herunter und aktiviert sie ganz einfach von zu Hause. Nur für die gesetzlich vorgeschriebene Identifikation muss sie eine Postfiliale oder ein DAK-Servicezentrum aufsuchen, da sie weder über die PIN zu ihrer Gesundheitskarte noch über die zum elektronischen Personalausweis verfügt.

TIPP: Nutzen auch Sie die DAK ePA-App und schließen Sie die Aktivierung mit einer Identifikation ab. Sie erhalten daraufhin automatisch die PIN zu Ihrer Gesundheitskarte und sind damit in Zukunft noch flexibler! ➔

1

DAS PASSIERT

Claudia ist das erste Mal in diesem Quartal bei **Dr. Müller** und steckt ihre Gesundheitskarte in das Lesegerät der Praxis.

ePA

Sie hat nichts dagegen, dass **Dr. Müller** auf die medizinischen Informationen in ihrer ePA zugreifen kann, und hat seiner Berechtigung deshalb nicht vorher widersprochen. Sie möchte schließlich, dass sich ihr Arzt einen möglichst vollständigen Eindruck von ihrem Gesundheitszustand machen kann. Mit dem Einstecken der Gesundheitskarte kann die Praxis von **Dr. Müller** für 90 Tage die ePA von **Claudia** nutzen.

INFO

Claudia hätte über die DAK ePA-App oder bei der DAK-Gesundheit der Nutzung ihrer ePA durch die Arztpraxis widersprechen können. Grundsätzlich erhalten Gesundheitspartner durch das Einstecken der Gesundheitskarte für 90 Tage die Möglichkeit, eine ePA zu nutzen. **Claudia** könnte die Berechtigungsdauer über die DAK ePA-App verkürzen oder verlängern.

2

DAS PASSIERT

Claudia lässt sich von **Dr. Müller** untersuchen. Er verordnet ein Medikament und stellt dafür ein E-Rezept aus. Ebenso stellt **Dr. Müller** eine erste Diagnose für **Claudia**.

ePA

Die Medikamenteninformationen aus dem E-Rezept werden automatisch in die ePA von **Claudia** übertragen. Über das Einstellen des Diagnoseberichts in die ePA informiert **Dr. Müller**. **Claudia** ist einverstanden und auch diese Informationen werden in der ePA dokumentiert.

3

DAS PASSIERT

Dr. Müller empfiehlt, dass **Claudia** zu einem Internisten oder einer Internistin geht, und stellt eine Überweisung aus. **Claudia** geht zunächst in eine Apotheke, um sich das Medikament abzuholen. Dazu steckt sie ihre Gesundheitskarte in das Lesegerät der Apotheke.

ePA

Die Apotheke hat drei Tage lang die Möglichkeit, die ePA von **Claudia** zu nutzen. Die Ausgabe des Medikaments wird in der ePA ergänzt.

INFO

Einige Gesundheitspartner, zum Beispiel Apotheken, erhalten die Berechtigung für die ePA grundsätzlich nur für drei Tage. Auch diese Berechtigungsdauer kann mit der DAK ePA-App verändert werden. Berechtigte Gesundheitspartner können erkennen, welche Medikamente verordnet oder abgegeben wurden.

TIPP: Mit der DAK ePA-App könnte Claudia das E-Rezept für ihre Medikamente auch digital an eine Apotheke weiterleiten. Das Medikament hätte sogar direkt zu ihr nach Hause geliefert werden können.

Alle Infos zur DAK ePA-App unter:
dak.de/epa-app



INFO

Auch dem Einstellen des Medikamentenrezepts und des Untersuchungsergebnisses hätte **Claudia** widersprechen können.

TIPP: Mit der DAK ePA-App könnte **Claudia** sehen, welche Informationen **Dr. Müller** in ihre ePA eingestellt hat.



4

DAS PASSIERT

Claudia besucht die Internistin **Dr. Peters**. Auch hier ist **Claudia** in diesem Quartal noch nicht gewesen und steckt deshalb ihre Gesundheitskarte in das Lesegerät der Praxis.

ePA

Die Praxis **Dr. Peters** wird damit ebenfalls berechtigt, für 90 Tage die ePA von **Claudia** zu nutzen. **Dr. Peters** kann sich so bereits während der Untersuchung die Unterlagen von **Dr. Müller** ansehen und die eigene Untersuchung um wertvolle Informationen anreichern.

INFO

TIPP: Mit der DAK ePA-App könnte **Claudia** **Dr. Peters** auch bereits vorab berechtigen, ihre ePA einzusehen. So hätte sich die **Ärztin** bereits vor der Untersuchung ein erstes Bild machen können.

5

DAS PASSIERT

Dr. Peters verordnet weitere Medikamente.

ePA

Durch einen Blick in die ePA stellt **Dr. Peters** sicher, dass die neuen Arzneimittel keine schadhaften Wechselwirkungen mit anderen verordneten Medikamenten haben. Die Untersuchungsergebnisse und die E-Rezept-Daten werden wieder in der ePA von **Claudia** gespeichert.

6

DAS PASSIERT

Claudia geht es nach den beiden Behandlungen schon etwas besser. Sie erzählt ihrem Ehemann, was die Arztpraxen festgestellt und verordnet haben.

7

DAS PASSIERT

Claudia konnte optimal geholfen werden.

ePA

Jetzt sind alle relevanten medizinischen Infos aus der aktuellen Behandlung gespeichert und können in der Zukunft von anderen Leistungserbringern wie weiteren Arztpraxen genutzt werden. Ältere medizinische Unterlagen, die vor dem 29.04.2025 erstellt wurden, sind nicht in der ePA von **Claudia** gespeichert.

INFO

TIPP: Mit der DAK ePA-App könnte **Claudia** ältere Dokumente, die aus ihrer Sicht für eine künftige Behandlung wichtig sein könnten, selbst einscannen und in ihrer ePA speichern.

Sie können die ePA übrigens auch auf Ihrem PC nutzen, wenn Sie über ein Kartenlesegerät verfügen.

INFO

TIPP: In ihrer DAK ePA-App hätte **Claudia** alle Informationen auf einen Blick verfügbar.

Es können aber nicht nur alle Informationen aus der ePA in der DAK ePA-App angesehen werden. Darüber hinaus können einzelne Dokumente verborgen oder gelöscht werden. Verborgene Dokumente sehen nur die Versicherten selbst. Sie können jederzeit wieder sichtbar gemacht werden.



PORTAL FÜR PATIENTENSICHERHEIT

Seit Februar 2024 können Versicherte unter mehr-patientensicherheit.de kritische Erlebnisse im medizinischen Alltag anonym melden und so zu mehr Patientensicherheit in Deutschland beitragen.

Das Portal gibt Ihnen die Möglichkeit:

- über eigene negative oder positive Fälle zu berichten und von den Erfahrungen anderer zu lesen
- von Fokusfällen, also außergewöhnlichen Situationen, zu erfahren
- Expertentipps, zum Beispiel zu Medikamenten, Unfällen oder Ernährung, zu erhalten
- Medienberichte zum Thema nachzulesen

Weitere Informationen unter: mehr-patientensicherheit.de

EINE STIMME
FÜR MEHR
PATIENTENSICHERHEIT

**Patientensicherheit ist ein zentrales Thema im Gesundheitswesen.
Die Plattform *mehr-patientensicherheit.de* ermöglicht
gesetzlich Versicherten, kritische Erlebnisse einfach und anonym
zu melden – und trifft damit einen Nerv.**



Dr. med.
Viola Sinirlioğlu

Entstanden ist das Portal in einer Kooperation der Ersatzkassen, inklusive der DAK-Gesundheit, mit der Deutschen Gesellschaft für Patientensicherheit. Inhaltlich betreut wird *mehr-patientensicherheit.de* durch ein interdisziplinäres Expertenteam, bestehend aus Ärztinnen, Ärzten und Pflegefachpersonen. „Auf der Website können gesetzlich Versicherte nicht nur eigene – sowohl negative als auch positive – Ereignisse melden, sondern auch von anderen Fällen erfahren und sich wertvolle Fachtipps holen“, erklärt Dr. med. Viola Sinirlioğlu, Beauftragte für Patientensicherheit der DAK-Gesundheit.

