



Die fit! als  
digitales Magazin

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN

## GESUNDHEIT

Wie Kinder lernen  
können, was ihnen guttut

## ZUCKER

Sind Ersatzstoffe eine  
gesunde Alternative?

# GESUND DURCHS JAHR

Ernährung, Bewegung, Vorsorge:  
unsere Angebote für Ihr Wohlbefinden

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang.

# INHALT

## 4 Digitale Extras

Klicken statt blättern: Das ist die neue „fit! digital – Das Gesundheitsmagazin“

## 6 News

Spitzenplätze im Ranking – Ausbildung – DAK-Urlaubsreport – GKV-Finanzen – Plakatwettbewerb – Wechseljahre

## 10 Service to go

Unsere Kundenberaterinnen kümmern sich auch digital zuverlässig um Ihre Anliegen

## 12 Diabetes-Screening

So bewährt sich unser Diabetes-Vorsorgevertrag im Praxisalltag

## 14 Leichter leben

Welche Bausteine eine individuelle Therapie bei Adipositas umfasst

## 16 Schwer im Nachteil

Warum Adipositas bei Kindern auch ein soziales Problem ist

## 18 Power für die Pause

Kraftquelle statt Zuckerfalle: Tipps und Tricks für eine gesunde Brotdose

## 20 Gesundheitskompetenz

Warum viele Kinder heute nicht mehr wissen, was ihnen wirklich guttut

## 22 News

Zahnvorsorge – Servicebefragung – Organspende-Register – Bestandspflege – BGM-Förderpreis – Zusatzschutz

## 26 Das bringt die ePA

Wie Versicherte von der elektronischen Patientenakte profitieren können

## 28 Besser leben

So unterstützt Sie unser DMP-Behandlungsprogramm bei Rheuma

## 29 Risiken erkennen

Wie wir Ihre Gesundheitsdaten für Vorsorgeempfehlungen nutzen dürfen

## 30 Zweitmeinung

Eine zweite Einschätzung kann helfen, eine Diagnose besser zu verstehen

## 32 Frostschutz

Wie sich Medikamente bei Kälte am besten schützen lassen

## 33 Ein Sturz, viele Fragen

Was nach einem Unfall wichtig ist und wie Sie ihn unkompliziert melden können

## 34 Flagge zeigen

Beim Pflegetag stellte die DAK-Gesundheit pflegende Angehörige in den Fokus



# 42

## Das süße Versprechen

Sind Zuckersatzstoffe wirklich die bessere Wahl?





**24**  
**Die App für alle Fälle**  
 Viele digitale Angebote sind mit der DAK App stets griffbereit



## 35 Hilfsmittel

Wie Sie bei Rollstuhl, Hörgerät und Co. Mehrkosten sparen können

## 36 Verwaltungsrat

Wie die Fraktionen die aktuelle Reformdiskussion bewerten

## 40 News

Kinderkrankengeld – Rentnerjobs – Grundpauschale 2026 – Qualitätstransparenzbericht

## 44 Abwehrkräfte stärken

So kommen Sie gesund durch die Erkältungssaison

## 46 Wettbewerb

Beeindruckende Siegerprojekte bei „Gesichter für ein gesundes Miteinander“

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gekommen. Auch 2026 begleiten wir Sie als Ihre Krankenkasse mit starken Leistungen, persönlichem Service und innovativen Ideen für Ihre Gesundheit. Beispiele finden Sie auf den folgenden Seiten.

**Wir sind für Sie da:** Unser Kundenservice hilft im Servicezentrum vor Ort und jederzeit auch über digitale Kanäle wie die DAK App (ab Seite 10).

**Wir sind für Sie da:** Unsere Studien analysieren das Gesundheitsgeschehen. Daraus entwickeln wir passgenaue Angebote, um Erkrankungen vorzubeugen oder diese besser zu behandeln. Wie wir Sie bei Diabetes, Rheuma oder Adipositas unterstützen können und Tipps für den Alltag lesen Sie ab Seite 12. Welche unserer innovativen Mehrleistungen besonders gut zu Ihrer Lebenssituation passen, zeigt Ihnen unser exklusiver „DAK LeistungsCheck“. Mehr dazu ab Seite 8.

**Wir sind für Sie da:** Wir setzen uns für Ihre Rechte als Versicherte ein und kämpfen für einen fairen Beitragssatz. Die Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen sind 2025 erneut unerwartet stark gestiegen. Durch die unzureichenden Reaktionen der Politik bleibt die Finanzlage 2026 angespannt. Viele Kassen müssen deshalb ihren Zusatzbeitrag anpassen, auch wir. Das hätte verhindert werden können, wenn der Bund für eine gerechte Finanzierung gesorgt hätte. Deshalb klagt die DAK-Gesundheit mit anderen Krankenkassen für eine finanzielle Entlastung (siehe Seite 6).

**Wir sind für Sie da:** Unser Gesundheitsmagazin wird noch moderner. Wenn Sie sich für die neue „fit! digital“ entscheiden, profitieren Sie nicht nur von exklusiven Inhalten, sondern leisten zugleich einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit. Mehr erfahren Sie ab Seite 4.

Ich bedanke mich für Ihr Vertrauen.  
 Kommen Sie gut und gesund durch den Winter!

**ANDREAS STORM**  
**VORSTANDSVORSITZENDER**





# JETZT NEU

# FIT! DIGITAL

IHR MOBILES GESUNDHEITSMAGAZIN



NEUGIERIG GEWORDEN? TESTEN SIE FIT! DIGITAL.

Registrieren Sie sich jetzt für die mobilen fit!-Ausgaben und erleben Sie exklusive Vorteile: anklicken – anmelden – profitieren. [dak.de/magazine](http://dak.de/magazine)



## MEHR WISSEN

Finden Sie ausführliche Interviews, zusätzliche Informationen und gesunde Rezepte.



Mehr Fotos und umfangreiche Slideshows für zusätzliche Einblicke zum Durchklicken.



## MEHR SEHEN

## MEHR HÖREN

Artikel vorlesen lassen: entspannt zurücklehnen und trotzdem informiert werden.



Videos mit Mehrwert – von Sportübungen bis Gesundheitstipps.

## MEHR BEWEGEN

### BLEIBEN SIE UP TO DATE – MIT DER NEUEN FIT! DIGITAL

Mit unserem Kundenmagazin fit! informieren wir Sie zuverlässig und kompetent. Noch mehr Inhalt gibt es in der neuen digitalen Variante. Die „fit! digital“ macht das Magazin zum Erlebnis. Mobil, interaktiv und immer griffbereit.

**KLICKEN STATT BLÄTTERN:  
MIT DER DIGITALEN FIT! HABEN SIE  
ALLE INHALTE UND EXTRAS IMMER DABEI.**

Besonders praktisch: die „fit! digital“ bestellen. Damit erhalten Sie nicht nur automatisch den Link zu jeder neuen Ausgabe, sondern leisten auch gleichzeitig einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt und zu mehr Nachhaltigkeit.



## TOP-BEWERTUNG IM KASSENVERGLEICH

Im aktuellen Test von Focus Money standen die Bonusprogramme von 69 Krankenkassen auf dem Prüfstand. Das Deutsche Finanz-Service-Institut (DFSI) analysierte die Bonusprogramme anhand unterschiedlicher Kriterien und vergab in verschiedenen Kategorien Auszeichnungen. Unser Bonusprogramm erhielt erneut Bestnoten. Die Familienfreundlichkeit des Programms überzeugte und so wurden wir bei den Familien und bei der Bonuszahlung für Babys mit „hervorragend“ eingestuft, das Programm für Kinder erhielt das Prädikat „sehr gut“.



## GEMEINSAME KLAQE

Die DAK-Gesundheit schließt sich der Klagewelle der gesetzlichen Krankenkassen gegen den Bund an. Geklagt wird gegen die aktuellen Bescheide über die unzureichenden Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds für das Jahr 2026. DAK-Chef Andreas Storm fordert eine auskömmliche Finanzierung der Zuweisungen für Bürgergeldempfangende: „Hätte die gesetzliche Krankenversicherung die ihr zustehenden Bundesmittel von jährlich insgesamt zehn Milliarden Euro erhalten, könnten im Jahr 2026 die Beiträge für Versicherte und Arbeitgeber stabil bleiben.“

## DAK-URLAUBSREPORT

# UNRUHE STATT ERHOLUNG

Die Mehrheit der Deutschen (86 Prozent) konnte sich im vergangenen Sommer gut oder sehr gut erholen. Doch nicht immer bedeutet Urlaub auch Entspannung: 14 Prozent der Sommerurlauber kehrten schlecht erholt aus den Ferien zurück. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport, eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse. Erstmals wurde auch untersucht, inwieweit Erwerbstätige während ihres Urlaubs mobil gearbeitet haben. Gut ein Viertel der Berufstätigen (27 Prozent) nutzten ihren PC oder Laptop auch im Urlaub für berufliche Aufgaben. 61 Prozent der weniger gut Erholten gaben an, im Sommer 2025 nicht zur Ruhe gekommen zu sein. Knapp ein Viertel (24 Prozent) fühlte sich durch die ständige Erreichbarkeit über Handy oder Internet belastet.



Auch im Ausland  
gut versichert – mit  
der Zusatzversiche-  
rung für unterwegs:  
[dak.de/plusreise](http://dak.de/plusreise)



## TOP-LEISTUNG



**REISEIMPFUNGEN** – Wir erstatten Ihnen die Kosten für bestimmte Reiseimpfungen zu 100 Prozent, damit Sie auch im Urlaub optimal geschützt sind. Informieren Sie sich bei Ihrer Hausarztpraxis über empfohlene Impfungen für Ihr Reiseziel – besonders bei Reisen in tropische und subtropische Regionen: [dak.de/reiseimpfungen](http://dak.de/reiseimpfungen)



## BUNT STATT BLAU: POSITIVER TREND

Rekordtief beim Rauschtrinken: 2024 sank die Zahl der Klinikbehandlungen von Kindern und Jugendlichen wegen einer Alkoholvergiftung auf den niedrigsten Stand seit 25 Jahren. Das zeigt eine aktuelle Analyse durch das Statistische Bundesamt. Für 2024 wurden bundesweit 8.781 jugendliche Rauschtrinker registriert, während es 2023 noch 9.272 waren – ein Rückgang um 5,3 Prozent. Um diesen Trend zu fördern, engagiert sich die DAK-Gesundheit auch 2026 gemeinsam mit dem Bundesdrogenbeauftragten Prof. Dr. Hendrik Streeck im Rahmen der Präventionskampagne „bunt statt blau“. Beim Plakatwettbewerb können Schülerinnen und Schüler bis zum 31. März 2026 kreative Ideen zum Thema Rauschtrinken einreichen.



Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen unter: [dak.de/bsb](https://dak.de/bsb)

## WECHSEL-JAHRE



Drei von zehn berufstätigen Frauen fühlen sich im Job durch Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt. Das zeigt eine bundesweite Befragung des Instituts für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung im Auftrag der DAK-Gesundheit. Jede sechste Frau befürchtet Nachteile am Arbeitsplatz, fast jede zweite empfindet starke Einschränkungen – und 48 Prozent sprechen ungern mit ihrem Arbeitgeber darüber. Laut der Studie klafft eine deutliche Informationslücke, obwohl 86 Prozent der Frauen Beschwerden erleben. DAK-Vorständin Dr. Ute Wiedemann fordert deshalb mehr Aufklärung und Offenheit: Frauengesundheit müsse „in die Mitte der Arbeitswelt“ rücken. Weitere Informationen unter: [dak.de/wechseljahre](https://dak.de/wechseljahre)



## AUSBILDUNG BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Lust auf einen spannenden Job mit besten Zukunftsperspektiven? Bei der DAK-Gesundheit suchen wir zuverlässige Nachwuchstalente mit Köpfchen – und bieten eine moderne Ausbildung oder ein duales Studium. Gehören Sie vielleicht auch dazu oder kennen Sie jemanden, die oder der auf der Suche ist? Besuchen Sie unser Ausbildungsnavigation unter [dak.de/ausbildungsnavigation](https://dak.de/ausbildungsnavigation) und finden Sie den Ausbildungszweig, der am besten zu Ihnen passt. Weitere Informationen gibt es unter [dak.de/ausbildung](https://dak.de/ausbildung). Ist etwas Spannendes dabei? Dann bewerben Sie sich gleich hier für die noch freien Standorte: [dak.de/stellenangebote](https://dak.de/stellenangebote)  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



# GESUNDHEIT, DIE

Sie möchten wissen, welche der Leistungen der DAK-Gesundheit besonders gut zu Ihnen passen? Das geht jetzt ganz einfach digital und schnell – mit dem neuen „DAK LeistungsCheck“.

**DAK MamaPLUS:**  
Zusatzaangebote  
für Schwangere



Der „DAK LeistungsCheck“ ist mehr als eine Übersicht: Unter dem Motto „Weil's einfach passt“ zeigt er Ihnen auf [dak.de/leistungscheck](https://dak.de/leistungscheck) maßgeschneiderte Angebote, die auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten sind.

Anonym, unkompliziert und übersichtlich gegliedert bekommen Sie drei Top-Produkte und weitere passende Leistungen nach Relevanz sortiert. Auch Angebote für familienversicherte Kinder sind abrufbar. So sehen Sie sofort, was für Sie wirklich interessant ist. Gleichzeitig berechnet der „DAK LeistungsCheck“ Ihren ganz persönlichen finanziellen Vorteil.



# PASST

Entdecken Sie mit dem neuen Angebot, wie Sie von Bonusprogrammen und Wahltarifen profitieren können und welche digitalen Angebote wie beispielsweise unsere Online-Coachings, die DAK Videoberatung oder die DAK App als Servicezentrum für die Hosentasche zu Ihnen passen.

Ein solch einfacher digitaler Service ist nun für alle Versicherten und Interessierten verfügbar. Auch die DAK-versicherte Berlinerin Anne W.\* hat es ausprobiert. Die 36-Jährige ist verheiratet, derzeit schwanger und interessiert sich für alternative Heilmethoden. Beim „DAK LeistungsCheck“ erfährt sie Klick für Klick, welche Angebote es für sie gibt. Dafür beantwortet sie zunächst Fragen zu ihren Interessen und gibt an, welche Themen ihr wichtig sind. Ihre Angaben werden übrigens nirgendwo gespeichert. Direkt im Anschluss erhält sie eine auf ihre

persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene kompakte Leistungsübersicht – und den Hinweis, dass sie damit gut 3.000 Euro sparen kann. So wurde ihr als eine der Top-Leistungen das Programm DAK MamaPLUS vorgeschlagen, das Schwangere individuell mit Leistungen unterstützt, die über die gesetzliche Vorsorge hinausgehen. Auch über Zuschüsse im Rahmen des DAK AktivBonus für Naturheilverfahren wie Akupunktur, Homöopathie oder Phytotherapie sowie für Naturheilmittel freut sich Anne, da sie diese bisher komplett selbst bezahlt hat. Gleichermaßen gilt für die Kosten für notwendige Reiseimpfungen.

Mit dem „DAK LeistungsCheck“ wird Service neu gedacht – digital, individuell und jederzeit abrufbar. Finden auch Sie heraus, welche Leistungen zu Ihnen passen!

*Linda Hartmann*



## TOP-LEISTUNG – IHRE VORTEILE



**INDIVIDUELLER SERVICE** – Mit dem „DAK LeistungsCheck“ erfahren Sie mit wenigen Klicks, welche unserer Highlight-Produkte für Sie oder Ihre Kinder interessant sein könnten. Wir ermitteln, welche Leistungen am besten zu Ihnen passen, und Sie



können in aller Ruhe darin stöbern. Gleichzeitig rechnen wir aus, wie viel Sie damit sparen können. Natürlich anonym und ohne dass Ihre Angaben gespeichert werden. Probieren Sie es aus unter:

[dak.de/leistungscheck](http://dak.de/leistungscheck)



## AUF EIN WORT

### Liebe DAK-Versicherte,

ich engagiere mich ehrenamtlich im Verwaltungsrat, weil ich als Mitglied und freiwillig versicherter Selbstständiger mitbestimmen möchte, wofür unser Geld verwendet wird. Der Verwaltungsrat ist für mich wie ein Aufsichtsrat: Wir tragen Verantwortung und streiten dafür, dass die Kasse im Interesse ihrer Versicherten handelt. Besonders wichtig finde ich, dass wir über die Satzungsleistungen entscheiden, also über die Extras, von denen Betroffene konkret profitieren können.