Seit der Einführung im Februar 2024 wurden bereits rund 1.500 Fälle gemeldet und bestimmten Kategorien zugeordnet, zum Beispiel Medikamente, erworbene Infektionen in Gesundheitseinrichtungen, Verhalten des Gesundheitspersonals oder Patientenunfälle. Falls Versicherte diese Einordnung selbst nicht vornehmen können, übernehmen das die Expertinnen und Experten des Portals im Nachgang.

MEDIKATIONSFEHLER UND ENTLASSUNGSPROBLEME

Viele der eingegangenen Berichte drehen sich um klassische Risikobereiche wie Medikationsfehler oder postoperative Infektionen. Aber auch strukturelle Probleme, etwa beim Entlassmanagement, werden häufig genannt: „Patientinnen und Patienten werden beispielsweise aus dem Krankenhaus entlassen und wissen nicht, wann sie zur Kontrolle müssen oder welche Hilfsmittel ihnen zustehen“, berichtet die Projektverantwortliche. Darum bietet das Portalmanagement mittlerweile auch

praktische Tipps an – etwa Checklisten für die Entlassung oder Informationen zum Delirrisiko bei älteren Menschen. Ein weiteres Format des Portals sind die sogenannten Fokusfälle: Sie stellen besonders relevante oder gefährdende Situationen exemplarisch dar – etwa einen Notfall in der Schwangerschaft.

KEIN KUMMERKASTEN

Wichtig ist den Macherinnen und Machern vor allem eines: Das Portal soll kein Kummerkasten sein, sondern ein lernendes System. Die derzeit laufende Evaluation soll deshalb nicht nur dokumentieren, was schief läuft, sondern konkrete Verbesserungsimpulse für Leistungserbringende, Politik und die Versicherten selbst liefern. Jede Kasse wird eigene Auswertungen vornehmen, ein übergreifender Report ist in Arbeit.

„Patientensicherheit ist nicht nur Aufgabe des medizinischen und pflegerischen Personals“, betont Dr. med. Viola Sinirlioğlu, „sondern auch der Krankenkassen und nicht zuletzt der Versicherten selbst.“ Durch Aufklärung,

Transparenz und aktives Feedback kann das Gesundheitswesen Schritt für Schritt sicherer werden – und das neue Portal ist dafür ein wegweisender Baustein. Wertvolle Tipps und Infos rund um das Thema Patientensicherheit finden Sie auch unter: dak.de/patientensicherheit

Interview
mit Dr. med.
Viola Sinirlioğlu



Thomas Corrinth

DAK PFLEGEREPORT UNTERSUCHT DIE VERSORGUNGSSITUATION IN DEUTSCHLAND

Studie
Die wichtigsten
Umfrage-Ergebnisse



Unterstützung
bei der Bewältigung
des pflegerischen Alltags
bieten unsere umfang-
reichen digitalen Pflege-
angebote. Mehr dazu
unter:
dak.de/pflege



PFLEGE BEDÜRFTIG – UND JETZT?

Die Mehrheit der Deutschen weiß nicht, wo sie im Ernstfall Beratung und Hilfe findet. Die DAK-Gesundheit unterstützt Pflegebedürftige und Angehörige mit vielfältigen Angeboten – und setzt sich für eine bessere Pflegeversorgung ein.

Als ihre Mutter das erste Mal fragte, wann doch gleich ihre Gymnastikstunde beginnen würde, hatte Jutta noch amüsiert den Kopf geschüttelt. „Mama“, hatte sie geantwortet, „ihr habt doch schon vor einem Jahr aufgehört!“ Aber dann kamen der vergessene Geburtstag des Sohnes, die Sommerjacke im Dezember und schließlich das auf dem Herd verbrannte Essen. Die Ärztin stellte eine Demenz fest. Mit der Diagnose kamen auch die Fragen: Wo gibt es jetzt Hilfe? Wer kann im Alltag bei der Pflege unterstützen und was ist überhaupt alles zu bedenken?



Diese und weitere Fragen beschäftigen viele Menschen, deren Familienmitglieder pflegebedürftig werden. Deshalb nimmt der aktuelle DAK Pflegereport die Pflegeberatung vor Ort in den Blick. Ein zentrales Ergebnis: Die Versorgungssituation in der Fläche ist höchst unterschiedlich. So variieren etwa die Qualitäts- und Qualifikationsstandards für die Pflegeberatung von Land zu Land, teilweise sogar von Ort zu Ort.

In vielen Bundesländern gibt es losgelöst von den Angeboten der Pflegekasse sogenannte Pflegestützpunkte oder Pflegenetzwerke, in denen auf kom-

munaler Ebene Pflegebedürftige und Angehörige beraten werden. Diese sind jedoch der Mehrheit kaum bekannt. Hinzu kommt: Einheitliche Arbeitsstandards gibt es nicht, auch keine digitale Vernetzung, die Abstimmungsprozesse über die regionalen Grenzen hinaus erleichtern würde. Pflegeberaterinnen und -berater haben keine Möglichkeit, sich direkt mit Arztpraxen oder Krankenhäusern auszutauschen.

Aus diesem Grund fordert DAK-Vorstandschef Andreas Storm eine Neuausrichtung: „Um ein effizientes Gesamtsystem zu schaffen, sollte die Pflegeberatung ausgebaut und gesetzlich neu konzipiert werden.“ So könnten Pflegestützpunkte künftig eine noch größere Rolle spielen und durch die Vernetzung mit Arztpraxen und ehrenamtlichen Organisationen direkt Leistungen vermitteln.

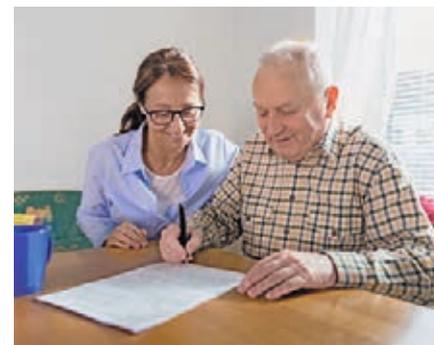
ÖRTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN IM BLICK HABEN

Storms Forderung nach einer Strukturreform erfährt großen Rückhalt in der Bevölkerung: Laut Allensbach-Umfrage im Pflegereport halten 77 Prozent der Befragten eine umfassende Umgestaltung des Pflegesystems für nötig. 85 Prozent finden, dass das Thema Pflege in der Politik einen zu geringen Stellenwert hat. Der Pflegereport liefert wichtige Impulse und konkrete Empfehlungen für Reformmaßnahmen: „Versorgungssicherheit in der Pflege ist nur möglich, wenn die individuellen und örtlichen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden“, so Storm.