Ein Beispiel: Als es um die medikamentöse HIV-Prophylaxe als freiwillige DAK-Leistung ging, haben wir im Verwaltungsrat kontrovers diskutiert und sie am Ende beschlossen – lange bevor sie eine reguläre GKV-Leistung wurde. Es ist wichtig, dass Versicherte selbst mit am Tisch sitzen und frischen Wind reinbringen. Das können wir Selbstverwalterinnen und Selbstverwalter, weil wir auch außerhalb der Kasse mit den Menschen sprechen. Ich frage oft im Warterzimmer beim Arzt oder im Bekanntenkreis: Was hältst du davon? Was brauchen wir wirklich? Diese Rückmeldungen sind unbezahlbar für eine selbstverwaltete, solidarische und moderne Krankenversicherung.



Weitere Einblicke in die soziale Selbstverwaltung gebe ich in diesem Podcast (Folge 13).

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

\* Zum Schutz der Privatsphäre verzichten wir auf den vollständigen Namen und ein Foto der Versicherten.

# SERVICE TO GO

Wer Hilfe braucht, will nicht lange warten. Unser Kundenservice ist für Sie da: nicht nur per Telefon und in den Servicezentren, sondern auch digital. Unkompliziert, zuverlässig und überall dort, wo Sie sind.

Die Kommunikation per Chat ist ungezwungener als bei einer E-Mail und darum gerade für Jüngere ansprechend. Ich lege besonderen Wert darauf, dass die Versicherten merken, dass sie bei uns keine standardisierten Antworten einer Maschine bekommen, sondern fundierte Auskunft von DAK-Fachpersonal. Dadurch können Anliegen oft direkt geklärt und zusätzliche Wege erspart werden.

JOHANNA MÜLLER, STELLVERTRETENDE LEITUNG  
SERVICEZENTRUM (SZ) ERFURT

Ähnlich wie bei der Beratung vor Ort gibt es auch im Chat täglich einen bunten Blumenstrauß an Fragen. Mein Anspruch ist, diese möglichst schnell, unkompliziert und verständlich zu beantworten – und dass auch hier ein freundlicher Umgang miteinander spürbar ist.

MANUELA MATZEN,  
KUNDENBERATERIN  
ONLINE-SZ RENDSBURG

Da man sich bei der E-Mail-Beratung weder sieht noch hört, ist Empathie hier besonders wichtig. Der Kunde soll wissen, dass sein Anliegen ernst genommen wird. Außerdemachte ich darauf, verständlich zu schreiben und bei Bedarf auch mal etwas detaillierter zu erklären oder hilfreiche Links mitzuschicken, weil ja keine direkten Rückfragen möglich sind.

LEONIE PABST, KUNDENBERATERIN  
ONLINE-SZ GÖTTINGEN



## CHAT

### CHAT

Wer lieber schreibt als telefoniert, aber dennoch direkt eine Rückmeldung braucht, erreicht unsere Kundenberatung über den Berater-Chat. Alle Themen und sämtliche Fragen können von 8 bis 20 Uhr direkt mit Mitarbeitenden der DAK-Gesundheit geklärt werden.

[dak.de/kontakt](http://dak.de/kontakt)



## E-MAIL

Selbstverständlich können Sie uns Ihre Anträge und Unterlagen auch digital einreichen – einfach und smart über das Kontaktformular auf unserer Website oder im geschützten Bereich Ihrer DAK App. So sparen Sie sich den Weg zur Post und sogar Portokosten.

**E-Mail:** [service@dak.de](mailto:service@dak.de)  
[dak.de/kontakt](http://dak.de/kontakt)



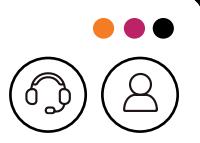
Das Schöne an der Videoberatung ist, dass die Versicherten ein Gesicht zur Stimme sehen. Dadurch ist diese Form der Kundenberatung der persönlichen Beratung vor Ort sehr ähnlich, aber von überall möglich. So können Anliegen kurzfristig ortsunabhängig geklärt werden, ob von zu Hause oder aus dem Urlaub. Mich freut es, wenn ich unseren Kundinnen und Kunden helfen kann.

TANJA HEISE, KUNDENBERATERIN ONLINE-SZ GÖTTINGEN

Weitere digitale Angebote finden Sie hier



## VIDEO



### VIDEOBERATUNG

Die Videoberatung ermöglicht ein persönliches Gespräch mit unserer Kundenberatung von überall auf der Welt. Mit einem vorab vereinbarten Termin erreichen Sie unsere Mitarbeitenden zwischen 8 Uhr und 20 Uhr ganz ohne Wartezeiten.  
[dak.de/videoberatung](http://dak.de/videoberatung)

Noch bis zum späten Abend können Versicherte über die Videoberatung direkt mit ausgebildeten Fachkräften sprechen – und zwar von überall. Ich habe auch schon mit Studenten im Auslandssemester in Asien gesprochen, da war es dort mitten in der Nacht. Durch die Anmeldung vorab können wir uns schon vor dem Gespräch gezielt auf das aktuelle Anliegen vorbereiten.

SANDRA KÖHMSTEDT,  
KUNDENBERATERIN  
ONLINE-SZ GÖTTINGEN

## E-MAIL



Per E-Mail können Versicherte auch komplexe Anliegen sowie Anträge und Unterlagen direkt einreichen. Wichtig ist eine vertrauliche Atmosphäre, in der transparent kommuniziert wird. Dabei möchte ich eine zuverlässige Ansprechpartnerin sein und in Zusammenarbeit mit unseren Fachbereichen tragfähige Lösungen finden.

Nur wenn Qualität und Tempo zusammenwirken, entsteht echte Unterstützung.  
EMELY KÄMMER, KUNDENBERATERIN  
SERVICEZENTRUM ERFURT



**UND, WIE WAR'S?** Wir wollen, dass Sie mit unserem Service zufrieden sind. Sagen Sie uns, was wir besser machen können! Unsere Servicebefragung per E-Mail dauert nur fünf Minuten und hilft uns dabei, unseren Kundenservice zu optimieren. Damit wir Ihnen die Befragung per Mail zukommen lassen dürfen, benötigen wir bitte Ihr Einverständnis. Das können Sie uns ganz leicht online erteilen: [dak.de/eve](http://dak.de/eve). Es erlaubt uns auch, Ihnen weitere Angebote zu machen.

Um Diabetes-Folgeerkrankungen gezielt vorzubeugen, hat die DAK-Gesundheit 2015 den Diabetes-Vertrag ins Leben gerufen. Mitentwickler und Diabetologe Dr. Andreas Lueg berichtet, wie Menschen mit Diabetes vom kostenlosen Vorsorge-Screening profitieren.



Dr. Andreas Lueg,  
Facharzt für Innere Medizin  
und Diabetologe

## 10 JAHRE DIABETES-VERTRAG

# EINE ERFOLGS- GESCHICHTE

Bei der Behandlung chronischer Erkrankungen wie Diabetes ist es extrem wichtig, die Gesundheitsmotivation über Jahrzehnte aufrechtzuerhalten“, erklärt Dr. Andreas Lueg, der in Hameln eine diabetologische Schwerpunktpraxis leitet. Und dafür sei ein strukturiertes Screening – wie es der Diabetes-Vertrag der DAK-Gesundheit vorsieht – enorm hilfreich. Eine aktuelle Studie der TU München, an der Lueg mitgewirkt hat, zeigt jetzt ebenfalls, dass Versicherte spürbar von dem Vertrag profitieren: Sie fühlen sich besser betreut, erleben mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Diabetes und berichten von gesteigerter Lebensqualität. Es gibt zudem erste Hinweise auf einen Rückgang der Sterblichkeit, eine Reduktion von Krankenhausaufenthalten sowie eine verbesserte Arzneimitteltherapie.



Ein vergleichbares Angebot bietet die DAK-Gesundheit auch zur Vorsorge von Bluthochdruck-Folgeerkrankungen an – den Hypertonie-Vertrag.  
Alle Infos hier:  
[dak.de/hypertonie](http://dak.de/hypertonie)



Die Ergebnisse unterstreichen eindrucksvoll, wie wirksam präventive Versorgung sein kann – und wie viel Potenzial in solchen Verträgen steckt, so Lueg. Mehr als 100.000 Versicherte kommen bereits in den Genuss dieser besonderen Leistungen. Bundesweit bieten schon mehr als 10.000 Ärztinnen und Ärzte diese Untersuchungen an.

### WIE DAS SCREENING VOR SCHÄDEN SCHÜTZT

Neben effizientem Blutzuckermanagement komme es bei der Vorsorge schwerwiegender Diabetes-Folgeerkrankungen – etwa Nervenschäden, Gefäßverengungen oder Nierenerkrankungen – vor allem auf frühzeitige Diagnostik an. Denn rechtzeitig erkannt, lassen sich Schädigungen häufig rückgängig machen und ihr Fortschreiten wirksam stoppen.

„Die Messung des Knöchel-Arm-Index (ABI) ist die wichtigste Vorsorgeleistung für die Gefäßsituation“, sagt der Experte. Damit lassen sich Schädigungen nachweisen, lange bevor Symptome auftreten. Für DAK-Versicherte mit Diabetes-Vertrag ist die Untersuchung einmal jährlich kostenfrei, alle anderen zahlen sie als Selbstzahlerleistung (IGeL). Zum Vertrag gehören außerdem eine Leber-Ultraschalluntersuchung, spezielle Urintests zur

Früherkennung von Nierenschäden, Testpflaster zum Nachweis von Nervenschäden und ein Miktionsstatabbuch zur Analyse der Blasen-

**Interview**  
Hintergründe und Ergebnisse der aktuellen Studie



**Früherkennung im Blick: Digitale Messsysteme sind ein wichtiger Baustein in der modernen Diabetesversorgung.**

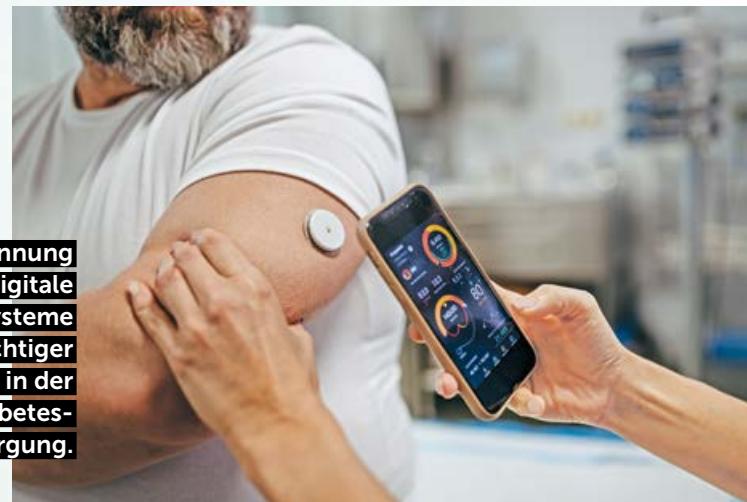


Bild: privat; iStock by Getty Images | spukkato, Halfpoint

funktion. Bei Auffälligkeiten kann das Screening auf zweimal jährlich erhöht werden.

### ENTLASTUNG FÜR ALLE BETEILIGTEN

„Der Diabetes-Vertrag ist ein Mehrwertprogramm“, betont Lueg. Das strukturierte Screening schütze die Gesundheit wirksam, motiviere Patien-

tinnen und Patienten zur aktiven Mitgestaltung und entlaste Fachleute: „Bei Verdacht auf Durchblutungsstörungen müssten wir sonst zu einem Gefäßspezialisten überweisen und Patienten monatelang warten. Dank des Vertrags führen wir die Untersuchungen selbst durch und geben das Ergebnis sofort weiter.“

Viele Teilnehmende schätzen die regelmäßigen Gesundheitsinfos. „Mit den Neuropads testen wir die Nervenfunktion und prüfen, ob Schweißdrüsen noch voll funktionsfähig sind“, berichtet Lueg. Geben diese zu wenig Flüssigkeit ab, kann an den Füßen eine harte Hornhaut entstehen – das ist eine mögliche Ursache für Verletzungen. „Regelmäßige Harnstoffcreme-Anwendung schützt dann die Fußgesundheit.“ Auch Probleme der Harnwege würden nun häufiger erkannt: „Wenn Patienten Schwierigkeiten haben, Wasser zu halten, ist das eine wichtige Info. Harntreibende Mittel würden wir dann nicht mehr verschreiben.“

Verena Fischer

### ★ TOP-LEISTUNG ★

**EINFACH TEILNEHMEN** – die Teilnahme am Diabetes-Vertrag ist für DAK-Versicherte kostenfrei. Sie erfolgt unkompliziert über die elektronische Gesundheitskarte bei teilnehmenden Praxen via manueller Unterschrift. Wer noch nicht auf das Angebot angesprochen worden ist, kann das bei Behandelnden proaktiv tun – die Teilnahme lohnt sich. Weitere Infos unter: [dak.de/diabetesvorsorge](http://dak.de/diabetesvorsorge)



# LEICHTER LEBEN

Wer stark übergewichtig ist, hört oft vermeintlich gut gemeinte Ratschläge. Doch Adipositas ist keine Frage von Willensstärke, sondern eine behandlungsbedürftige Krankheit. Eine individuelle Therapie umfasst immer mehrere Bausteine – und ist kein Sprint.



**Dominik Nagel**  
Leiter Adipositas-  
zentrum

In Deutschland sind rund ein Fünftel der Erwachsenen von Adipositas betroffen und etwa sechs Prozent der Kinder und Jugendlichen. Laut World Obesity Foundation sterben jährlich mehr Menschen an den Folgen der Volkskrankheit als bei Verkehrsunfällen. „Adipositas ist eine chronische Krankheit – kein persönliches Versagen“, betont der Facharzt Dominik Nagel, Leiter des Adipositaszentrums am Alfried Krupp Krankenhaus in Essen. „Niemand sollte sich dafür schämen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

## ADIPOSITAS VERSUS ÜBERGEWICHT

Medizinisch gilt: Wenn der Body-Mass-Index (BMI), also das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße, mindestens 30 beträgt, liegt Adipositas vor. Das Risiko für Begleiterkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Probleme, Gelenkschmerzen und auch bestimmte Krebsarten steigt dann deutlich an. Auch psychische Belastungen wie Depressionen oder Essstörungen treten häufig auf, unter anderem, weil viele Betroffene mit Vorurteilen und Diskriminierung kämpfen.

Doch wer sich frühzeitig behandeln lässt, kann viel bewirken. „Die konservative Therapie ist immer multimodal, das heißt, sie kombiniert Bewegung, Ernährung und Verhaltenstherapie. Einzelmaßnahmen reichen nämlich nicht aus. Ganz wichtig ist eine möglichst individuelle Betreuung“, sagt Dominik Nagel.

## BAUSTEIN ERNÄHRUNG

Crash-Diäten bringen meist nur kurzfristige Erfolge. Viel wichtiger ist, das eigene Essverhalten besser zu verstehen und schrittweise umzustellen. Eine qualifizierte Ernährungsberatung, die auch von der DAK-Gesundheit bezuschusst werden kann, hilft beim Entwickeln von individuellen Strategien. Ziel ist dabei nicht Verzicht, sondern Balance: etwa weniger Zucker, weniger Fett, mehr frische Lebensmittel.



Hier finden Sie eine große Auswahl zertifizierter Fachkräfte für Ernährungsberatung und auch die Voraussetzungen für eine Bezuschussung.