Welche Lösungsansätze es für die strukturellen Herausforderungen des deutschen Pflegesystems gibt, ist im DAK Pflegereport nachzulesen:

dak.de/forschung

Natascha Saul-Rademacher



PFLEGEBERATUNG – DAS BIETET DIE DAK-GESUNDHEIT

Pflegebedürftigkeit kann für Betroffene und ihre Angehörigen eine große Herausforderung sein. Die DAK-Gesundheit unterstützt als Pflegekasse mit zahlreichen Leistungen, die zur individuellen Situation passen. Damit Sie einen Überblick bekommen, bieten wir Ihnen eine maßgeschneiderte und kostenfreie Pflegeberatung an:

- Informationen zur Pflege zu Hause
- Individueller Versorgungsplan mit Beratung zu allen nötigen medizinischen, pflegerischen und sozialen Hilfen sowie Sozialleistungen
- Vermittlung von Pflegekursen und individuellen Schulungen
- Unterstützung bei der Suche nach einem Pflegeheim
- Beratung zu Leistungsansprüchen

Telefonische Terminabsprache unter **040 325 325 555** zum Ortstarif.

Weitere Informationen zur Pflegeberatung: dak.de/pflegeberatung



MIT BEWUSSTER ERNÄHRUNG DIE WEICHEN STELLEN

Worauf kommt es beim Essen und Trinken in den Wechseljahren besonders an? Ein Interview mit Ernährungswissenschaftlerin Hanna-Kathrin Kraaibeek.



Viele Frauen werden in den Wechseljahren „runder um die Mitte“. Kann man etwas dagegen tun?

Bereits mit Mitte 30 sinkt der Kalorienbedarf, weil Muskelmasse schneller ab- als aufgebaut wird. Die hormonelle Umstellung beschleunigt diesen Prozess noch. Gegensteuern lässt sich mit muskelerhaltender, besser noch -aufbauender Bewegung, also nicht bloß Joggen. Außerdem müssen wir auf Menge und Zusammensetzung dessen, was wir zu uns nehmen, schauen. Viele Frauen verzehren zu wenig Eiweiß, also Proteine. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, viele pflanzliche Proteine auf den Teller zu bringen: Bohnen, Linsen, Haferflocken, Mandeln, Nüsse, Tofu. Empfehlenswert ist auch ein- bis zweimal pro Woche Fisch.

Wie widersteht man Heißhungerattacken?

Indem man auf regelmäßige Mahlzeiten achtet und nicht mit einem süßen Teilchen aus der Bäckerei in den Tag startet: Nach so viel Zucker hat man ganz schnell wieder Hunger. Quark

Das ausführliche Interview gibt's hier:



sättigt, und ein Naturjoghurt, in den man eine Banane schnippelt, ist kein Hexenwerk. Gut sind auch Lebensmittel, die wir ordentlich kauen müssen. Für unterwegs eignet sich eine Snackbox mit Nüssen, ein Stückchen Schokolade darf dabei sein. Direkt nach dem Essen reguliert

schon ein zweiminütiger Minispaziergang den Blutzuckerspiegel messbar und wirkt so Heißhunger entgegen.

Lassen sich Wechseljahresbeschwerden übers Essen und Trinken mildern?

Mögliche Hebel können weniger Kaffee sein – oder der Zeitpunkt des letzten Kaffees am Tag –, ein reduzierter Alkoholkonsum und ein Verzicht auf scharf Gewürztes. Die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen hat sich bewährt und auch eine fettoptimierte vegane Kost hat in Studien gut abgeschnitten. Bei Probandinnen

gingen etwa durch den Verzehr von 80 Gramm gekochten Sojabohnen pro Tag Hitzewallungen zurück. Allerdings verträgt nicht jede Frau Soja.

Was ist in dieser Lebensphase wichtiger denn je, um die Weichen für ein gesundes Altern zu stellen?

Den Lebensstil in Balance zu bringen mit einer gesunden Mischung aus Be- und Entlastung, Sport und Erholung, und auf die Signale seines Körpers zu achten, möglichst nicht erst mit 50. Das Ruder lässt sich noch rumreißen! Es lohnt sich, mehr Wert auf qualitativ hochwertige Ernährung zu legen. Fast Food, Fertiggerichte und zuckersüße Snacks sollten Ausnahmen bleiben.

Wichtig ist auch ausreichend Flüssigkeit.

Interview: Annemarie Lünig

Mehr Infos unter:
dak.de/wechseljahre

**Ernährungswissenschaftlerin
Hanna-Kathrin Kraaibeek**

Häufigen und starken Harndrang mit Schmerzen beim Wasserlassen kennen nicht nur Frauen, die schon mal eine Blasenentzündung hatten. Auch Männer können sich mit Bakterien infizieren, die unangenehme Beschwerden auslösen können. Die häufigste Form der Harnwegsinfekte ist die Blasenentzündung, auch Zystitis genannt. Es können jedoch auch die Harnröhre, die Nieren oder beim Mann die Prostata entzündet sein.

„Harnwegsinfekte beim Mann verlaufen in der Regel anders als bei Frauen. Da sich schneller Komplikationen entwickeln können, sollte immer eine Arztpraxis aufgesucht werden“, sagt DAK-Allgemeinmediziner Dr. Malte Klee. Bei den Beschwerden könne es sich auch um eine begleitende Entzündung der Prostata, die Prostatitis, handeln. In seltenen Fällen kann eine Nierenbeckenentzündung mit Fieber, Schüttelfrost und Flankenschmerzen auftreten.

SCHMERZEN ÄRZTLICH ABKLÄREN

Zu den typischen Symptomen einer Harnwegsinfektion beim Mann gehören neben Harndrang auch Blut im Urin, Fieber, Schüttelfrost sowie Schmerzen in Unterleib und Penis. Da die Harnröhre beim Mann durch den Penis verläuft, sind Schmerzen in diesem Bereich ein wichtiges Symptom für einen möglichen Harnwegsinfekt.

Dass Harnwegsinfekte oft Frauensache sind, hat rein anatomische Gründe. Die weibliche Harnröhre ist deutlich kürzer als die männliche. So können Bakterien leichter in den Harntrakt gelangen und die Schleimhäute infizieren. Zudem liegen bei Frauen Harnröhre und After näher zusammen als bei Männern, wodurch Bakterien aus der Analregion leichter

Ein Harnwegsinfekt beim Mann kann komplizierter verlaufen als bei einer Frau. Deshalb wird er immer mit einem Antibiotikum behandelt.

**SELTEN,
ABER**

SCHMERZHAFT

verschleppt werden und Blasenentzündungen auslösen können. Anders als bei Frauen gelten Harnwegsinfekte beim Mann als kompliziert, da auch die Prostata entzündet sein kann. Vorsicht ist vor allem dann geboten, wenn neben Schmerzen in Unterleib und Becken zusätzlich Fieber auftritt. Zudem kann die Prostata vergrößert und schmerzempfindlich sein. „Daher sollten Männer spätestens bei diesen Beschwerden immer auf eine ärztliche Beurteilung und Untersuchung drängen“, rät Dr. Klee.

BEHANDLUNG MIT ANTIBIOTIKA

Für eine Diagnose wird mit einer Urinprobe untersucht, ob die weißen Blutkörperchen erhöht sind. Dann liegt eine Entzündung vor. Außerdem sollte die Prostata abgetastet werden. Per Ultraschall kann der Arzt oder die Ärztin feststellen, ob Veränderungen an den Nieren, den Harnwegen, der Blase oder der Prostata vorliegen.