## BAUSTEIN BEWEGUNG

Bewegung ist ein ebenso entscheidender Faktor beim Abnehmen. Ein gutes Bewegungsprogramm setzt sich aus Ausdauer- und Krafttraining zusammen. Schon 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche, also etwa 20 Minuten täglich, können effektiv sein. Beispielsweise Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder Aquafitness sind gelenkschonende Möglichkeiten, um langsam fitter zu werden. „Dabei gilt: lieber kleine, kontinuierliche Schritte als extreme Belastung“, so Dominik Nagel.



Sport bei Übergewicht – von Ausdauer- und Krafttraining bis zum Etablieren einer Sportroutine.

## BAUSTEIN MENTALE GESUNDHEIT

Adipositas betrifft nicht nur den Körper. Viele Betroffene essen aus Stress, Frust oder einfach Gewohnheit. Von der DAK-Gesundheit bezuschusste Verhaltenstherapien und psychologische Unterstützung helfen, diese Muster zu erkennen und zu verändern. Wer lernt, wieder auf Hunger- und Sättigungssignale zu achten, kann das eigene Essverhalten langfristig stabilisieren. Auch Selbsthilfegruppen können dabei entlasten und stärken.



*Informationen zu verschiedenen Therapieprogrammen, zur Kostenübernahme und zur Hilfe bei der Therapeutensuche.*

Die DAK-Gesundheit übernimmt zudem die Kosten für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs), die bei der Therapie begleitend eingesetzt werden können. Für die smarten Apps oder Web-Anwendungen kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein Rezept ausstellen. Außerdem konzipiert die DAK-Gesundheit derzeit ein strukturiertes Behandlungsprogramm Adipositas, das Betroffene in Zukunft noch gezielter unterstützt.



*Hier gibt es eine Übersicht aller zugelassenen DiGAs.*

—  
Expertengespräch  
Facharzt Dominik Nagel im Interview



Der wichtigste Schritt ist, sich professionelle Hilfe zu holen. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin kann Sie an spezialisierte Fachkräfte überweisen. In Adipositas-Zentren arbeiten Ärztinnen, Ernährungsberater, Bewegungstherapeutinnen und Psychologen eng zusammen. Gemeinsam entwickeln sie einen Plan, der zu Ihnen passt. Eine erfolgreiche Behandlung

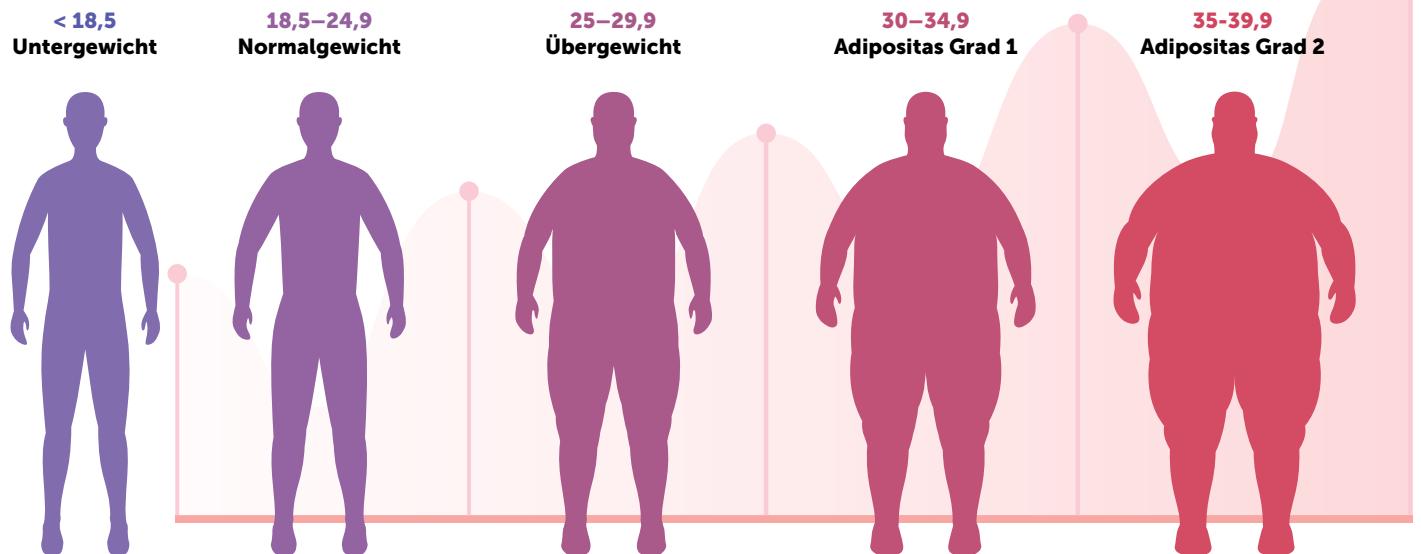
ist allerdings kein Sprint, sondern ein Marathon. „Je früher man handelt, desto größer sind die Chancen, Folgeerkrankungen zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern“, rät Dominik Nagel. „Wichtig ist, dranzubleiben und sich nicht entmutigen zu lassen. Denn auch kleine Schritte können langfristig zum Ziel führen.“

*Thomas Corinth*

## BODY-MASS-INDEX

BMI = Körpergewicht (kg) / (Körpergröße (m))<sup>2</sup>

Ganz einfach online berechnen:  
[adipositas-gesellschaft.de/bmi](http://adipositas-gesellschaft.de/bmi)



Auf unserer Website finden Sie umfassende Informationen rund um Adipositas: von Ursachen, Unterstützungsangeboten und einem Themenspecial Diabetes bis hin zu Alltagstipps: [dak.de/adipositas](http://dak.de/adipositas)



# SCHWER IM NACHTEIL

Armut macht krank: Adipositas bei Kindern ist nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein soziales Problem.



Mehr Infos  
zu Diagnostik,  
Therapie und  
Prävention



**K**inderärztinnen und Kinderärzte schlagen Alarm: Junge Patientinnen und Patienten bringen heute oftmals nicht nur zu viele Kilos, sondern auch schwere Startbedingungen mit. In den Praxen zeigt sich, was die Statistik bestätigt – dass Übergewicht bei Kindern eine Frage der sozialen Herkunft geworden ist. Wer in einem einkommensschwachen Haushalt aufwächst, hat ein deutlich höheres

Risiko, früh an Adipositas zu erkranken. Das zeigt auch der aktuelle Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit: Kinder aus ärmeren Familien sind im Schnitt 36 Prozent häufiger von Adipositas betroffen als Gleichaltrige aus bessergestellten Haushalten – mit Folgen, die oft ein Leben lang bleiben. Bei Mädchen ist dieser Trend mit knapp 39 Prozent ausgeprägter als bei Jungen.

## MEHR ALS NUR EIN GEWICHTSPROBLEM

Rund 470.000 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 17 Jahren erhielten im Jahr 2023 die Diagnose Adipositas. Alles in allem eine besorgniserregende Entwicklung, denn Adipositas bedeutet mehr als nur „ein paar Kilo zu viel“. Betroffene leiden häufig an mangelnder Ausdauer, schneller Ermüdung, Gelenkbeschwerden und einem erhöhten



**Bewegung senkt das Adipositas-Risiko.**

Risiko für chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden. Neben den körperlichen Folgen sind auch die psychischen Belastungen groß: Ausgrenzung, ein geringes Selbstwertgefühl und Depressionen begleiten viele betroffene Kinder und Jugendliche.

Die Gründe für die Unterschiede sind vielfältig: In einkommensschwachen Familien ist gesunde Ernährung oft schwieriger umzusetzen – sei es aus finanziellen, praktischen oder bildungsbedingten Gründen. Auch Bewegungsangebote fehlen häufiger, während preisgünstige, stark verarbeitete Lebensmittel leicht verfügbar sind. Eine riskante Mischung, die Kinder besonders anfällig macht.

## ★ TOP-LEISTUNG ★

**GEMEINSAM GESUND** – der Präventionskurs SAFARIKIDS-FitFood nimmt Kinder und Eltern spielerisch mit auf eine Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke – damit Gewichts-



probleme gar nicht erst entstehen. Weitere Informationen unter: [dak.de/safarikids](http://dak.de/safarikids)

### GEMEINSAM AKTIV GEGENSTEUERN

„Der Zusammenhang zwischen sozialer Herkunft und Adipositas ist besonders alarmierend“, warnt Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt\*innen e. V. (BVKJ). Er fordert darum Investitionen in Aufklärung, Sportangebote und Ernährungskompetenz in Schulen und Kitas. Auch der DAK-Vorstandsvorsitzende Andreas Storm plädiert für mehr Präventionsprogramme an Schulen und könnte sich auch Herstellerabgaben für stark zuckerhaltige Getränke, ähnlich wie in Großbritannien, vorstellen.



**Gesunde Ernährung ist nicht in allen Familien alltäglich.**

Fest steht: Wenn Herkunft so entscheidend für die Gesundheit ist, braucht es gemeinsame Anstrengungen – von Politik, Schulen, Eltern und nicht zuletzt auch der Lebensmittelindustrie. Nur so lässt sich verhindern, dass aus übergewichtigen Kindern chronisch kranke Erwachsene werden.

Infos und alltagstaugliche Tipps zum



Umgang mit Adipositas finden Sie in unserem Web-Special unter: [dak.de/adipositas](http://dak.de/adipositas)

*Linda Hartmann*

## SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND

### Tipps für einen gesünderen Familienalltag

#### ABENTEUER IM ALLTAG

Machen Sie aus dem Spaziergang eine Schatzsuche und verstecken Sie unterwegs kleine Überraschungen. Mit größeren Kindern kann auch Geocaching zu einer spannenden Entdeckungsreise werden.

#### ABSTAND HALTEN

Parken Sie das Auto immer ein paar zusätzliche Meter vom eigentlichen Ziel entfernt.

#### MIT VERGNÜGEN

Finden Sie heraus, was Ihrem Kind Spaß macht, und verbinden Sie dies mit Bewegung. Je nach Vorlieben kann das ein Spaziergang mit einem Hund aus dem Tierheim oder der Nachbarschaft oder auch ein Besuch im Kletterwald sein.

#### WETTBEWERB

Zeit stoppen: Wie schnell kommt Ihr Kind von einem Ende des Gartens zum anderen? Kinder mögen kleine Herausforderungen und haben Spaß daran, eigene Bestzeiten zu überbieten.

#### MITMACHEN LASSEN

Integrieren Sie Ihr Kind beim Einkauf und lassen Sie es sich zum Beispiel Gemüse aussuchen, aus dem Sie später gemeinsam ein Gericht zaubern.

#### GESUNDE ALTERNATIVEN

Gerade unterwegs greifen viele Eltern zu schnellen, ungesunden Snacks. Dabei gibt es gute Alternativen wie zum Beispiel Müslikugeln aus Haferflocken, Obst, Gemüse, Nüssen und Honig.



# POWER FÜR DIE PAUSE

Eine Brotdose kann für Kinder eine gute Grundlage für Konzentration, gute Laune und erfolgreiches Lernen sein – wenn sie richtig gepackt ist. Mit ein paar Tricks wird aus der Zuckerfalle eine Kraftquelle.

Was Eltern ihrem Nachwuchs an guten Gewohnheiten mitgeben, hat großen Einfluss auf die Entwicklung eines gesunden Lebensstils. „Kinder orientieren sich am Essverhalten der Eltern“, betont NDR-Ernährungsdoc und fit4future-Botschafterin Dr. Silja Schäfer.

## DIE RICHTIGE MISCHUNG

Eine gut gefüllte Brotdose macht bereits einen Unterschied. Denn Kinder brauchen verlässlichen „Treibstoff“, um konzentriert zu lernen sowie gut gelaunt und voller Energie durch den Tag zu gehen. Wichtig ist darum die richtige Mischung. Im Idealfall sollten Kinder im Schulranzen etwas Frisches,

## 3 TIPPS GEGEN HEISSHUNGER

Weniger Süßes essen: Mit diesen Tipps der Präventionsinitiative fit4future klappt's.

### 1. Bewusst essen

In Ruhe essen und trinken, ohne Ablenkung. Aromen wahrnehmen – Schokolade zum Beispiel langsam auf der Zunge schmelzen lassen.

### 2. Trinken gegen Süßhunger

Ein Glas Wasser schafft Abhilfe beim Zuckertief. Tipp: Eine Woche lang notieren, wann und warum die Lust auf Süßes entsteht.

### 3. Gewohnheiten checken

Kurz tief durchatmen, bevor man zulangt. Beim Nachmittagstief lieber zu Nüssen oder Quark statt zu Cappuccino oder Kuchen greifen.



etwas Sättigendes und ein bisschen von ihrem Lieblingsgeschmack finden. So bleibt die Snackbox spannend und die Wahrscheinlichkeit, dass nachmittags nur noch ein paar Krümel übrig sind, steigt.

**Obst und Gemüse liefern Vitamine, Vollkornbrot versorgt langfristig mit Energie. Eiweißquellen wie Käse, Joghurt oder ein hart gekochtes Ei machen satt, während gesunde Fette aus Nüssen und Kernen die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen. Als Durstlöscher eignet sich am ehesten Wasser, süße Getränke bleiben am besten im Supermarktregal.**

#### KLEINE TRICKS

Da sich Geschmack erst durch Wiederholung entwickelt, lohnt es

Kreative Ideen für Brotdosen und Fakten zu Zucker



sich, Kindern jede Woche ein kleines „Geschmacksabenteuer“ einzubauen. Das kann ein neues Lebensmittel, ein noch unbekanntes Obst oder ein anderer Brotaufstrich sein. Manchmal braucht es nur ein paar Versuche, bis ein neues Lieblingsessen entsteht.

Und: Je mehr Kinder beim Befüllen der Brotdose mitentscheiden dürfen, desto größer ist die Chance, dass sie später alles essen. Apfel oder Trauben? Käse oder Hummus? Knäckebrot oder klassische Brotscheibe? Ganz nebenbei lernen sie so, was gesunde Ernährung bedeutet.

Das sogenannte Mealprep kann beim Projekt Brotbox eine willkommene Hilfe sein, indem bereits am Vorabend ganz in Ruhe gemeinsam mit den Kindern geschnippelt wird. Dabei können auch Reste wie Pfannkuchen oder Hackbällchen eine kreative zweite Chance bekommen. Richtig nachhaltig wird es, wenn zudem auf einfache Brotboxen mit Fächern und saisonale oder regionale Zutaten gesetzt wird. Teure Superfoods oder vorgefertigte Snacks aus dem Supermarkt sind jedenfalls nicht notwendig. Probieren Sie es aus!

Cornelia Tiller



## CHECKLISTE: KEINE CHANCE FÜR WERBETRICKS

Im Supermarkt ist jedes Produkt, das im Einkaufswagen landet, eine Chance für gesunde Ernährung. Doch geschicktes Marketing macht nicht nur Erwachsenen, sondern auch Kindern Lust auf stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food, Snacks und Süßigkeiten. Wer auf ein paar Dinge achtet, durchschaut schnell die Tricks der Lebensmittelindustrie und kauft schlau(er) ein.

**Keine Werbung anschauen.** Und wenn doch, offen mit dem Kind darüber sprechen und das Angebot kritisch unter die Lupe nehmen.

**Mit Plan (und satt) einkaufen.** Gemeinsam überlegen, was in der Woche auf den Tisch kommt, und eine Einkaufsliste erstellen. Und: niemals hungrig in den Supermarkt gehen. So lassen Sie sich weniger von (ungesunden) Angeboten verleiten.

**Finger weg von Fertigprodukten.** Je natürlicher Lebensmittel sind, desto besser.

**Zutatenlisten prüfen.** Je mehr Zutaten ein Lebensmittel enthält, desto schädlicher ist es. Ab fünf Zutaten ist Vorsicht geboten, bei 15 Inhaltsstoffen sollte das Produkt im Regal bleiben.

**Auf versteckten Zucker achten.** Er verbirgt sich in Fruchtjoghurt, Müslimischungen oder Ketchup. Tipp: In der Nährwerttabelle der Verpackung nach „Zucker“ suchen und den Wert durch drei teilen – dann haben Sie die Menge an enthaltenen Würfelzucker-Stücken (ein Würfel wiegt in etwa drei Gramm).