Damit die Entzündung möglichst schnell abklingt, werden Harnwegsinfekte beim Mann in aller Regel mit Antibiotika behandelt. Hausmittel und pflanzliche Arzneien sind laut Dr. Malte Klee in der Akutbehandlung keine Alternative. Das gelte auch für D-Mannose – einen Wirkstoff, der vorbeugend zur Prophylaxe bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen empfohlen wird. Zwei bis drei Liter stilles Wasser oder Kräutertee täglich unterstützen die Antibiotikatherapie. Dadurch wird der Urin verdünnt und die Erreger werden ausgespült. Nach spätestens zehn Tagen sollte die Infektion überstanden sein.

Justine Holzwarth

Mehr Infos unter:
dak.de/maennergesundheits

Früh erkennen – besser schützen

Den Überblick über Vorsorgeuntersuchungen zu behalten, ist oft eine Herausforderung. Das neue Gesundheitsdatennutzungsgesetz hilft, Risiken früh zu erkennen – zum Beispiel bei einer fehlenden HPV-Impfung.

Rund 80 Prozent aller Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit Humanen Papillomviren (HPV). Die Infektionen verlaufen meist unbemerkt, können aber zu verschiedenen Krebsarten führen – unter anderem zu Gebärmutterhalskrebs, aber auch zu Tumoren im Mund- oder Rachenbereich. Die Impfung gegen HPV ist deshalb ein wichtiger Schutz, idealerweise vor dem ersten sexuellen Kontakt. Empfohlen wird sie für Kinder und Jugendliche zwischen neun und 14 Jahren, kann aber bis zum 17. Lebensjahr nachgeholt werden. Auch Jungen profitieren, da sie das Virus weitergeben oder selbst erkranken können.

Eine rechtzeitige Impfung kann viele der Erkrankungen verhindern. Trotzdem werden nicht alle jungen Menschen rechtzeitig geimpft. Hier setzt das neue Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) an: Es erlaubt Krankenkassen, vorhandene Gesundheitsdaten ihrer Versicherten auszuwerten – unter strengen Datenschutzregeln und ausschließlich zum Wohle der Versicherten. Ziel ist es, Gesundheitsrisiken früh zu erkennen und gezielt darauf aufmerksam zu machen.

GESUNDHEITSDATEN BESSER NUTZEN

Fehlt in den vorliegenden Daten zum Beispiel der Nachweis einer HPV-Impfung im empfohlenen Alter, dürfen wir Sie künftig gezielt darauf hinweisen. So können wichtige Schutzimpfungen nachgeholt werden, bevor gesundheitliche Folgen entstehen.

Konkret dürfen wir Sie zum Beispiel auf Folgendes hinweisen:

- **Impfschutz:** Hinweis auf empfohlene fehlende Schutzimpfungen
- **Medikationssicherheit:** Aufdecken von potenziell gefährlichen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten

Die Auswertung erfolgt streng vertraulich und dient ausschließlich dazu, Sie aktiv auf mögliche Gesundheitsrisiken und medizinisch sinnvolle Schritte hinzuweisen. Ob Sie diese nutzen, entscheiden Sie selbst in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wenn Sie nicht möchten, dass Ihre Gesundheitsdaten für diesen Zweck genutzt werden, können Sie dem jederzeit widersprechen – ganz oder nur in bestimmten Punkten. Auch das ist gesetzlich geregelt.

IHRE WIDERSPRUCHSMÖGLICHKEITEN

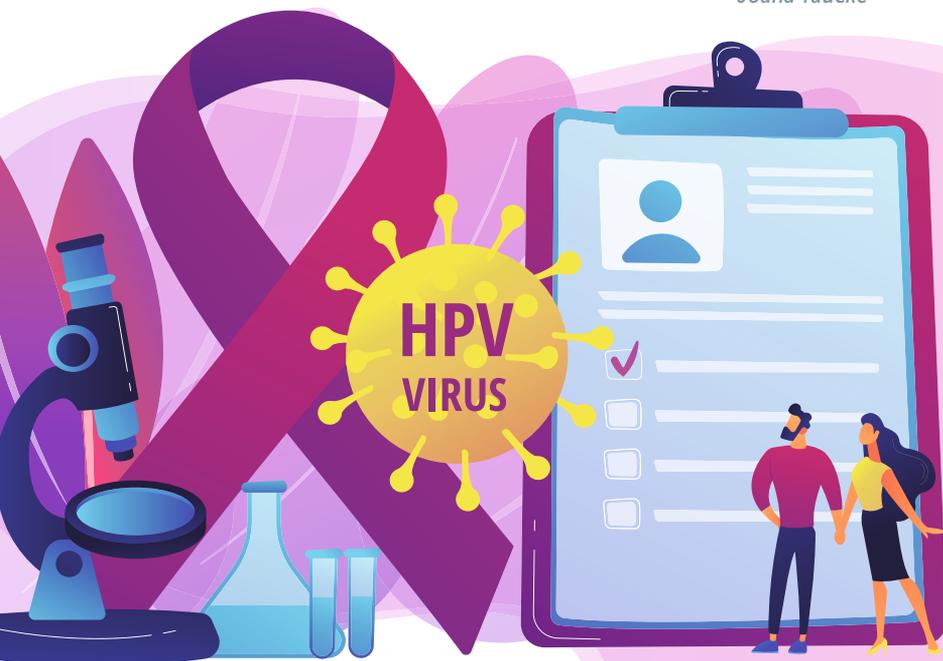
Sie möchten nicht, dass Ihre Gesundheitsdaten ausgewertet werden? So geht's:

- Widersprechen Sie ganz oder teilweise
- Schriftlich per Post oder online unter: dak.de/wgdng
- Oder direkt persönlich im Kundenzentrum
- Bei Versicherten unter 18: Unterschrift der Eltern erforderlich

Durch Ihren Widerspruch werden Sie weder bevorzugt noch benachteiligt.

Die HPV-Impfung ist ein wirksamer Schutz vor verschiedenen Krebsarten – insbesondere, wenn sie zur richtigen Zeit durchgeführt wird. Das GNDG hilft, solche Chancen nicht zu verpassen – und trägt so zu einer besseren, vorausschauenden Gesundheitsversorgung bei.

Joana Taucke



DAS GESETZ IM WORTLAUT (AUSZUG § 25B SGB V)

Die Kranken- und Pflegekassen können zum Gesundheitsschutz eines Versicherten datengestützte Auswertungen vornehmen und den Versicherten auf die Ergebnisse dieser Auswertung hinweisen, soweit die Auswertungen den folgenden Zwecken dienen:

1. der Erkennung von seltenen Erkrankungen,
2. der Erkennung von Krebserkrankungen,
3. der Erkennung von schwerwiegenden Gesundheitsgefährdungen, die durch die Arzneimitteltherapie entstehen können,
4. der Erkennung einer noch nicht festgestellten Pflegebedürftigkeit nach § 14 des Elften Buches,
5. der Erkennung ähnlich schwerwiegender Gesundheitsgefährdungen, soweit dies aus Sicht der Kranken- und Pflegekassen im überwiegenden Interesse der Versicherten ist, oder
6. der Erkennung des Vorliegens von Impfindikationen für Schutzimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission nach § 20 Absatz 2 des Infektionsschutzgesetzes empfohlen sind.

DER NACHWUCHS GESTALTET DIE ZUKUNFT

Die Ideen unserer Auszubildenden und dual Studierenden stoßen bei uns auf offene Ohren. Mit den „DAK Youngsters“ setzen wir auf junge Impulse für die digitale Zukunft von morgen.

Ob Ausbildung oder duales Studium – wer bei der DAK-Gesundheit ins Berufsleben startet, wählt einen Weg mit Zukunftsperspektive. Bundesweit bieten wir vielfältige Möglichkeiten, in der Gesundheitsbranche durchzustarten.

Die DAK-Gesundheit bindet ihre jungen Talente von Anfang an aktiv ein. Für die Initiative „Junge Impulse für die digitale Zukunft von morgen!“ werden zum Beispiel Azubis und dual Studierende ausgelost – die sogenannten „DAK-Youngsters“.

Ein Jahr lang tauschen sie sich aus, diskutieren Impulse und Gedanken aus Sicht der Digital Natives und entwickeln Ideen, diese Impulse in Lösungen für Kundinnen und Kunden umzuwandeln. Die Ergebnisse

Azubi-Videos
Spannende
Einblicke aus
erster Hand



verändern etwa die DAK App oder die Website, sodass Versicherte möglichst schnell von den Neuerungen profitieren.

Manche arbeiten auch an Zukunftsprojekten mit und erfahren dabei, wie digitale Services entstehen und wie sie diese aktiv mitgestalten können.

Bei den „DAK Youngsters“ werden Impulse von jungen, untereinander vernetzten Talenten mit der Erfahrung langjährig Beschäftigter zusammengebracht. Dadurch entstehen echte Synergien, die gute Lösungen hervorbringen.

Marlies Fürste



„Als Schülerin habe ich mich bereits für das Gesundheitswesen interessiert. Statt im OP wollte ich aber lieber im Hintergrund arbeiten. Nun kümmere ich mich im Fachzentrum um Dinge wie das Krankengeld. Weil uns Azubis hier viel zugetraut wird, konnte ich von Anfang an selbstständig mitarbeiten. Die Atmosphäre im Kollegium ist entspannt und immer auf Augenhöhe – ich komme sehr gern hierher.“



HALEY NOACK, 21,
KAUFFRAU IM GESUNDHEITSWESEN (1. AUSBILDUNGSAJHR)

DAK-FORSCHUNG

Der DAK Gesundheitsreport 2025 nimmt mit dem Schwerpunktthema „Junge Menschen in der Arbeitswelt“ besonders die neu in die Berufswelt eingestiegene Generation Z (Geburtsjahrgänge 1995 bis 2010) in den Fokus. Eine repräsentative Befragung analysiert Gesundheit, Krankmeldeverhalten und Einstellungen zum Arbeitsleben. Experteneinschätzungen komplettieren die Untersuchung. Die Ergebnisse können hier nachgelesen werden: dak.de/forschung



AZUBIS GESUCHT!

Mach dich bereit für deine berufliche Karriere in einer der wichtigsten Branchen. Bewirb dich jetzt auf einen unserer Ausbildungsplätze und werde Teil unseres Teams. Wir freuen uns auf dich! dak.de/ausbildung



KATHARINA KNAACK, 25,
KAUFFRAU IM GESUNDHEITS-
WESEN (1. AUSBILDUNGSAHHR)

Schon mein Vater hat 40 Jahre lang in diesem Beruf gearbeitet. Weil ich auch etwas gesellschaftlich Relevantes machen wollte, das einen Mehrwert für andere bietet, habe ich mich für diese Ausbildung entschieden. Besonders gut gefallen mir knifflige Fälle, die ich bearbeiten kann – und dass die DAK-Gesundheit auch in puncto Weiterbildung gut unterstützt.

Als Auszubildender in der IT kümmere ich mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen darum, dass die digitale Arbeitsumgebung aller Mitarbeitenden reibungslos funktioniert. Ich mag vor allem, dass meine Arbeit so vielseitig ist. Außerdem gefallen mir die offene Kultur und das freundliche Miteinander. Es wird viel Wert darauf gelegt, dass auch Azubis die Gelegenheit bekommen, sich ihr eigenes Netzwerk innerhalb der DAK-Gesundheit aufzubauen.



PHILIPP KARUTH, 28,
DUALES STUDIUM
FACHINFORMATIK (3. JAHR)



AUF EIN WORT

Liebe DAK-Versicherte,

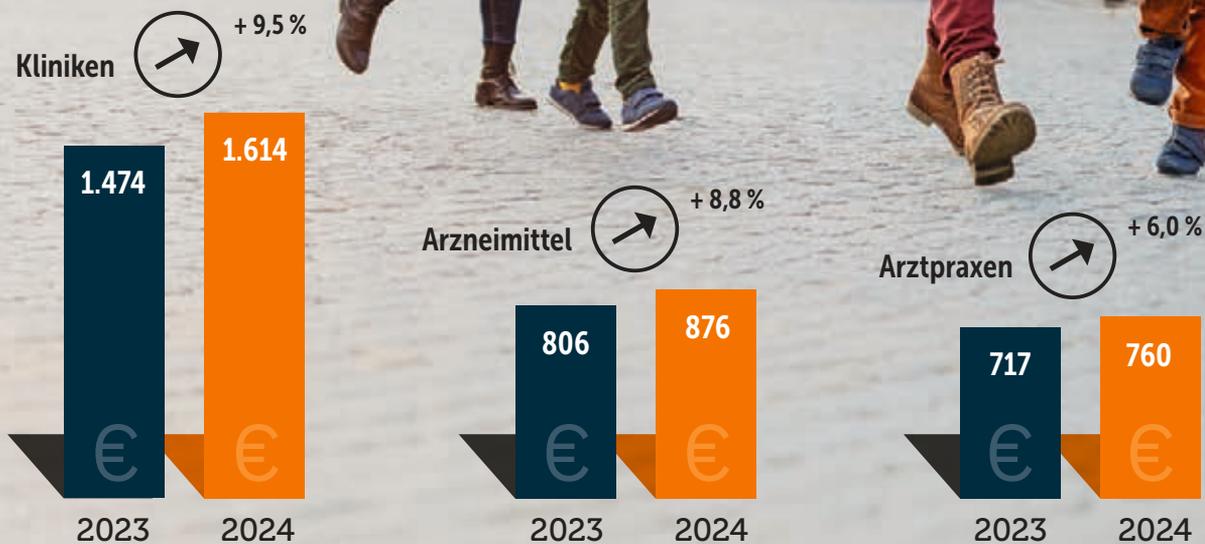
für eine sichere Zukunft unserer Krankenkasse als Unternehmen ist es wichtig, dass wir guten Nachwuchs gewinnen, ausbilden und fördern. In den nächsten Jahren scheidet viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus. Wir müssen die Lücken schließen, indem wir junge Beschäftigte an Bord holen, wechselseitiges Lernen mit den alten Hasen ermöglichen und sie fortlaufend qualifizieren. Hohe und wechselnde Anforderungen kommen auf uns zu und erfordern Anpassungsfähigkeit.

Neue junge Beschäftigte bringen uns dabei einen echten Innovations-schub. Ich bin regelmäßig mit jungen DAK-lern im Gespräch und begeistert von ihrem Ideenreichtum und ihrem Engagement. Sie haben ein feines Gespür für die Lebenswelt der jungen Kundschaft. Von ihnen können wir am besten lernen, welche sozialen Medien von der Jugend genutzt werden und wo wir als Kasse mitgehen sollten, um bei jungen Versicherten präsent zu sein. Wir brauchen junge Menschen sowohl als zukünftige Mitarbeitende in unserem Team Orange, als auch besonders als neue Versicherte. Dafür ist die Sichtbarkeit in jungen Lebenswelten relevant.