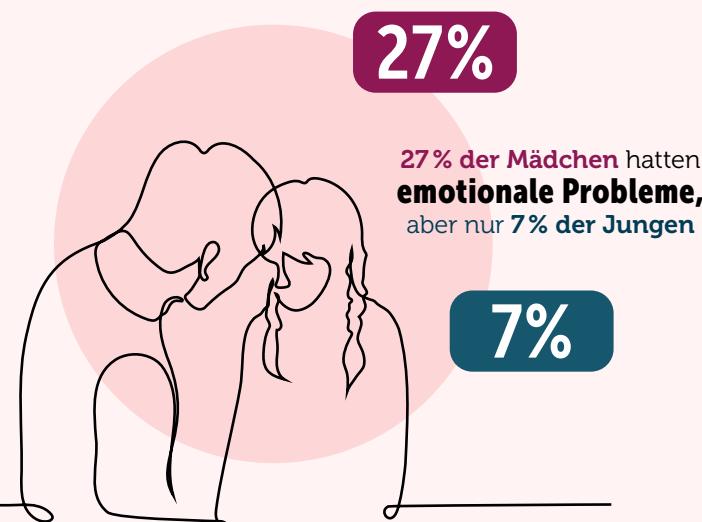
**Kritisch bleiben.** Die Lebensmittelindustrie verfolgt nur ihre Ziele: Umsatz und Gewinn. Wenn „Für Kinder“ oder „Extraportion“ draufsteht, ist das fast immer eine Mogelpackung voller Zusatzstoffe, Fett, Salz und versteckten Zuckers. Deshalb: lieber frisch und selbst zubereiten.

# NACHHILFE FÜRS Wohlbefinden

Warum viele Kinder heute nicht mehr wissen, was ihnen wirklich guttut – und wie man das ändern könnte.

Müde, traurig, gestresst – so fühlen sich viele Kinder und Jugendliche in Deutschland. Das belegt der aktuelle DAK-Präventionsradar: Immer mehr Schülerinnen und Schülern fehlen das Wissen, die Motivation und das Vertrauen, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Bei 84 Prozent der Kinder ist die Gesundheitskompetenz nur moderat oder gering ausgeprägt. Sie verfügen über keine ausreichende Motivation, sich mit Gesundheitsfragen auseinanderzusetzen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Wer nicht weiß, wie man für sich sorgt, ist schneller erschöpft, fühlt sich häufiger einsam oder überfordert. Unter allen befragten Mädchen und Jungen sind psychosoma-



## Gesundheitskompetenz

der Schulkinder ist bei  
16 % hoch, bei  
84 % niedrig/moderat

16%

84%

tische Beschwerden stark verbreitet: Fast zwei Drittel der befragten Schülerinnen und Schüler (65 Prozent) berichten von regelmäßiger Erschöpfung. 42 Prozent haben regelmäßig Schlafprobleme, viele klagen über Kopf- und Bauchschmerzen – Symptome, die oft mit Stress und seelischer Belastung zusammenhängen. Besonders alarmierend: Mehr als ein Viertel der Mädchen (27 Prozent) zeigen depressive Symptome, bei Jugendlichen mit niedrigem Sozialstatus sind es 24 Prozent.

## GESUNDHEIT ALS SCHULFACH

„Unsere Studie zeigt, dass Mädchen und Jungen ohne eine ausgeprägte Gesundheitskompetenz häufiger erschöpft, traurig oder einsam sind“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Er fordert deshalb ein Schulfach „Gesundheit und Prävention“ – damit Kinder schon früh lernen, was Körper und Seele brauchen. Denn: Viele gesundheitliche Weichen werden bereits in der Kindheit gestellt.

Auch Studienleiter Professor Reiner Hanewinkel vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) sieht Handlungsbedarf: „Gesundheitskompetenz ist ein

Die Fakten  
Ergebnisse des  
Präventionsradars



33%

33%  
der befragten  
Kinder und  
Jugendlichen  
berichteten im  
Schuljahr 2024/25  
von **Einsamkeit**.  
**Mädchen: 41%**  
**Jungen: 25%**

25%

41%

## TOP-LEISTUNG

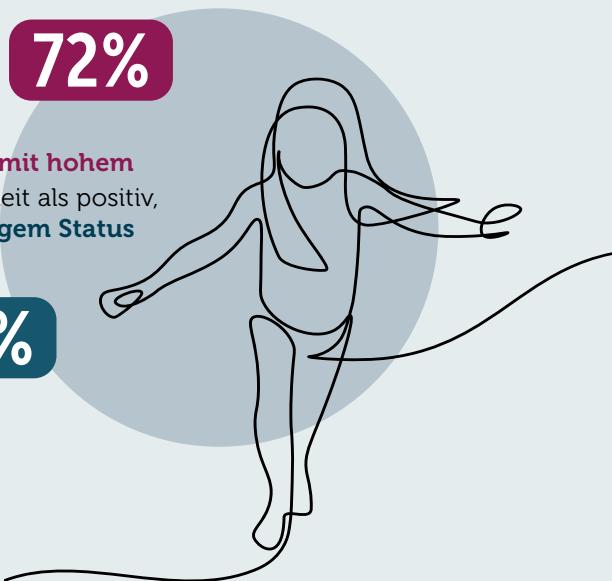
**Von Telemedizin bis Datenschutz** – In den kostenlosen Selbstlernkursen auf unserer Plattform „digital.kompetent“ erklären wir Ihnen alle digitalen Themen rund um Ihre Gesundheit. Was Sie interessiert, in Ihrem Tempo. [dak.de/digital.kompetent](http://dak.de/digital.kompetent)



72%

**72% der Kinder und Jugendlichen mit hohem Sozialstatus** bewerten ihre Gesundheit als positiv, aber **nur 53% der Kinder mit niedrigem Status**

53%



wichtiger Baustein in der Entwicklung junger Menschen – fehlt er, steigt das Risiko für langfristige gesundheitliche Probleme.“ Die Schule sei dabei ein entscheidender Ort, um Wissen, Motivation und Selbstwirksamkeit zu fördern.

### MEHR WISSEN, WENIGER SORGEN

Gesundheitskompetenz bedeutet nicht, Ernährungspyramiden auswendig aufzagen zu können, sondern zu verstehen, wie Bewegung, Schlaf, Ernährung und seelische Gesundheit zusammenhängen. Sie ist Lebenskompetenz, die dort wächst, wo Kinder Gesundheitswissen praktisch erleben und reflektieren können.

Was entsprechende Kenntnisse bewirken können, zeigen die Ergebnisse des DAK-Präventionsradars. Demnach fühlen sich Kinder und Jugendliche mit hoher Gesundheitskompetenz seltener einsam (28 Prozent statt 34 Prozent), leiden weniger unter Beschwerden und bewerten ihre Gesundheit deutlich positiver (85 Prozent gegenüber 52 Prozent). Sie wissen, was ihnen guttut – und setzen dies auch um.

Damit alle Kinder – unabhängig von Herkunft oder Schulform – diese Chance bekommen, hat die DAK-Gesundheit gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e.V. (BVKJ) den „Pakt für Kindergesundheit“ ins Leben gerufen. Mit einer Resolution fordert der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit die Bundesministerinnen Nina Warken und Karin Pries auf, sich diesem Pakt anzuschließen und die nachhaltige Verbesserung der Kindergesundheit zu einem zentralen Politikziel zu machen.

Linda Hartmann

## ZAHNVORSORGE



Ab dem 1. Januar 2026 werden die Ergebnisse der sechs gesetzlich vorgesehenen zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern verbindlich im Kinderuntersuchungsheft (dem „Gelben Heft“) dokumentiert. Bislang erfolgte die zahnärztliche Dokumentation meist in separaten Kinderzahnpässen. Mit der Neuregelung wird ein eigener Abschnitt für die zahnärztlichen Untersuchungen eingeführt, ergänzt durch Elterninformationen und Grafiken zu Zahndurchbruchszeiten. Für bereits ausgegebene Gelbe Hefte werden ab 2026 Einlegeblätter bereitgestellt, damit diese fortgeführt werden können. Mithilfe dieser Änderung will man die Sichtbarkeit der zahnärztlichen Vorsorge stärken, die Inanspruchnahme erhöhen und eine bessere Verzahnung zwischen ärztlicher und zahnärztlicher Kinder- und Jugendvorsorge erreichen.

## WUSSTEN SIE SCHON, ...

... dass eine Eintragung ins Organspende-Register auch online möglich ist? DAK-Versicherte können dies inzwischen direkt über die DAK ePA-App erledigen – unter dem Menüpunkt „Organspende verwalten“ werden Sie direkt zum Register weitergeleitet und können sich für oder gegen eine Organspende-Bereitschaft entscheiden. Und egal über welchen Weg: Die Entscheidung kann jederzeit wieder geändert oder gelöscht werden. Liegt grundsätzlich keine Einwilligung vor, werden die nächsten Angehörigen befragt, ob sie im Sinne der verstorbenen Person einer Organspende zustimmen.

Porträt  
Leben mit einem Spenderherz



**EINE SERVICEBEFRAGUNG VON DER DAK-GESUNDHEIT** ist in Ihrem E-Mail-Postfach und Sie überlegen, ob Sie antworten sollen? Wenn Sie mitmachen und uns wissen lassen, wie Sie zum Beispiel die Wartezeit empfunden haben, ob Ihr Anliegen abschließend beantwortet werden konnte, oder uns Hinweise zu neuen Leistungen geben, dann profitieren beide Seiten.

## SO HELFEN SIE UNS, BESSER ZU WERDEN

So erfahren wir, wie zufrieden Sie sind und wo wir besser werden müssen. Mehr Service, andere Services, bessere Leistungen, die wir eventuell noch gar nicht im Blick hatten – das soll das Ergebnis sein. In nur fünf Minuten können Sie nach einem persönlichen, telefonischen, Chat- oder Video-Kontakt mit der Teilnahme an der Befragung dabei helfen, dass Ihre DAK-Gesundheit noch besser wird. Sie erhalten die E-Mail nur, wenn uns Ihre Einverständniserklärung dafür vorliegt. Hier können Sie diese erteilen: [dak.de/eve](http://dak.de/eve)



Als gesetzliche Krankenkasse sind wir verpflichtet, regelmäßig eine Bestandspflege für familienversicherte Angehörige durchzuführen – für schulpflichtige Kinder ab dem 15. Lebensjahr bislang sogar jährlich. Zum Jahresbeginn 2026 wurde diese Altersgrenze angehoben, sodass Kinder bis zum 18. Lebensjahr künftig nur noch alle drei Jahre angeschrieben werden müssen. Ausgenommen davon sind Kinder, die bereits arbeiten und damit Geld verdienen.

## NEUE ALTERS- GRENZE

Mit der gesetzlichen Krankenversicherung sind viele Bereiche der Gesundheitsversorgung abgedeckt. Sind darüber hinaus weitere Leistungen gewünscht, lohnt sich eine Zusatzversicherung. Unser Kooperationspartner HanseMerkur

## ZUSATZSCHUTZ NACH MASS

bietet DAK-Versicherten seit über 20 Jahren die Möglichkeit, ihren Versicherungsschutz gezielt zu ergänzen. Der Zusatzschutz umfasst Optionen wie erweiterte Leistungen beim Arzt, Zahnarzt, beim Optiker oder im Krankenhaus. Zusätzlich gibt es spezielle Angebote für Familien, bei Verdienstausfall sowie weltweite Absicherung auf Reisen. Diese Zusatzversicherungen helfen, individuelle Wünsche und Anforderungen abzudecken, die über das gesetzliche Maß hinausgehen.

**Mehr Informationen zu den passenden Zusatzversicherungen finden Sie unter:**

[dak.de/zusatzschutz](http://dak.de/zusatzschutz)



# GESUNDES ARBEITEN

## „ARBEITSWELT IN TRANSFORMATION – STRESS REDUZIEREN, SINN ERLEBEN, GESUNDHEIT

**STÄRKEN“:** Unter diesem Motto stand der diesjährige Deutsche Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der DAK-Gesundheit. Gewonnen hat die Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach mit Ideen für ein diversitätssensible BGM in der Altenpflege. Den zweiten Preis erhielt das Projektteam „Frauengesundheit stärken – Geschlechtersensible Gesundheitsförderung an der Universitätsmedizin Göttingen“, der dritte Preis ging an das Unternehmen Kontron Solar aus Memmingen für AI-gestützte Gesundheitsförderung. Das Herzstück ist eine App, die personalisierte Gesundheitspläne, basierend auf individuellen Arbeitsmustern, Stresslevel und Präferenzen, erstellt. Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums des Wettbewerbs gab es zudem drei Sonderpreise für Kleinstunternehmen.



Stefan Gieseke, Geschäftsführer bei der DAK-Gesundheit, Helmut Wallrafen und Dr. Susanne Wallrafen von der Sozial-Holding Stadt Mönchengladbach GmbH und Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit bei der Preisverleihung (v. l. n. r.)

Rechnungen und Bescheinigungen einreichen, das Bonusprogramm verwalten, einen Umzug oder eine Namensänderung melden, eine neue Gesundheitskarte beantragen oder die DAK Online-Videosprechstunde nutzen – mit der DAK App geht das einfach, schnell und barrierefrei.

Neu ist der Ausbau unseres digitalen Bonussystems, das Versicherte für einen gesunden Lebensstil belohnt, zum Beispiel mit Zuschüssen zur Sportausrüstung. Über die DAK App können Eltern nun auch ihre familienversicherten Kinder mit wenigen Klicks zum DAK Aktiv-Bonus Junior anmelden. Sie können dort deren Bonuspunkte sammeln, den aktuellen Punktestand einsehen sowie die Punkte in Zuschüsse oder Geldprämien umwandeln. Damit kann das Bonusprogramm für familienversicherte Kinder bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres digital genauso genutzt werden wie das Bonusprogramm der Eltern.

Darüber hinaus haben wir die DAK Online-Videosprechstunde verbessert. Nutzerinnen und Nutzer erhalten jetzt direkt in der DAK App einen Hinweis auf bevorstehende Termine per Push-Nachricht. Die DAK Online-Videosprechstunde wird seit Februar in der DAK App angeboten. Seitdem wurde sie mehr als 20.000 Mal genutzt. Die häufigsten Gründe für die Videosprechstunden, die auch in englischer Sprache durchgeführt werden können, waren Erkältungssymptome und der Haut-Check. Dieser wird zusätzlich mittels Foto-Upload der betroffenen Stellen und einer Symptom-Abfrage durchgeführt. Im Anschluss an die Videosprechstunde können die Ärztinnen und Ärzte auch eine Krankmeldung oder ein E-Rezept ausstellen.

Frank Themer

**EINE APP  
FÜR ALLE FÄLLE**

Die digitalen Angebote der DAK-Gesundheit werden kontinuierlich ausgebaut. Im Zentrum steht dabei die DAK App.

Arztsuche, Impfcheck, Vorsorgeübersicht, Krankmeldungen, Leistungshistorie, eVerordnungen für Hilfsmittel, Digitalpostfach

**DAS BIETET  
IHRE DAK APP**

Alle Infos und Download-Möglichkeiten auf: [dak.de/dakapp](http://dak.de/dakapp)

Herzleitfaden, Schwangerschaftsbegleiter, Aumio-Einschlaf-App für Kinder, Online-Coachings, Pflege-App



**„Der Arzt war sehr freundlich und kompetent. Seine Empathie war deutlich zu spüren.“**

**„War mega-einfach und zeitsparend.“**

**BESTNOTEN**

In einer Befragung mit mehr als 1.500 Teilnehmenden vergeben unsere Versicherten Bestnoten für die DAK Online-Videosprechstunde in den Kategorien Bedienbarkeit und Nutzen.

**„Der Video-Chat ist ein super Service.“**

**HERZBEGLEITER**

Den auch als Herzleitfaden bekannten Helfer für Menschen mit Herzschwäche können Sie nicht nur in unserer DAK App, sondern nun auch auf unserer Website nutzen – ganz wie es für Sie am besten passt. Hier finden Sie zahlreiche Erklärvideos und Tipps sowie einen umfangreichen Wissenstest.