Ihr Dr. Johannes Knollmeyer,
Stellvertretender
Verwaltungsratsvorsitzender

STARKE LEISTUNGEN

Die DAK-Gesundheit finanzierte medizinische Leistungen für ihre Versicherten im Wert von über 26 Milliarden Euro – der Verwaltungsrat hat die Jahresrechnung 2024 abgenommen.



Top 3 Leistungsbereiche der Krankenversicherung

Pro Kopf hat die DAK-Gesundheit im Jahr 2024 durchschnittlich 4.803 Euro für ihre Versicherten ausgegeben. Am teuersten waren Krankenhausbehandlungen, gefolgt von Arzneimitteln und Behandlungen in Arztpraxen. In allen drei Bereichen gab es gegenüber 2023 deutliche Zuwächse. Den ausführlichen Geschäftsbericht für das Jahr 2024 finden Sie unter: dak.de/geschaeftsbericht

FEHLSTEUERUNG IM FINANZAUSGLEICH

„Wir liegen bei den Pro-Kopf-Ausgaben in der Spitzengruppe der gesetzlichen Krankenversicherung und investieren überdurchschnittlich in die Versorgung unserer Versicherten“, sagt der Vorsitzende des Finanzausschusses (FA) Helmut Aichberger. Das Geld für die Leistungen bezieht die DAK-Gesundheit aus dem Gesundheitsfonds, der durch die Beiträge aller Mitglieder der

gesetzlichen Krankenversicherung, ihrer Arbeitgeber und durch Steuerzuschüsse gespeist wird. Die



Helmut Aichberger

Mittel werden nach einem bestimmten Ausgleichsverfahren, dem sogenannten Morbi-RSA, den einzelnen Kassen zugeteilt. „Bei diesem Finanzausgleich gibt es eine Fehlsteuerung“, sagt Aichberger. „Kassen, die überproportional viele aufwendig zu versorgende Erkrankte versichern, werden finanziell benachteiligt.“ Der Verwaltungsrat hat daher im Sommer eine Resolution verabschiedet. „Die Fehlsteuerung muss ein Ende haben, denn sie gefährdet die solidarische Wettbewerbsordnung“, erklärt Marianne Förster, stellvertretende FA-Vorsitzende. „Es muss innerhalb des Systems gerecht zugehen mit einer fairen Zuteilung der Geldmittel.“



Marianne Förster

MITREDEN! BEI RENTE UND GESUNDHEIT

Der Verwaltungsrat setzt sich dafür ein, dass alle Versicherten optimal versorgt sind. „Ich sehe es als großen Vorteil an, dass die Mitglieder in unserem Sozialparlament aus allen Teilen Deutschlands kommen und ganz unterschiedliche Lebenserfahrungen einbringen. So kommen wir zu guten Beschlüssen“, erklärt Meinhard Johannides, Vorsitzender im Hauptausschuss (HA). Im HA-VR läuft unter anderem die Vorbereitung der Plenumsitzungen. Um bekannter zu machen, wie die Arbeit im Verwaltungsrat und in der Sozialen Selbstverwaltung funktioniert, gibt es seit Kurzem eine Informati-

onsinitiative unter dem Motto „Mitreden! Bei Rente und Gesundheit“. „Selbstverwaltung bedeutet für mich, Entscheidungen in der DAK-Gesundheit mitzugestalten. Entscheidungen im Sinne unserer Versicherten und Mitglieder, die nicht einfach nur Kundinnen und Kunden sind“, sagt Luise Klemens, stellvertretende HA-Vorsitzende. Die Initiative „Mitreden!“ zeigt die Ehrenamtlichen und ihr Engagement auf den Social-Media-Kanälen bei Instagram und LinkedIn sowie unter: www.sozialwahl.de



Meinhard Johannides



Luise Klemens

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

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

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

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

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

Bilder: Privat; DAK-Gesundheit | Läufer: iStock by Getty Images | PIKSEL

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:

Silke Amthor, Thomas Corrinth, Verena Fischer,
Marlies Fürste, Linda Hartmann, Wiebke Holland,
Justine Holzwarth, Steffi Langerbein, Annemarie
Lüning, Natascha Saul-Rademacher, Joana Taucke,
Frank Themer, Cornelia Tiller, Kirsten Wenzel,
Dorothea Wiehe

Titelfoto: Adobe Stock | Max Belchenko

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: 13. August 2025

NACHSORGE NACH MAGEN-OP

Das DAK-Projekt ABARO hat die Versorgung nach einer Magenverkleinerung untersucht und zeigt deutlichen Handlungsbedarf auf.

Fast ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland ist stark übergewichtig. Neben körperlichen und psychischen Belastungen erhöht Adipositas das Risiko für mehr als 60 Begleiterkrankungen. Reichen konservative Maßnahmen zur Gewichtsreduktion nicht aus, kann ein chirurgischer Eingriff, etwa eine Magenverkleinerung, erforderlich sein.

Die daran anschließende Nachsorge bewerten nur 31 Prozent der Befragten als sehr gut, das hat eine Untersuchung im Rahmen des DAK-Projekts ABARO ergeben. 42 Prozent geben an, lediglich zwei Nachsorgetermine erhalten zu haben. 35 Prozent sind mit ihrer Gewichtsentwicklung unzufrieden. Die Ergebnisse deuten auf Versorgungslücken hin, die den langfristigen Erfolg der Operation gefährden können.

Die Nachsorge sollte über die reine medizinische Kontrolle hinausgehen. Um das Gewicht nachhaltig zu halten, braucht es unter anderem eine

Ernährungsberatung, Diabetologie und psychologische Hilfe. Diese Betreuung können Adipositas-Zentren aufgrund des hohen Bedarfs alleine nicht leisten.

Wie relevant die ABARO-Ergebnisse sind, zeigt der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA): Das höchste Entscheidungsgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen hat die Ergebnisse zur Kenntnis genommen. Sie werden Fachgesellschaften zur Verfügung gestellt und sollen bei der Überarbeitung der Leitlinien für bariatrische Operationen berücksichtigt werden.

Das ABARO-Projekt macht deutlich, dass Nachsorge ein zentraler Bestandteil der Chirurgie ist – mit erheblichem Einfluss auf Lebensqualität, Gesundheitsverlauf und Nachhaltigkeit der Behandlung. Die Ergebnisse zeigen Schwachstellen im Versorgungssystem auf und liefern eine starke Basis für künftige Leitlinien und strukturelle Verbesserungen. *Joana Taucke*

INNOVATIVE GESUNDHEITSPROJEKTE

Das ABARO-Projekt wird von der DAK-Gesundheit im Rahmen der Förderung durch den Innovationsfonds unterstützt. Dieser hat das Ziel, die Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung mithilfe innovativer und geprüfter Versorgungskonzepte qualitativ weiterzuentwickeln.

AUSZEICHNUNG FÜR GESUNDES ARBEITEN

Wie kann Gesundheit am Arbeitsplatz neu gedacht werden? Seit zehn Jahren macht der Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) genau das sichtbar: innovative, mutige und wirksame Projekte von Unternehmen unterschiedlichster Branchen. Der Preis würdigt nicht nur bereits umgesetzte Maßnahmen, sondern auch Ideen, die noch in den Startlöchern stehen. Ziel ist es, aktuellen Themen rund um Gesundheit und Prävention am Arbeitsplatz mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen und andere Firmen zu inspirieren, selbst aktiv zu werden und erfolgreiche Ideen zu übernehmen. In diesem Jahr stand der Wettbewerb unter dem Motto „Arbeitswelt in Transformation – Stress reduzieren, Sinn erleben, Gesundheit stärken“. Mehr Infos auf: dak.de/bgm-foerderpreis



IHRE ZÄHNE TOP VERSICHERT

Die Zahngesundheit ist nicht nur aus ästhetischen Gründen wichtig: Sind im Mund zum Beispiel die Zähne oder das Zahnfleisch geschädigt, kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Für eine Rundumversorgung kann eine Ergänzung der gesetzlichen Leistungen mit Zahnzusatzversicherungen sinnvoll sein. Deshalb bietet unser Kooperationspartner HanseMercur DAK-Versicherten exklusive Zahntarife an, um ihren Schutz gezielt zu ergänzen.