[dak.de/herzbegleiter](http://dak.de/herzbegleiter)

Herzbegleiter Videos, Tipps und Wissenswertes





## AUSGEZEICHNET!

Die DAK-Gesundheit hat vom Technik- und Verbraucherportal CHIP die Auszeichnung „Bester Online-Service“ erhalten. Abgefragt wurden neben der Videosprechstunde auch weitere Services wie die Unterstützung bei der Terminsuche, eine Online-Arztssuche, ein Online-Familienversicherungsantrag, ein Online-Aufnahmeantrag, die Videoberatung oder ein digitales Bonussystem. Mehr als eine Million Kundinnen und Kunden nutzen bereits die digitalen Angebote der DAK-Gesundheit, um ihre Anliegen zu erledigen.

**Vor einem Jahr wurde aus der elektronischen Patientenakte die „ePA für alle“. Wer keine ePA haben wollte, musste sich nun aktiv dagegen entscheiden. Seitdem haben bundesweit mehr als 70 Millionen Menschen eine eigene elektronische Patientenakte. Wie profitieren Versicherte davon?**

# DAS BRINGT DIE „ePA FÜR ALLE“

Durch die ePA können sich Ihre Gesundheitspartner schnell und einfach einen Überblick über Befunde und Medikationspläne verschaffen. Das gilt für Arztpraxen ebenso wie für Zahnarztpraxen und Krankenhäuser. Das spart Zeit, die den Patientinnen und Patienten zugutekommt. Gleichzeitig erhalten Ärztinnen und Ärzte einen besseren Einblick in teils sehr komplexe Beschwerden und Behandlungssituationen und können so Therapien besser auf Vorerkrankungen abstimmen oder Zusammenhänge zwischen verschiedenen Krankheiten frühzeitig erkennen – und das auch im Vertretungs- oder Notfall.

## VOLLER DURCHBLICK STATT AKTENCHAOS

Viele Dokumente lagern in unterschiedlichsten Ordnern – und wenn man die Informationen braucht, hat man sie nicht dabei. Mit einer gut gefüllten

ePA ist das Geschicht, denn mit der DAK ePA-App für das Smartphone sind medizinische Dokumente immer und überall griffbereit. Zusätzlich kann mit der ePA-PC-Anwendung alles auf einem großen Bildschirm mit einer komfortablen Tastatur genutzt werden. Das hilft künftig dabei, einen Überblick über die eigene Gesundheitsgeschichte zu behalten.

## IHR GESUNDHEITSDATEN-SAFE

Die ePA ist ein sehr sicheres System. Zugriff haben nur Sie und Menschen, von denen Sie möchten, dass sie Ihre ePA einsehen können. Das können eine von Ihnen bestimmte Vertretung oder medizinische Einrichtungen, die an Ihrer Behandlung beteiligt sind, sein. Dafür müssen Sie gar nicht viel tun. Ihre ePA wurde automatisch von der DAK-Gesundheit

Video  
So funktioniert die ePA



**Zugriff haben nur ausgewählte Personen.**

eingestellt. Ihre behandelnden Einrichtungen werden durch das Stecken Ihrer Versicherungskarte berechtigt, Gesundheitsinformationen zu nutzen. Ihre Gesundheitspartner informieren Sie darüber, was sie in Ihre ePA einstellen. Möchten Sie das nicht, können Sie dem widersprechen. Wenn Sie nicht möchten, dass Leistungserbringer Ihre ePA nutzen, können Sie den Zugriff blockieren. Auch das können Sie mit der DAK ePA-App einstellen. Probieren Sie es aus – und wenden Sie sich bei Fragen gern an unseren Kundenservice.

**Medizinische  
Dokumente sind  
immer griffbereit.**



**Die ePA ermöglicht  
bessere Einblicke  
in Beschwerden.**

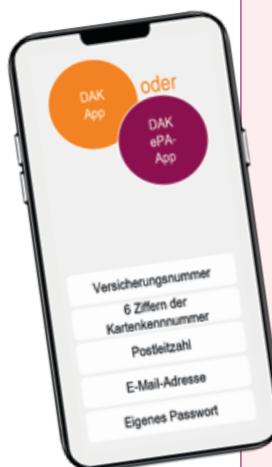


#### ePA KOMMT IN DER VERSORGUNG AN

Seit Oktober 2025 müssen Arztpraxen und Co. Daten in Ihrer ePA speichern. Bereits in der ersten Oktoberwoche wurden 2,2 Millionen Dokumente in die ePAs geladen, eine Million Dokumente genutzt und die Medikationslisten 12,6 Millionen Mal eingesehen, in der letzten Novemberwoche geschah letzteres schon über 21 Millionen Mal – Tendenz weiter steigend.



**Weitere Informationen unter:**  
[dak.de/ePA](http://dak.de/ePA)

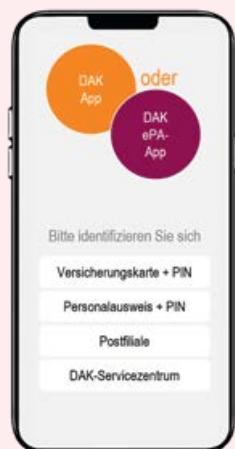


## DIE DAK-ID – GANZ NACH IHREN BEDÜRFNISSEN

**D**ie DAK-ID ist der Schlüssel, mit dem Sie viele digitale Angebote der DAK-Gesundheit öffnen und nutzen können. Sie erhalten Ihre DAK-ID, wenn Sie sich die DAK App oder die DAK ePA-App herunterladen und die Registrierung starten.

Im ersten Schritt ist die Angabe Ihrer persönlichen Daten erforderlich, die mit Ihrer Versicherung bei der DAK-Gesundheit abgeglichen werden. Mit der Versicherungsnummer und Ihrem Passwort melden Sie sich künftig in der DAK App und der DAK ePA-App an. Zusätzlich können Sie damit unseren geschützten Bereich „Meine DAK“ auf unserer Website nutzen. Sie benötigen also nur ein Passwort!

Im nächsten Schritt bestätigen Sie Ihre E-Mail-Adresse. Anschließend vergeben Sie Ihren App-Code. Der sechsstellige Code macht Ihre Anmeldung noch einfacher. Er gilt für die DAK App und für die DAK ePA-App. Noch komfortabler ist es, wenn Sie den App-Code durch einen Fingerabdruck oder die Gesichtserkennung ersetzen.



Zum Abschluss bestätigen Sie noch Ihre Identität – das macht den Umgang mit Ihren Gesundheitsdaten sicher. Jetzt können Sie unsere digitalen Angebote vollumfänglich nutzen, zum Beispiel auch E-Rezepte mit der DAK ePA-App an eine Apotheke weiterleiten oder vor Ort einlösen.



Möchten Sie nur die DAK App nutzen, stellen wir Ihnen mit dem Freischaltbrief eine neue, noch einfachere Möglichkeit der Identifikation zur Verfügung. Damit erhalten Sie einen Aktivierungscode für die DAK App bequem nach Hause geschickt und können die App nach der Eingabe sofort nutzen.

Alternativ haben Sie weiterhin die Möglichkeit, eines der anderen Identifikations-Verfahren zu wählen. Wenn Sie die DAK ePA-App nutzen möchten, ist nach einer gesetzlichen Vorgabe eine Identifikation über eines der anderen Verfahren erforderlich.

*Frank Themer*

Die frühzeitige Behandlung einer rheumatoiden Arthritis kann Beschwerden lindern oder sogar stoppen. Mit dem DMP-Behandlungsprogramm unterstützt die DAK-Gesundheit Versicherte dabei, den Verlauf ihrer Erkrankung positiv zu beeinflussen und ihre Lebensqualität zu erhalten.

# Besser leben MIT RHEUMA

Die ersten Krankheitszeichen sind oft unauffällig und werden leicht übersehen: Schmerzen in einem oder mehreren Gelenken, eine ungewöhnliche Morgensteifigkeit, ein allgemeines Krankheitsgefühl bis hin zu leicht erhöhter Temperatur. Meist ist das harmlos, in manchen Fällen jedoch kann es der Beginn einer rheumatoiden Arthritis sein. Dabei greift das Immunsystem irrtümlicherweise die Gelenkkinnennhaut an. Die Folge sind anhaltende Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen. Ohne Behandlung drohen dauerhafte Gelenkschäden. Sie lassen sich umso besser verhindern, je früher die Behandlung startet.



## TOP-LEISTUNG



**DMP** steht für Disease-Management-Programme. Es handelt sich um strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch kranke Menschen, um ihre Versorgung zu verbessern. Sie erfüllen hohe Qualitätsanforderungen, folgen medizinisch gesicherten Erkenntnissen und optimieren so die medizinische Versorgung bei chronischen Erkrankungen.

Für welche Erkrankungen ein DMP-Behandlungsprogramm angeboten wird und ausführliche Informationen dazu finden Sie unter: [dak.de/dmp](http://dak.de/dmp)



Moderne Medikamente können den Krankheitsverlauf verlangsamen oder sogar stoppen. Das DMP-Programm „Rheumatoide Arthritis“ bietet viele Vorteile – für eine optimale Versorgung, die individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt ist.

- **Gut betreut:** Eine feste Ansprechperson und eine enge Zusammenarbeit zwischen Ärztinnen und Therapeuten.
- **Klare Therapiepläne:** Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und bei Bedarf eine gezielte Anpassung der Medikation.
- **Kurze Reaktionszeit:** Rechtzeitiges Erkennen von Krankheitsschüben durch engmaschige Dokumentation der Behandlung.
- **Wissen:** Tipps und Informationen, die den Alltag mit der Erkrankung erleichtern.
- **Sicherheit:** Überblick über den aktuellen Stand der Behandlung.



## IHR WEG INS DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMM

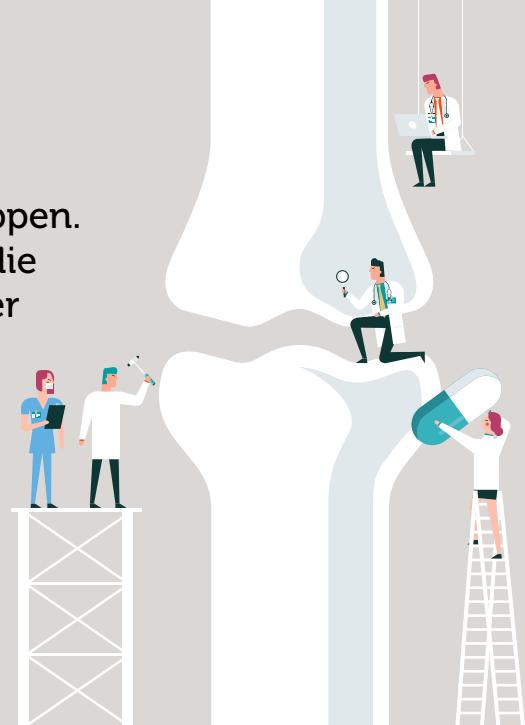
Sprechen Sie das Thema in Ihrer Haus- oder Facharztpraxis an. Dort erhalten Sie Informationen über die Teilnahmevoraussetzungen und die Anmeldung.\*

*Dr. med. Michael Prang*



Weitere Informationen finden Sie online unter: [dak.de/dmp-rheuma](http://dak.de/dmp-rheuma)

\*Das Programm ist derzeit noch nicht in allen Bundesländern verfügbar, wird aber sukzessive bundesweit ausgerollt.



# RISIKEN FRÜHZEITIG ERKENNEN

Das Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) klingt sperrig, ermöglicht aber eine bessere medizinische Versorgung und mehr Sicherheit durch datenbasierte Forschung.

Um Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen, erlaubt uns das GDNG eine gezielte Auswertung bestimmter Gesundheitsdaten. Das bedeutet: Wir dürfen Daten nutzen, die uns zu Ihrer Person vorliegen, um Sie beispielsweise auf gesundheitliche Risiken oder die Auffrischung einer Impfung hinzuweisen. So können Erkrankungen frühzeitig erkannt und Versorgungslücken geschlossen werden.

**Konkret dürfen wir Sie zum Beispiel auf Folgendes hinweisen:**

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

Die Auswertung erfolgt streng vertraulich und dient ausschließlich dazu, Sie auf mögliche Gesundheitsrisiken und medizinisch sinnvolle Schritte aufmerksam zu machen. Ob Sie diese

**Impfschutz**  
Warum die Impfung gegen Pneumokokken ab 60 so wichtig ist



nutzen, entscheiden Sie selbst in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Möchten Sie nicht, dass Ihre Gesundheitsdaten für diesen Zweck genutzt werden, können Sie dem jederzeit widersprechen – ganz oder nur in bestimmten Punkten. Ebenso einfach können Sie Ihren Widerspruch wieder zurücknehmen. Auch das ist gesetzlich geregelt.

## 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](http://dak.de/wgdng)
- Oder direkt persönlich im Kundenzentrum
- Bei minderjährigen Versicherten: Unterschrift der Eltern erforderlich

Ausführlich informieren wir Sie auch unter: [dak.de/gdng](http://dak.de/gdng)

Wiebke Holland



## DAS GESETZ IM WORTLAUT (AUSZUG AUS § 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 Krebs-erkrankungen,
3. der Erkennung von schwerwiegen-den 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.

# ZWEITE MEINUNG – ERSTE WAHL BEI BEDENKEN

Eine Operation oder ein Krankenhausaufenthalt steht im Raum und plötzlich ist man unsicher: Ist dieser Schritt wirklich nötig oder gibt es Alternativen? Eine ärztliche Zweitmeinung kann dabei helfen, Entscheidungen sicherer und fundierter zu treffen. Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie dabei kostenlos und unkompliziert.

**O**b Rückenoperation, Herzkatheter oder Tumorbehandlung – medizinische Entscheidungen sind oft komplex. Eine zweite Einschätzung kann helfen, die Diagnose besser zu verstehen und verschiedene Behandlungswege abzuwägen. Wichtig zu wissen: Wer eine zweite Meinung einholt, zweifelt damit nicht die Kompetenz des Arztes oder der Ärztin an. Sie ist Ihr gutes Recht und Ausdruck von Verantwortung für die eigene Gesundheit.

## WANN IST EINE ZWEITE MEINUNG SINNVOLL?

Es kann viele Gründe geben: Beispielsweise sind Sie unsicher wegen einer anstehenden Operation, Sie fühlen sich insgesamt nicht ausreichend informiert oder möchten gerne alternative Behandlungswege kennenlernen. Die DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten gezielte Programme in mehreren Fachrichtungen an, die über den gesetzlichen Leistungsrahmen hinausgehen:



### Onkologie

Eine Krebsdiagnose ist ein einschneidendes Erlebnis für viele Menschen. Hier bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit complex care solutions eine fachärztliche Zweitmeinung an.



### Orthopädie

Bei Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden ist die empfohlene Operation nicht immer der einzige Weg. Über den DAK-Partner BetterDoc können Sie schnell und kostenfrei eine unabhängige orthopädische Zweitmeinung einholen.



### Kardiologie

Auch bei Herz- oder Gefäßkrankheiten lohnt es sich, Nutzen und Risiken von geplanten Maßnahmen kritisch zu prüfen, etwa bei Kathetereingriffen, Bypass-Operationen oder Arteriosklerose.



### Gallenblasen- oder Schilddrüsenentfernung

Beide Eingriffe zählen zu den häufigsten Operationen in Deutschland. Doch auch hier gilt: Eine Zweitmeinung kann mehr Klarheit schaffen.



### Intensivmedizin

Finden Sie gemeinsam mit unseren Expertinnen und Experten die beste Therapie für Ihre intensivmedizinisch behandelten Angehörigen.

## SO FUNKTIONIERT'S

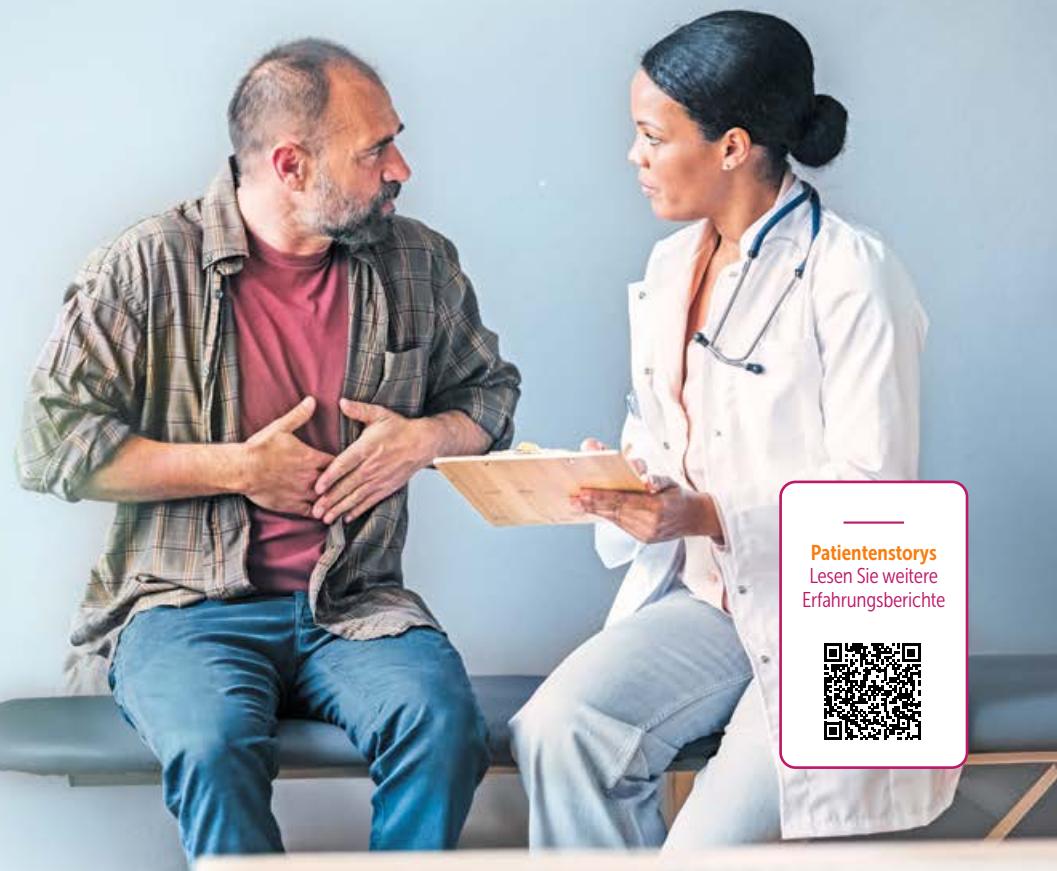
Eine Zweitmeinung zu erhalten, ist einfach. Sprechen Sie idealerweise zunächst offen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihr Vorhaben. Die DAK-Gesundheit kann Sie dann bei der Arztsuche für eine Zweitmeinung unterstützen. Natürlich haben Sie freie Arztwahl und können dabei auch auf das fachärztliche Expertenteam der DAK-Gesundheit zurückgreifen. Auf Basis der von Ihnen zur Verfügung gestellten relevanten Unterlagen – zum Beispiel Röntgenbilder, Laborwerte und Medikationsplan – kann der Zweitarzt oder die Zweitärztin schließlich eine Empfehlung abgeben und ein Gutachten erstellen. Sofern es sich nicht um einen medizinischen Notfall handelt, sollten Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung nehmen.

**IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK**

- Unabhängige und erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten prüfen Diagnosen und Therapieempfehlungen.
- Die DAK-Gesundheit übernimmt die Kosten vollständig.
- Die Zweitmeinungsangebote lassen sich bequem und schnell telefonisch oder online beantragen. Sie treffen Ihre Entscheidung informierter und mit einem guten Gefühl. Eine Zweitmeinung ersetzt nicht die erste Diagnose, sondern ergänzt sie. Sie hilft, den eigenen Weg zur bestmöglichen Behandlung zu finden – in Ruhe und mit Sicherheit, das Richtige zu tun.

*Thomas Corinth*

Weitere Informationen:  
[dak.de/zweitmeinung](http://dak.de/zweitmeinung)



**Patientenstorie**  
 Lesen Sie weitere Erfahrungsberichte

**3 FRAGEN AN**

**DOROTHEA L. (71),  
 DAK-VERSICHERTE AUS RIEDSTADT\***

**In welcher Situation haben Sie eine Zweitmeinung eingeholt und warum war Ihnen das wichtig?**

Bei einer Routine-Ultraschalluntersuchung hat mein Hausarzt ein 2,5 Zentimeter großes Aneurysma in meinem Bauch festgestellt. Daraufhin sollte ich ein halbes Jahr später wiederkommen, um ein eventuelles Wachstum zu dokumentieren – und da war es auf drei Zentimeter angewachsen. Eine anschließende Computertomografie, die noch genauer ist, hat sogar ein noch größeres Wachstum auf 3,6 Zentimeter ergeben. Das hat mich sehr beunru-

higt. Beim Gefäßchirurgen wurde mir gesagt, dass eine Behandlung erst ab fünf Zentimetern Größe erfolgt. Daraufhin habe ich den Zweitmeinungs-Service der DAK-Gesundheit kontaktiert, von dem ich schon Gutes gehört hatte. Ich wollte mehr Sicherheit haben.

**Wie ist der Zweitmeinungsprozess genau abgelaufen?**

Ich habe die Hotline der DAK-Gesundheit angerufen, wurde über den Ablauf informiert und habe die Teilnahmedokumente und meine Befunde an die Fachleute gesendet. Wenige Tage später hat mich ein Facharzt angerufen und sehr freundlich beraten. Er hat mir Tipps für den Alltag gegeben, wie ich mich

verhalten soll, und mir geraten, in einem halben Jahr nochmal ein CT zu machen. Nachdem bei dieser Untersuchung noch ein weiteres Aneurysma festgestellt wurde, habe ich mir erneut eine Zweitmeinung eingeholt und weiß nun besser, was ich tun kann.

**Würden Sie das Einholen einer Zweitmeinung empfehlen?**

Ich war am Anfang auch skeptisch. Aber ich wurde so nett und zuvorkommend beraten und habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Ich konnte so viele Fragen stellen, wie ich wollte. Das hat mich sehr beruhigt. Ich kann das jedem Menschen empfehlen, der sich unsicher fühlt bei einer medizinischen Behandlung.

\*Zum Schutz der Privatsphäre verzichten wir auf den vollständigen Namen und ein Foto der Versicherten.

## SO ENTSORGEN SIE ARZNEIMITTEL RICHTIG

Abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente gehören nicht in die Spül oder das WC, sonst gelangen Arzneistoffe in Gewässer und Boden.

In den meisten Bundesländern werden Tabletten und Tropfen im Hausmüll entsorgt. Einheitlich geregelt ist das jedoch nicht. Unter [arzneimittellentsorgung.de](http://arzneimittellentsorgung.de) findet man anhand der Postleitzahl heraus, wie sicher entsorgt wird. Viele Apotheken nehmen oft freiwillig nicht mehr Benötigtes zurück. Krebsmedikamente und Druckbehälter wie Asthmaspray dürfen auf keinen Fall im Hausmüll landen. Hier können Praxen oder Apotheken helfen.

Arzneien in Flaschen wie Hustensaft oder Augentropfen werden inklusive Flasche im Hausmüll entsorgt. Die Glastrennung ist hier zweitrangig. Wer Salben verwendet, cremt sich zuerst ein und reinigt die Hände mit Papier, das dann im Hausmüll landet. Erst dann werden die Hände gewaschen. Um Kinder zu schützen, sollten Pillen und Flaschen im Hausmüll in Papier eingewickelt und unten platziert werden, rät Dr. med. Viola Sinirlioğlu, Beauftragte für Patientensicherheit bei der DAK-Gesundheit und Notfallärztin.



**Welche Medikamente wie entsorgt werden, ist nicht einheitlich geregelt.**

# ARZNEIMITTEL FROSTSCHUTZ FÜR MEDIKAMENTE

Wie sich Pillen, Tropfen und Co. bei Kälte am besten schützen lassen

**M**inustemperaturen können Medikamenten schaden. Bei Kälte und Frost sollten sie darum nah am Körper getragen werden, also in Innentaschen von Jacken statt außen am Rucksack. Auch Zeitungspapier zum Isolieren bietet Schutz. Dr. med. Viola Sinirlioğlu, Beauftragte für Patientensicherheit bei der DAK-Gesundheit und Notfallärztin, erklärt, wie man Medikamente vor Kälte schützt.

### Wie viel Kälte vertragen Arzneien?

Die meisten werden bei 8–25 Grad gelagert. Asthmasprays und Magen-Darm-Medikamente fühlen sich im Kühlschrank bei 2–8 Grad wohl. Augen- und Ohrentropfen bringt man vor der Anwendung aus dem Kühlschrank auf Zimmer- oder Körpertemperatur. Frost mag keine Arznei. Insulin verliert zum Beispiel seine Wirksamkeit bei unter 0 Grad unwiederbringlich. Die Rückwand des Kühlschranks, an der es oft gefriert, ist für alle Arzneien schädlich.

### Was passiert bei zu viel Kälte oder gar Frost?

Flaschen platzen, Säfte oder Tropfen flocken aus. Das ist nicht umkehrbar, ihre Wirkung ist verloren. Pflaster kleben nicht mehr, geben den Wirkstoff nicht richtig ab. Aber auch Tabletten und Kapseln nehmen Schaden, den man oft von außen nicht sieht. Ihre Wirkung kann sich verändern, weil sich Proteine zersetzen.

**Expertentipps**  
Medikamente vor Hitze schützen



**Dr. med.  
Viola Sinirlioğlu**

### Gibt es Wohlfühlfaktoren, die alle Medikamente mögen?

Trocken, vor Licht, Hitze und Frost geschützt, sicher vor Kindern – das ist für alle wichtig. Wie viel Wärme oder Kälte die jeweilige Arznei verträgt, erfährt man im Beipackzettel oder in der Apotheke.

*Interview: Steffi Langerbein*

# EIN STURZ, VIELE FRAGEN

Was nach einem Unfall wichtig ist, warum auch die Krankenkasse informiert werden muss und wie die Meldung ganz einfach funktioniert.



Erfahren Sie hier,  
was nach einem  
Unfall zu tun ist:  
[dak.de/unfallmeldung](http://dak.de/unfallmeldung)



**E**in kalter Wintermorgen, der Gehweg glänzt noch vom nächtlichen Frost und dann passiert es: ein Ausrutscher auf dem Weg zur U-Bahn, eine harte Landung. Mit einem schmerzenden Handgelenk endet der Arbeitsweg ungeplant in der Arztpraxis oder Notaufnahme. Solche Unfälle passieren schnell und können jede und jeden treffen.

Auch wenn nach einem Unfall erst mal die Behandlung der Verletzung im Vordergrund steht, gibt es noch etwas, das nicht vergessen werden sollte: die Krankenkasse. Wer sich bei einem Unfall verletzt und ärztlich behandeln lassen muss, sollte den Vorfall so schnell wie möglich melden. Denn jeder

Unfall, der medizinisch behandelt wird, verursacht Kosten, die in der Regel von der DAK-Gesundheit übernommen werden. Handelt es sich jedoch um einen Arbeitsunfall oder ist eine andere Person dafür verantwortlich, kann die Kasse diese Kosten zurückfordern – zum Schutz der Versichertengemeinschaft. Damit das gelingt, ist eine genaue Schilderung des Unfallhergangs notwendig.

Ausgedruckte Formulare, Umschläge und Porto braucht man dafür nicht mehr. Mit dem Online-Unfallfragebogen in unserem Portal „Meine DAK“ oder in der DAK App können alle Angaben schnell und bequem per Computer oder Smartphone eingetra-

gen werden. Dabei werden nur Fragen angezeigt, die für den eigenen Fall relevant sind. Zudem helfen Infobuttons beim Ausfüllen. So lässt sich die Meldung jederzeit, auch von unterwegs, erledigen – ganz ohne Papierkram.

Falls es nicht möglich ist, den Unfall sofort selbst zu melden, verschickt die DAK-Gesundheit automatisch einen Fragebogen, sobald eine Krankmeldung oder eine Krankhauseinweisung mit einer entsprechenden Diagnose eingeht. So wird sichergestellt, dass die Kosten richtig zugeordnet werden – und Versicherte sich ganz auf ihre Genesung konzentrieren können.

*Linda Hartmann*

## Die DAK-Gesundheit gibt der Pflege eine starke Stimme: Beim Deutschen Pflegetag hat die Pflegekasse die pflegenden Angehörigen in den Fokus gestellt und mehr Unterstützung für sie gefordert.

Mit mehr als 560.000 Versicherten, die aktuell Pflegeleistungen in Anspruch nehmen, ist die DAK-Gesundheit eine der führenden Pflegekassen in Deutschland. Das Gros der Pflegebedürftigen wird von

**35 PROZENT PFLEGEN AKTUELL ODER HABEN IN DEN VERGANGENEN 10 JAHREN GEPEFLEGT.**

Angehörigen zu Hause versorgt – „die wichtigste Säule unseres Pflegesystems“, so DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Um diese Säule zu stärken, hat die Kasse als offizieller „Partner der pflegenden Angehörigen“ auf dem Deutschen Pflegetag im November erneut auf zentrale Herausforderungen aufmerksam gemacht.

Storm rückte in verschiedenen Diskussionsrunden beim Pflegetag die Ergebnisse des aktuellen DAK-Pflege-reports in den Mittelpunkt, für den das Institut für Demoskopie Allensbach zuvor eine repräsentative Meinungsbefragung durchgeführt hatte. Der Kassenchef sieht die „Pflege an einem Kippunkt“. Das Vertrauen der Menschen in das Pflegesystem sei äußerst gering und drohe wegzubrechen. Laut Umfrage bewerteten knapp zwei Drittel der Bevölkerung die pflegerische Versorgung als nicht oder gar nicht gut. 46 Prozent gaben an, mit einer Verschlechterung innerhalb der nächsten zehn Jahre zu rechnen. 65 Prozent finden, Angehörige erhalten zu wenig Unterstützung bei der Pflege.



### BUNDESMINISTERIN UND KASSENCHEF IM DIALOG

Diese Sorgen adressierte Storm beim Pflegetag direkt an die Politik. Bundesfamilienministerin Karin Prien ging bei einem exklusiven Besuch am DAK-Stand in den Dialog mit dem Kassenchef. „Mir sind die Probleme, auch die Verzweiflung und Ratlosigkeit, die mit häuslicher Pflege einhergehen können, sehr vertraut und klar. Deshalb ist es ein so wichtiges politisches Thema, das wir mit sehr viel

**65 PROZENT FINDEN: ANGEHÖRIGE ERHALTEN WENIG UNTERSTÜTZUNG BEI DER PFLEGE.**

Fingerspitzengefühl und klarem Kopf beraten müssen, um das System zukunftsfest zu machen“, so Ministerin Prien. Sie würdigte die Rolle, die die DAK-Gesundheit Pflegekasse bei der Gestaltung

einnimmt: „Danke, dass Sie sich als Kasse in diesem Bereich ganz besonders stark engagieren.“

Storm wies in diesem Zusammenhang auch auf ein Ergebnis der Allensbach-Umfrage hin, wonach sich 71 Prozent ein vereinfachtes und übersichtlicheres Leistungssystem in der Pflege wünschen. Damit man sich im komplizierten Leistungsgefücht leichter zurechtfindet, unterstützt die DAK-Gesundheit mit Angeboten wie dem Pflegelotzen, individueller Pflegeberatung und der DAK Pflege-App, die hilfreiche Tipps für den Pflegealltag bietet.

*Natascha Saul-Rademacher*

# DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Jahr für Jahr zahlen Versicherte mehr für Hilfsmittel aus eigener Tasche. Dabei gibt es stets eine Alternative, deren Kosten die DAK-Gesundheit vollständig übernimmt.