Die Tarife sind aktuell von der Stiftung Warentest mit „sehr gut“ bewertet worden (Ausgabe 07/2025) und umfassen sowohl Zahnvorsorge als auch Zahnersatz. Dabei profitieren DAK-Versicherte von umfangreichen Leistungen zu attraktiven exklusiven Beiträgen. Mehr Informationen zu den Zahnzusatzversicherungen finden Sie unter: dak.de/zahn



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

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

ONLINE

Den Antrag finden Sie ab dem 15. September auf dak.de/zuzahlungen. Sie können ihn online ausfüllen und erforderliche Anlagen wie Rentenbescheide oder die Bescheinigung über eine chronische Erkrankung hochladen. Ihre Daten werden mit Ihrem Einverständnis direkt an die DAK-Gesundheit zur Weiterverarbeitung übermittelt. Bei bereits bestehender oder beantragter Zuzahlungsbefreiung können Sie weitere Belege per Upload nachreichen (nur im passwortgeschützten Bereich von „Meine DAK“) oder einen verlorenen Befreiungsausweis online neu anfordern.

TELEFONISCH

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

ANGEBOT

GESUND DURCH DEN ALLTAG

Das multimediale DAK Ernährungs-Coaching unterstützt Sie dabei, sich im Alltag ausgewogen zu ernähren, und gibt Antworten auf Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung. Für DAK-Versicherte ist die Teilnahme kostenfrei.
dak.de/ernaehrungcoaching



HER MIT DEM HERBST!



Rezept-Tipp
Unsere Rezepte
finden Sie in der
Online-Ausgabe



Regionale Lebensmittel der Saison bringen nicht nur Farbe auf den Teller, sondern unterstützen das Immunsystem und tun der Seele gut.

Kaum sinken draußen die Temperaturen, steigt unser Appetit. Es wird mehr gekocht, genascht, eingekauft – und so ganz unbewusst ein Vorrat angelegt. Biologisch betrachtet ist das sinnvoll: Der Stoffwechsel stellt sich um, das Immunsystem läuft im Herbst auf Hochtouren, und auch die Stimmung kann schon mal in den Keller rutschen.

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kann dem entgegenwirken. Die Natur schafft dafür die besten Voraussetzungen. Der Herbst ist die Jahreszeit mit dem höchsten Vitalstoffgehalt auf dem Acker. Wer jetzt zu saisonalem Gemüse und Obst greift, versorgt sich mit dem, was Körper und Psyche gerade benötigen.

STARK DURCH DIE KÄLTE

Die Farbenvielfalt im Gemüseregal ist kein Zufall, sondern ein Hinweis auf gesunde Inhaltsstoffe: In Kürbis, Karotten und Süßkartoffeln steckt reichlich Betacarotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt – wichtig für Haut, Schleimhäute und die Abwehrkräfte. Rote Bete punktet mit Eisen und Folsäure, beides essenziell für die Blutbildung und unsere Energie.

Und Kohl – egal ob Wirsing, Grünkohl oder Rosenkohl – ist ein echter Immun-Booster: Er enthält Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese stärken die Schleimhäute, fördern die Blutbildung und unterstützen das Immunsystem. Auch Kohlgemüse wie Wirsing oder Weißkohl enthält entzündungshemmende Senföle – natürliche Pflanzenstoffe mit erstaunlicher Wirkung, die sogar an die Funktion pflanzlicher Antibiotika erinnern, aber das Medikament natürlich nicht ersetzen.

LICHTBLICK BEI LICHTMANGEL

Eine ausgewogene Ernährung kann nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch das emotionale Gleichgewicht verbessern, denn rund 90 Prozent des Glückshormons Serotonin werden im Darm gebildet. Unterstützend wirken hier Ballaststoffe aus Roter Bete oder Pektine aus Äpfeln und

REGIONALE SUPERHELDEN

Fünf Lebensmittel, die es in sich haben

1. ROTE BETE

Rote Bete ist reich an Eisen und unterstützt die Blutbildung sowie den Sauerstofftransport im Körper.

2. KÜRBIS

Kürbis enthält viel Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und die Sehkraft stärkt.

3. ÄPFEL

Mit Pektin liefern Äpfel einen Ballaststoff, der die Verdauung fördert und den Cholesterinspiegel senken kann.

4. PILZE

Einige Pilzsorten können Vitamin D bilden, das ist wichtig für unsere Knochen und das Immunsystem.

5. PASTINAKE

Mit viel Kalium unterstützen Pastinaken die Herzgesundheit und stabilisieren den Blutdruck.

Birnen, ebenso wie fermentierte Lebensmittel, etwa traditionell hergestelltes Sauerkraut. Sie fördern eine gesunde Darmflora – und damit auch ein stabiles seelisches Wohlbefinden.

Mit dem Sonnenlicht reduziert sich im Herbst auch die körpereigene Vitamin-D-Produktion. Ein vollständiger Ausgleich über die Ernährung ist schwierig, aber manche Pilzsorten können zur Versorgung beitragen, sofern sie zuvor selbst Tageslicht ausgesetzt waren. Wer zusätzlich die sonnigen Stunden für Bewegung an der frischen Luft nutzt, startet gut versorgt in die dunkle Jahreszeit.

WÄRME VON INNEN

Herbstküche darf deftig sein, aber nicht zu schwer. Suppen, Eintöpfe und Ofengemüse bringen Wärme und Sättigung – ideal in Kombination mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Nüssen. Letztere liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Und Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt oder Chili sorgen nicht nur für Geschmack, sondern regen auch die Durchblutung an und wirken antibakteriell.

Linda Hartmann

JETZT ERST RECHT!

Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für Körper und Geist – auch und gerade, wenn es draußen kühler wird. Worauf es jetzt ankommt.



Wenn die Temperaturen sinken, die Tage kürzer werden und die Sonne hinter einer grauen Wolkendecke kaum zu erahnen ist, fährt nicht nur die Natur ihren Rhythmus herunter – auch wir Menschen neigen dazu, uns zurückzuziehen. Doch gerade dann braucht unser Körper eigentlich genau das Gegenteil: Bewegung. Denn Sport bringt im Herbst und im Winter nicht nur das Herz-Kreislauf-System in Schwung, sondern wirkt auch wie ein natürliches Gegenmittel zu Winterblues, Antriebslosigkeit und geschwächtem Immunsystem.

Bei körperlicher Aktivität werden Glückshormone wie Endorphine ausgeschüttet und gleichzeitig Stresshormone wie Cortisol abgebaut. Gerade in den dunkleren Monaten, in denen weniger Sonnenlicht die Serotoninproduktion ankurbelt, hilft Bewegung, die Stimmung stabil zu halten. Auch unser Immunsystem profitiert: Moderate Ausdaueraktivitäten fördern die Bildung von Abwehrzellen und machen den Körper rechtzeitig zur Erkältungssaison widerstandsfähiger gegen Infekte – vorausgesetzt, man übertreibt es nicht.

Ideal ist dafür Sport im Freien. Denn selbst, wenn der Himmel bedeckt ist, regt das Tageslicht die Vitamin-D-Produktion an und wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt aus. Solange die Temperaturen nicht unter minus zehn Grad fallen und die Wege nicht vereist sind, spricht nichts gegen Training draußen. Walken, Joggen, Wandern oder Radfahren sind mit entsprechender Kleidung auch im Herbst und im Winter gut machbar. Gut geeignet sind rutschfeste Schuhe und Funktionskleidung, die im Zwiebelprinzip getragen und nach dem Training ausgezogen wird.

Die richtige
Atemtechnik
bei kalten
Temperaturen



Ist es draußen dann doch mal zu glatt oder zu kalt, lässt sich Bewegung problemlos nach drinnen verlegen. Wer keine Lust auf Turnhallen oder Fitnessstudios hat, kann viele Sportarten auch zu Hause ausüben. Erlaubt ist, was Spaß macht. Ob Yoga, Functional Training, Pilates oder ein kurzes Eigengewicht-Workout – Hauptsache, der Kreislauf bleibt aktiv. Passende Videovorlagen gibt es im Internet. Schon 20 Minuten Training am Tag machen einen

Unterschied. Denn wer sich regelmäßig bewegt, trotz nicht nur dem Wetter, sondern stärkt Körper, Geist und Stimmung.

Linda Hartmann



SCHWIMM DICH FIT!

Schwimmen ist ein echtes Allroundtalent: Es schont die Gelenke, stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert nahezu alle Muskelgruppen und verbessert die Lungenfunktion. Im Wasser arbeitet der Körper gegen den Widerstand – das macht das Training effektiv, ohne zu überfordern. Gerade im Winter tut der Gang ins Hallenbad besonders gut. Die gleichmäßigen Bewegungen und der warme Wasserdruk entspannen Körper und Geist, während das Immunsystem sanft in Schwung kommt. Wer mutig ist, wagt sich sogar ins kalte Wasser – Winterbaden liegt im Trend und kann bei regelmäßiger Anwendung die Abwehrkräfte stärken. Wichtig: vorher gut informieren und langsam an die Kälte gewöhnen.



TOP-LEISTUNG



WIR BRINGEN SIE IN BEWEGUNG

Unsere Belohnung für Ihr Ausdauertraining: Die DAK-Gesundheit übernimmt einen Teil der Kosten für verschiedene Präventionskurse wie Yoga, Nordic Walking oder Aquafitness. dak.de/praevention



LÄCHELN FÜRS WIR-GEFÜHL

Ein Lächeln sagt oft mehr als tausend Worte – und ist sogar für die Gesundheit gut. Umso wichtiger, das soziale Miteinander so zu gestalten, dass es dafür immer wieder einen Grund gibt.

Die Mehrheit der Deutschen empfindet das soziale Miteinander als „eher schlecht“ oder „sehr schlecht“. Das hat eine aktuelle forsa-Studie im Auftrag der DAK-Gesundheit ergeben. Demnach nehmen drei Viertel der Befragten im öffentlichen Raum und online einen rauerer Umgang wahr. Gleichzeitig glaubt die Mehrheit der Befragten aber daran, dass sich ein besseres soziales Miteinander positiv auf die Gesundheit auswirken kann.

Oft reicht dafür schon ein einfaches Lächeln, damit andere Personen sich besser fühlen – und auch man selbst. Denn durch das Anheben der Wangenmuskulatur erhält das Gehirn das Signal, Glückshormone freizusetzen. Diese verbreiten sich sofort im Organismus und lösen ein Gefühl von Wohlbefinden aus. Dadurch werden die Arterien entspannt und der Blutdruck sinkt. Auch der Stresspegel sinkt – und zwar sogar dann, wenn das Lächeln erzwungen ist. Ganz nebenbei stärken Glückshormone auch das Immunsystem.

Ob aus dem Bauch heraus oder bewusst eingesetzt, kann ein Lächeln die Wahrnehmung von Emotionen verändern. Das Gehirn interpretiert den Gesichtsausdruck als Glück und passt die Gefühlslage entsprechend an.

GESICHTER FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Der Wettbewerb läuft: Bis Redaktionsschluss wurden bereits 290 Bewerbungen eingereicht. Alle Siegerprojekte der vergangenen Jahre unter: dak.de/gesichter



Darüber hinaus werden lächelnde Menschen in der Regel als freundlicher, vertrauenswürdiger und kompetenter wahrgenommen. Das kann zu sozialer Unterstützung führen und so die psychische Gesundheit stärken. Aussagen wie „Lachen ist gesund“ oder „Lachen ist die beste Medizin“ haben also einen wahren Kern.

Lächeln und Lachen halten nicht nur gesund, sondern führen auch zu einem besseren Umgang miteinander. Um die Verbesserung des Zusammenlebens zu unterstützen, führt die DAK-Gesundheit regelmäßig

den Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ durch – in diesem Jahr bereits zum fünften Mal. Dabei werden Menschen und Projekte ausgezeichnet, die sich mit Herz und Ideen für Respekt, Rücksicht und Gesundheit einsetzen. Sie sind Unterstützerinnen und Unterstützer für ein gutes soziales Miteinander, denen die DAK-Gesundheit mit dem Wettbewerb eine Bühne geben will.

Teilnehmen können ehrenamtliche Projekte und Initiativen, die sich im Bereich der Gesundheitsförderung, der Prävention oder der Pflege engagieren und so ein gesundes Miteinander fördern.

Linda Hartmann



BE
HAPPY

LÄCHELNDE BUCHSTABEN

Lachen fördert die Gesundheit und wirkt präventiv. Unsere neuen „DAK Smiling Letters“ bringen sogar Texte zum Lächeln. Kostenlos entwickelt wurde die spezielle Schriftart von den Kommunikations- und Designagenturen Philipp und Keuntje sowie Ligalux, die sich auf diese Weise mit unserer „Initiative für ein gesundes Miteinander“ solidarisieren. Die „Smiling Letters“ sind inspiriert vom menschlichen Lächeln und basieren auf der Erkenntnis, dass eine entsprechende Schrift Positivität hervorrufen kann. Hier gibt es sie zum Download: www.daksmilingletters.de



BITTE LÄCHELN!

Kennen Sie eigentlich schon ...

... DEN DAK-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



... 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.

Neugierig geworden? Dann testen Sie die fit! im Online-Abo – selbstverständlich kostenlos.
dak.de/magazine





Hier geht's zum
DAK
LeistungsCheck



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



Jetzt
30 Euro
sichern!

Du bist zufrieden mit uns?

Dann erzähl's weiter! Für jede erfolgreiche Empfehlung bekommst du **30 Euro**. Und das Beste: Mit unserem neuen **DAK LeistungsCheck** können alle ganz unkompliziert unsere Highlight-Leistungen und finanziellen Vorteile entdecken.





**GEMEINSAM
NACHHALTIG**

Die DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst
dak.de/nachhaltigkeit

EVERS
ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO₂.



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

WEIL'S EINFACH PASST!

Jetzt den DAK LeistungsCheck machen!

Sie leben Ihr Leben. Und wir sind an Ihrer Seite. Mit individuellen Leistungen zum Gesundbleiben oder -werden. Mit Belohnungen für eine gesunde Lebensweise. Und mit allen Services, die das Leben wirklich angenehm machen.

dak.de/LeistungsCheck



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.