Sie sorgen dafür, dass wir besser laufen, hören oder leichter mit anderen gesundheitlichen Einschränkungen leben können: Hilfsmittel. Dazu gehören neben Hörgeräten auch Rollstühle, Gehhilfen und Prothesen, Kompressionsstrümpfe, Schuh-einlagen sowie Inhalationsgeräte, Insulinpumpen und Inkontinenzhilfen. Als gesetzlich Versicherte haben Sie mit einer ärztlichen Verordnung immer Anspruch auf ein von der DAK-Gesundheit vollständig bezahltes, hochwertiges und für Sie geeignetes Hilfsmittel. Dieses wird umgangssprachlich oft leider zu Unrecht etwas abwertend als „Kassengerät“ bezeichnet. Sie müssen lediglich die gesetzliche Zuzahlung leisten – das sind zehn Prozent, jedoch mindestens fünf Euro und höchstens zehn Euro pro Hilfsmittel. Für eine beidseitige Versorgung mit Hörgeräten ergibt sich zum Beispiel eine Zuzahlung von 20 Euro.

## MEHRKOSTEN STEIGEN IMMER WEITER AN

Im Gegensatz zur gesetzlichen Zuzahlung fallen Mehrkosten, beziehungsweise eine Aufzahlung, nur dann an, wenn Sie sich etwa aus Gründen der Ästhetik oder des höheren Komforts für ein Hörgerät in Ihrer persönlichen Lieblings-Sonderfarbe oder einen ultraleichten Premium-Rollator aus-

Carbon entscheiden. So ein Produkt mit Aufpreis wählten im Jahr 2024 nur gut ein Fünftel aller Versicherten, knapp 80 Prozent entschieden sich für ein Hilfsmittel ohne Aufzahlung. Dennoch steigen die Mehrkosten laut dem Spaltenverband der Gesetzlichen

## DER SCHNELLE WEG ZUM HÖRGERÄT

Wer ein Hörgerät braucht, geht mit einer Verordnung von der HNO-Praxis zum Hörgeräteakustiker. Schneller geht es mit dem sogenannten verkürzten Versorgungsweg: HNO-Praxen kooperieren mit Fachleuten für Hörgeräteakustik, die das eingestellte Gerät in die Praxis liefern. Besonders komfortabel und ohne Mehrkosten funktionieren die Versorgung und Anpassung online über die Schweizer Firma echo, mit der die DAK-Gesundheit zusammenarbeitet. HNO-Rezept bei dein-echo.de hochladen und per Post ein individuell eingestelltes, hochwertiges Hörgerät ohne Mehrkosten (Aufpreis für Akku-Variante) erhalten, das Sie 30 Tage unverbindlich testen können. Feinanpassungen und Technik-Updates erledigen Sie bei diesem Vertrag über Ihr Smartphone.

Krankenkassen seit einigen Jahren immer weiter an. Während es 2019 noch 118 Euro Mehrkosten pro Hilfsmittel waren, zahlten Versicherte im Jahr 2024 bereits 148,70 Euro drauf. Besonders stark fällt dieses Plus bei Hörgeräten aus: Von 1.082 Euro 2019 kletterten die Mehrkosten 2024 auf 1.576 Euro.

## IMMER NACH KOSTENFREIEN HILFSMITTELN FRAGEN

Doch haben Sie als Versicherte durch diese Zusatzkosten auch wirklich einen echten Zusatznutzen? Alle Leistungsgeber, also die Fachleute im Sanitätshaus sowie im Bereich Orthopädiotechnik, Hörgeräteakustik oder Augenoptik, sind gesetzlich verpflichtet, Ihnen stets zuerst ein Hilfsmittel ohne Mehrkosten anzubieten, bevor sie teurere Alternativen zeigen. Wird ein von der Kasse voll finanziertes Modell vor Ort gar nicht angeboten, sollten Sie nachfragen – und sich genau nach den Vorteilen einer teureren, medizinisch aber vielleicht gar nicht notwendigen Alternative erkundigen.

Silke Amthor



Mehr Informationen dazu unter: [dak.de/hilfsmittel](https://dak.de/hilfsmittel)

**Bestellplattform**  
Hilfsmittel einfach online bestellen



# WEICHEN STELLEN

Das Gesundheits- und Sozialwesen in Deutschland braucht dringend mutige Reformen. Wie lassen sich im Sinne der Versicherten und ihrer Arbeitgeber die Weichen für die Zukunft stellen? Die Selbstverwaltung der DAK-Gesundheit behält die Vorschläge der verschiedenen Reformkommissionen im Blick. Lesen Sie, wie die Fraktionen im Verwaltungsrat die aktuelle Reformdiskussion bewerten.

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





## Frühjahr der zerstrittenen Kommissionen?

Mit den – vielfach politisch verursachten – Struktur- und Finanzproblemen der gesetzlichen Krankenversicherung und sozialen Pflegeversicherung hat sich bisher kaum jemand ernsthaft auseinandergesetzt. Das muss sich durch die Arbeit der Reformkommissionen ändern. Die Bundesgesundheitsministerin hat es nicht geschafft, Beitragserhöhungen zum Jahreswechsel zu vermeiden. In einem Teil stellt das Krankenhausreformanpassungsgesetz einen Lichtblick dar. Es sieht vor, die Hälfte der Transformationskosten in Höhe von 25 Milliarden Euro aus Steuermitteln zu finanzieren und sie nicht – wie ursprünglich, aus unserer Sicht rechtswidrig, geplant – den Beitragszahlenden aufzubürden. Wir halten an unseren Forderungen fest, den Ausgabenanstieg zu begrenzen, eine umfassende Struktur- und Finanzreform anzugehen, die Bürokratie abzubauen und weitere Doppelstrukturen zu verhindern. Was der sogenannte Herbst der Reformen gebracht hat, bleibt abzuwarten. Es ist zu befürchten, dass ein Frühjahr der zerstrittenen Kommissionen folgen wird.

**Meinhard Johannides ist Fraktionsvorsitzender der DAK Mitgliedergemeinschaft**



## Praxisgebühr: der falsche Weg

Statt finanzieller Zugangshürden wie der Praxisgebühr braucht es eine strukturelle Lösung: Wir befürworten das Primärarztprinzip, denn es stärkt die koordinierende Rolle der Hausarztpraxen. Eine starke hausärztliche Versorgung ist der Schlüssel zu einer besseren Patientensteuerung, einer effizienteren Nutzung medizinischer Ressourcen und einer qualitativ hochwertigen Versorgung. Dieses Prinzip stärkt die Verantwortung der Versicherten und entlastet mittelfristig das System. Die Wiedereinführung einer Praxisgebühr ist hingegen sozial ungerecht, belastet insbesondere Bevölkerungsschichten mit geringem Einkommen und hat sich bereits in der Vergangenheit als ungeeignet erwiesen. Als DAK-Gesundheit tragen wir eine besondere Verantwortung für eine solidarische, gerechte und zukunftsfähige Gesundheitsversorgung. Dafür setzen wir uns entschlossen ein.

**Wilhelm Breher ist Mitglied der gemeinsamen Fraktion von ver.di, der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA) und der IG Metall**



## Keine Bevormundung der Versicherten!

Die Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) steigen stärker als deren Einnahmen. Die Einnahmen werden auch dadurch beeinflusst, dass der Gesetzgeber der GKV Personengruppen zur Pflichtversicherung zuweist und für diese keine kostenadäquaten Beiträge entrichtet. Bei Bürgergeld-beziehenden etwa fehlen pro Jahr zehn Milliarden Euro, wegen derer die gesetzlichen Kassen zu Recht den Klageweg beschreiten. Mit Blick auf die Ausgaben diskutieren viele Kontrahenten öffentlich: Etwa über eine Selbstbeteiligung von 200 Euro für einen Facharztbesuch ohne vorherige Konsultation der Hausarztpraxis oder über einen Ausschluss bestimmter medizinischer Leistungen für Ältere. Beides lehnen wir als DAK-VRV und Vertretung der Versicherten ab. Wir sind zwar offen für Steuerungsinstrumente, die das Verantwortungs- und Kostenbewusstsein der Versicherten fördern und damit zur Ausgabenreduzierung beitragen können. Was wir aber ablehnen, ist eine Bevormundung der Versicherten.

**Jürgen Koch ist Fraktionsvorsitzender der DAK-VRV – Versicherten- und Rentnervertretung**

## FÜR SIE AKTUELL IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e.V. –  
gewerkschaftsunabhängig

**Ansprechpartner: Meinhard Johannides**  
Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim  
Tel. 06135 719 502  
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 Dienstleistungs-  
gewerkschaft

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

BfA DRV-Gemeinschaft –  
DIE UNABHÄNGIGEN e.V.

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



### System braucht grund- legende Sanierung

In den gesundheitspolitischen Schlagzeilen geht es nur noch selten um das Wohl der Patientinnen und Patienten. Es geht um gesundheitspolitische Streitthemen, um zu hohe Versicherungsausgaben und teils gruselige Sparvorschläge! Kranke Menschen werden durch immer neue gesundheitspolitische Horror-Meldungen in den Medien erschreckt, was ihren Alltag zusätzlich belastet. Auf der anderen Seite ist die Suche nach einer Diagnose oder nach Hilfe langwierig: Kranke werden von Arzt zu Arzt und zu bildgebenden Untersuchungen geschickt – und die Zeitspannen zwischen den Terminen nehmen Wochen und Monate in Anspruch, alles ohne Rücksicht auf die Versicherten. Schnelle Hilfe von empathischen Gesundheits-Fachleuten? Häufig leider Fehlanzeige! Und die Wanderrung durch den Praxen-Dschungel ist immens teuer – für die Krankenkassen und die Versicherten. Unser Fazit: Dieses Gesundheitssystem muss grundlegend zu Gunsten der Patientinnen und Patienten saniert werden, eine Entbürokratisierung könnte der Anfang sein!

**Anne Böse ist Fraktionsvorsitzende  
der BfA DRV-Gemeinschaft**



### Wirtschaftliche Stabilität nicht gefährden

Reformen im Gesundheits- und Pflegesystem sind notwendig – aber sie dürfen die wirtschaftliche Stabilität der Unternehmen nicht gefährden. Arbeitgeber tragen Verantwortung: für Mitarbeitende, soziale Sicherung und Innovationskraft. Darum müssen Reformen mit Augenmaß erfolgen. Die gleichzeitige Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze und der Zusatzbeiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung belastet Unternehmen erheblich. Besonders betroffen sind mittelständische Betriebe und Branchen mit geringen Margen. Das schmälert Investitionen in Digitalisierung, Fachkräfte und nachhaltiges Wachstum. Mit jeder Reform wächst der Verwaltungsaufwand: neue Meldepflichten, Änderungen in der Lohnabrechnung, zusätzliche Berichte. Das bindet Ressourcen. Nötig sind digitale Lösungen und eine Vereinfachung der Prozesse. Als Arbeitgeber stehen wir zu unserer Verantwortung. Wir erwarten von der Politik Reformen, die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit und soziale Sicherheit verbinden.

**Bianca van Wijnen wurde von  
der Arbeitgeberseite benannt  
und ist Fraktionsvorsitzende der  
BAVC/HDE**

# Haushalt 2026 beschlossen

Der Verwaltungsrat hat am 18. Dezember 2025 den Haushalt 2026 beschlossen. Das Haushaltsvolumen beträgt in der Krankenversicherung 2026 rund 31 Milliarden Euro und berücksichtigt die unerwarteten Kostensteigerungen in vielen Leistungsbereichen. Mit dem Haushaltsbeschluss verbunden ist die massive Kritik des Verwaltungsrates an den unzureichenden Bundesmitteln für die Kassen.

Die Ausgabensteigerungen und fehlende Reaktionen aus der Politik machen es – wie bei vielen anderen Kassen – auch bei der DAK-Gesundheit erforderlich, 2026 den Zusatzbeitrag anzupassen. Ab 1. Januar 2026 beträgt er 3,2 Prozent und liegt im mittleren Beitragsspektrum der gesetzlichen Kassen. Die Kosten für den Zusatzbeitrag teilen sich Arbeitnehmende und ihre Arbeitgebenden paritätisch – bei den erwerbstätigen Versicherten macht der Anstieg somit 0,2 Prozentpunkte aus. In der Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung ändern sich die Beitragssätze im neuen Jahr nicht.

## Krankenversicherung (KV)

**17,8 %** allgemeiner kassenindividueller Gesamtbeitragssatz der DAK-Gesundheit

**17,2 %** ermäßiger kassenindividueller Gesamtbeitragssatz der DAK-Gesundheit  
(ohne Krankengeldanspruch)

## Pflegeversicherung (PV)

**3,6 %** allgemeiner Beitragssatz  
**4,2 %** Beitragssatz mit Beitragszuschlag für Mitglieder ohne Elterneigenschaft

## Rentenversicherung (RV)

**18,6 %**

## Arbeitslosenversicherung (ALV)

**2,6 %**

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze KV/PV	6.450,00 €	<b>77.400,00 €</b>
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	5.812,50 €	<b>69.750,00 €</b>
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV	8.450,00 €	<b>101.400,00 €</b>
Geringfügigkeitsgrenze	603,00 €	
<b>Familienversicherung</b>		
Einkommensgrenze für Ehegattinnen/-gatten und Kinder	565,00 €	
– Bei geringfügiger Beschäftigung	603,00 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss. Alle Angaben verstehen sich unter Vorbehalt.

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2026 – insbesondere auch die Beiträge für freiwillig Versicherte und Selbstständige – finden Sie in der kompletten Übersicht auf unserer Internetseite. Dort informieren wir Sie auch aktuell, sollten sich nach Redaktionsschluss aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen ergeben: [dak.de/beitraege](https://dak.de/beitraege)

## ★ TOP-LEISTUNG ★

### UNSER CASHBACK FÜR SIE

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

Wir beraten Sie auch gern persönlich, ob und welcher Tarif zu Ihrer konkreten Lebenssituation passt:

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

\* Zum Ortstarif.

### Beiträge aus Renten

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz von 17,8 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2026 ein Beitragssatz von 8,9 Prozent. Alle Infos dazu gibt es unter: [dak.de/rente](https://dak.de/rente)

### Beiträge für Studierende

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt 2026 114,74 Euro monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikantinnen und Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschülerinnen und -schüler, Studierende ausländischer Unis sowie Wandergesellinnen und -gesellen.

Die Pflegeversicherung kostet im Monat 30,78 Euro bzw. 35,91 Euro für Kinderlose ab 23 Jahren. Der Beitrag reduziert sich für Personen, die mehr als ein Kind unter 25 haben. Wer BAföG bekommt, kann vom Amt für Ausbildungsförderung Zuschüsse erhalten. Alle Infos dazu unter:

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

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](http://dak.de/abo)**



## ... DIE DAK-POSTANSCHRIFT?

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

# ANSPRUCH AUF KINDERKRANKENGELD

Die Zahl der Kinderkrankentage pro Kind und Elternteil wurde für das Jahr 2026 weiterhin auf 15 Tage und für Alleinerziehende auf 30 Tage per Gesetz festgeschrieben (bei mehreren Kindern maximal 35 / 70 Arbeitstage).

Gesetzlich versicherte Eltern haben Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn sie unter anderem mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind und wegen der Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege eines erkrankten und gesetzlich versicherten Kindes nicht zur Arbeit gehen können oder wenn sie bei stationärer Behandlung ihres gesetzlich versicherten Kindes aus medizinischen Gründen als Begleitperson mitaufgenommen werden. Außerdem muss ihnen dadurch ein Verdienstausfall entstehen und das Kind muss unter zwölf Jahren oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen sein. Bei der DAK-Gesundheit können Anträge ganz praktisch über die DAK App oder die Website hochgeladen werden unter: [dak.de/kinderkrankengeld](http://dak.de/kinderkrankengeld)



## GRUNDPAUSCHALE 2026

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2026 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 391,8748 Euro je versicherte Person. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen in der Sozialversicherung für 2026 finden Sie unter: [dak.de/beitraege](http://dak.de/beitraege)



# GELD ZURÜCK FÜR RENTNERJOBS

Als Rentnerin oder Rentner mit versicherungspflichtigem Job können Sie sich Ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2025 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Ihre gesamten Jahreseinkünfte übersteigen die Beitragsbemes-



sungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Ihren Antrag, der formlos oder online gestellt werden kann unter:  
[dak.de/beitragserstattung](http://dak.de/beitragserstattung)

Erstattungsfähig sind nur die von Ihnen selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die BBG übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird von der Beitragerstattung nicht berührt. Für das Jahr 2025 beträgt die BBG in der Krankenversicherung 66.150 Euro, also monatlich 5.512,50 Euro. Bei Fragen zum Thema rufen Sie uns auch gern zum Ortstarif an unter:

**DAK Service-Hotline 040 325 325 760**



Weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie auch hier: [dak.de/rentnerjob](http://dak.de/rentnerjob)

## STARKE LEISTUNGEN UND SERVICES

# TRANSPARENT UND VERGLEICHBAR

Mutterschaftsgeld kommt schnell und verlässlich: 95 Prozent aller DAK-versicherten Frauen erhalten die Zahlung innerhalb von 24 Stunden auf ihr Konto. Das ist eine von vielen Zahlen aus Bereichen wie Geburt, Pflege, Reha oder Zahnversorgung, die die DAK-Gesundheit regelmäßig in ihrem Qualitätstransparenzbericht veröffentlicht. „Unseren Service, unsere Leistungen und die Versorgung verbessern wir ständig. Wichtige Kennzahlen stellen wir transparent dar und machen uns damit vergleichbar. Denn nur wer vergleichen kann, trifft auch gute Entscheidungen“, sagt DAK-Vorstand Andreas Storm. Auf [dak.de/transparenzbericht](http://dak.de/transparenzbericht) sind Zahlen, Daten und Fakten etwa zum Bonusprogramm, zu digitalen Angeboten, Widersprüchen, Lob und Beschwerden, Prävention sowie Initiativen für eine bessere Versorgung dargestellt.



# IMPRESSUM

## Herausgeber:

DAK-Gesundheit, gesetzliche Krankenversicherung  
 Nagelweg 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](mailto:dak-magazine@dak.de)  
 Bei Abo- oder Adressänderungen wenden Sie sich bitte an: [service@dak.de](mailto:service@dak.de)

## Gestaltung & Bildredaktion:

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

## Redaktionelle Mitarbeit & Autorinnen und Autoren:

Silke Amthor, Thomas Corinth, Verena Fischer,  
 Linda Hartmann, Wiebke Holland, Steffi Langerbein,  
 Annemarie Lüning, Dr. Michael Prang, Natascha  
 Saul-Rademacher, Stefan Suhr, Frank Themer,  
 Cornelia Tiller, Kirsten Wenzel, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** Andy Lindemann | KI-generiert

**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: 18. Dezember 2025**

Bilder: Adobe Stock | LIGHTFIELD STUDIOS, SSTCAI Photo&Video



**Kinderernährung**  
Weniger süß, mehr  
Wohlbefinden



# DAS SÜSSE VERSPRECHEN

Zuckeraustauschstoffe sollen gesünder sein als Industriezucker.  
Doch sind Sorbit, Xylit und Co. wirklich die bessere Wahl?  
Vergleichen Sie selbst.

Erade zu Jahresbeginn nehmen sich viele Menschen vor, ihren Zuckerkonsum zu reduzieren – sei es, um gesünder zu leben, Gewicht zu verlieren oder das Risiko für Krankheiten wie Diabetes zu senken. Doch sind Zuckerersatzstoffe wirklich eine bessere Alternative?

### GESÜNDER LEBEN OHNE ZUCKER?

Klassischer Haushaltzucker liefert „leere Kalorien“, also viel Energie, aber keine Nährstoffe. Zuckerersatzstoffe wie Süßstoffe (Aspartam, Sucralose, Stevia) oder Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Erythrit, Sorbit) enthalten deutlich weniger Kalorien oder sind sogar kalorienfrei. Dadurch können sie helfen, die tägliche Energieaufnahme zu reduzieren und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten – ein Vorteil für Menschen mit Diabetes oder für alle, die Heißungerattacken vermeiden möchten.

Allerdings wird derzeit noch an den Auswirkungen des Konsums von Zuckerersatzstoffen geforscht. So könnte der regelmäßige Verzehr das Risiko einer Insulinresistenz und Glukoseintoleranz steigern. Auch das Darmkrebsrisiko könnte sich erhöhen. Bei Xylit wurde zudem ein Einfluss auf das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle festgestellt. Die Studienlage ist jedoch noch strittig und die Folgen des zunehmenden Konsums von Zuckerersatzstoffen sind noch nicht ausreichend erforscht, um vor allem Langzeitauswirkungen auf die Gesundheit auszumachen.

### ABNEHMEN MIT SÜSSSTOFFEN?

Die Idee klingt verlockend: einfach Zucker durch kalorienfreie Süßstoffe ersetzen und schlanker werden.

## NATÜRLICHE ALTERNATIVEN

Wer nicht zu künstlichen Süßstoffen greifen möchte, hat auch natürliche Möglichkeiten, Süße ins Essen zu bringen.



**Honig** enthält Antioxidantien, Mineralstoffe – aber auch viel Fruchtzucker.



**Ahornsirup** liefert Mangan und Zink, ist jedoch ebenfalls kalorienreich.



**Kokosblütenzucker** punktet mit einem niedrigen glykämischen Index, enthält aber fast so viele Kalorien wie Haushaltzucker.



**Datteln oder Dattelsirup** bringen Ballaststoffe und Mikronährstoffe mit und eignen sich gut zum Süßen von Backwaren oder Smoothies.

Studien zeigen allerdings kein eindeutiges Bild. Wahr senken Zuckerersatzstoffe die Kalorienzufuhr kurzfristig, doch auf lange Sicht spielen weitere Faktoren eine Rolle. Manche Menschen kompensieren zum Beispiel unbewusst die eingesparten Kalorien mit etwas anderem oder entwickeln ein stärkeres Verlangen nach Süßem. Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion sind Zuckerersatzstoffe also eher ein Hilfsmittel, aber nicht die Lösung.

### BESSER ALS INDUSTRIEZUCKER?

Ja – zumindest in einigen Punkten. Für die Zähne sind Süßungsmittel die bessere Wahl, da sie keine Karies verursachen. Zudem erhöht Zucker das Risiko für Übergewicht, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele Zuckerersatzstoffe sind zahnfreundlich und belasten den Stoffwechsel weniger. Allerdings sind sie nicht völlig unproblematisch: Bei großen Mengen können Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Xylit abführend wirken. Auch wird diskutiert, ob der regelmäßige Konsum von Süßstoffen den Geschmackssinn verändert und das Verlangen nach Süßem langfristig verstärkt.

### GUTE ALTERNATIVE?

Zuckerersatzstoffe können ein Baustein für eine gesündere Ernährung sein – vor allem, wenn sie helfen, den Konsum von Industriezucker zu reduzieren. Sie sind aber kein Freifahrtschein für unbegrenzten Genuss. Wer nachhaltig gesünder leben oder abnehmen möchte, setzt am besten auf eine ausgewogene Ernährung, weniger Süßes insgesamt und natürliche Alternativen in Maßen.

Linda Hartmann



## FIT DURCH DIE ERREGER-SAISON:

# SO KOMMEN SIE GUT DURCH DEN WINTER

Atemwegsinfekten aus dem Weg zu gehen, ist in Herbst und Winter nicht einfach. Doch wer weiß, was unsere Abwehrkräfte brauchen, kann so manchen Erkältungsviren ein Schnippchen schlagen.

**J**edes Jahr im Herbst beginnt das gleiche Schauspiel: David gegen Goliath. Wir Menschen sind dabei David, die Erkältungsviren Goliath. Während sie die dunkle und kalte Jahreszeit lieben, fehlt unserem Körper Sonne – und er produziert weniger Vitamin D. Gleichzeitig sind unsere Schleimhäute, die uns als mechanische Barriere vor den Erregern schützen, durch die trockene Heizungsluft angegriffen.

Und dann halten wir uns auch noch fast den ganzen Tag in geschlossenen Räumen auf und schaffen so ideale Ansteckungsbedingungen. Kein Wunder, dass so manch einer oder eine das Gefühl hat, nicht mehr richtig gesund zu werden.

Gänzlich unbewaffnet sind wir zum Glück nicht – dem Immunsystem sei Dank! Wenn die Nase dicht und verschleimt ist, fühlt sich das zwar unangenehm an. Doch eigentlich hat die körpereigene Abwehr bereits den Turbo eingelegt. Der Schleim ist Teil unseres angeborenen Schutzsystems und enthält wichtige Abwehrstoffe wie Antikörper und Enzyme, mit denen Viren und Bakterien abgefangen und über Husten oder Niesen wieder nach draußen befördert werden. Jetzt kommt es darauf an, die Abwehrhelden bestmöglich zu unterstützen. Die folgenden Maßnahmen helfen besonders gut, in der Infekt-Saison gesund zu bleiben oder schnell wieder auf die Beine zu kommen.

*Kirsten Wenzel*



## VIEL SCHLAF

Nachts produziert der Körper die meisten Immunzellen. Achten Sie darum auf Ihre Nachtruhe. Mit sieben bis acht Stunden Schlaf kann sich der Körper ausreichend regenerieren. Dazu gehört auch: rechtzeitig runterkommen, ohne digitale Endgeräte ins Bett gehen, gut lüften und lieber zu einem nur halbspannenden Buch greifen.

## TRINKEN UND CO.

Befeuchtete Schleimhäute sind entscheidend, um Krankheitserreger abzuwehren. Empfehlenswert sind mindestens 1,5 bis zwei Liter Wasser oder Tee täglich. Bei trockener Raumluft kann ein Luftbefeuchter zusätzlich unterstützen. Vorbeugend gegen Infekte wirken auch Nasenspülungen mit Salzwasser.

## RUNTER VOM SOFA

Bewegung an der frischen Luft aktiviert das Immunsystem und den Kreislauf. Außerdem können wir dabei Tageslicht tanken. Die kalte Winterluft hilft zusätzlich den heizungsgeplagten Schleimhäuten. Für drinnen gilt: regelmäßiges Stoßlüften – am besten drei- bis viermal am Tag für jeweils fünf bis zehn Minuten.

## NÄHRSTOFFREICH ESSEN

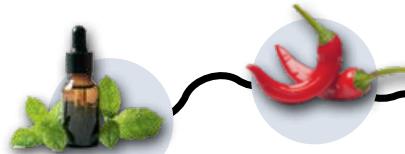
Je frischer, vielfältiger und selbstgekochter, desto besser. Power für unser Immunsystem liefern zum Beispiel Vitamin C (in Zitrusfrüchten, Kohl, Paprika), Zink (in Hülsenfrüchten, Nüssen, Fleisch) und Selen (in Paranüssen, Vollkornprodukten) sowie Omega-3-Fettsäuren (in fettem Seefisch, Leinöl).

## Chili

enthält den Wirkstoff Capsaicin, reizt Schleimhäute und hilft (in kleinen Prisen in der Nahrung) dabei, die Erkältung „auszuschwitzen“.

## Pfefferminzöl

befreit die Atemwege, löst den Schleim und wirkt entzündungshemmend.



## Ingwer

förderst die Durchblutung, wirkt wärmend und antibakteriell.



## Senf

wirkt als Gewürz oder als Senfwickel auf der Brust antibakteriell, schleimlösend, durchblutungsfördernd.



## Zwiebeln

enthalten schwefelhaltige Stoffe, die antibakteriell wirken.



## SANFTE POWER GEGEN INFEKTE

Was gegen Erkältung hilft, wussten die Menschen früher schon. Die meisten Hausmittel befinden sich auch heute noch in unserer Speisekammer.



## Thymian

enthält ätherische Öle und hilft, Schleim zu lösen und die Bronchien zu beruhigen.

## Meerrettich

wirkt stark antibakteriell, schleimlösend und befreit Nase und Atemwege.

## Honig

beruhigt gereizte Schleimhäute und wirkt antibakteriell.



## STRESS REDUZIEREN

Dauerstress lässt den Cortisolspiegel steigen – und das hemmt die Immunfunktion. Sorgen Sie darum besonders in den dunklen Herbst- und Wintermonaten im Alltag für kleine Inseln der Entspannung und gönnen Sie sich Wohlbefinden. Das ist kein Luxus, sondern zahlt sich bei der Gesundheit aus.



## GUTE HYGIENE

Händewaschen mit Seife, Niesen in die Armbeuge, benutzte Taschentücher sofort entsorgen: Einfache Hygieneregeln helfen, Infektionsketten zu unterbrechen. Wer erkältet ist, sollte nach Möglichkeit zu Hause bleiben – nicht nur zum eigenen Schutz, sondern auch aus Rücksicht gegenüber anderen.



## INFEKTE AUSKURIEREN

Auch bei leichteren Infekten braucht der Körper Schonung, denn die Herstellung der Antikörper kostet Kraft. Darum: bei Fieber und starken Symptomen ab ins Bett! Kämpft unser Körper mit einem Infekt, unterstützen wir ihn am besten mit viel Ruhe – gern kombiniert mit Ingwertee und anderen Hausmitteln (siehe oben).

Andere Länder, andere Tricks: Hausmittel aus aller Welt





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



## AUSGEZEICHNETES ENGAGEMENT

Die Siegerprojekte beim DAK-Wettbewerb für ein gesundes Miteinander 2025 zeigen, wie vielfältig Engagement sein kann.

Bereits zum fünften Mal wurden bei der Preisverleihung des Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ vielfältige Projekte prämiert. Aus rund 500 Bewer

bungen wählte die Bundesjury das Projekt „Clowns gegen Einsamkeit“ aus Nordrhein-Westfalen auf den ersten Platz. In Workshops lernen Kinder und

Jugendliche Clownerie und Zauberei, um Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen zu besuchen und Einsamkeit zu bekämpfen.

Den zweiten Preis erhielt der Verein „Pfoten weg! e. V.“ aus Schleswig-Holstein, der Kinder mit einem Figurentheater für Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt sensibilisiert. Auf Platz drei überzeugte „Mein Herz lacht e. V.“ aus Rheinland-Pfalz. Die Selbsthilfecomunity für Eltern von beeinträchtigten oder chronisch kranken Kindern schafft einen wertvollen Raum für Austausch, Entlastung und Zusammenhalt. Ein starkes Zeichen setzte auch der Sonderpreis Pflege, der an ein Projekt aus Niedersachsen ging: Ehrenamtliche begleiten dort Menschen mit Demenz



**Video**  
Fünf Jahre  
Wettbewerb



**Bundesfamilienministerin Karin Prien und DAK-Vorstandschef Andreas Storm (Bildmitte) ehrten die siegreichen Projekte des Wettbewerbs 2025**

während ihres Krankenhausaufenthalts und unterstützen Angehörige mit dem Ziel, die belastende Kliniksituation abzufedern.

Bei der Preisverleihung würdigten Bundesfamilienministerin Karin Prien und DAK-Vorstandschef Andreas Storm das Engagement der Teilnehmenden als wichtigen Beitrag für gesellschaftlichen Zusammenhalt. „Hier entstehen wertvolle Brücken zwischen Generationen und Lebenswelten“, so Karin Prien. Und Andreas Storm ergänzte:

„Gerade in herausfordernden Zeiten brauchen wir positive Geschichten und Menschen, die füreinander da sind.“



**Die siegreichen Projekte aus 2024 zu Gast bei Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier**

Der Wettbewerb wird breit von der Politik unterstützt. So waren die Vorjahressiegerinnen 2025 bereits zum dritten Mal zum Bürgerfest im Park von Schloss Bellevue eingeladen. Bundespräsident und Gastgeber Frank-Walter Steinmeier bedankte sich für das Engagement der Freiwilligen.



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.





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



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

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

\*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

**Jep!  
Läuft!**

**ERSTER CHECK  
BEIM DOC VON  
UNTERWEGS.**

**DANK** **Videosprechstunde**

**GEMEINSAM FÜR  
DEINE GESUNDHEIT.**



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang*