

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: dak.de/online**

Online-Beratung: dak.de/chat

DAK-Gesundheit

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



Gedruckt 06/26.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

LASS
MAL
GUT SEIN.

WARUM WIR NICHT JEDEN
RUCKSACK TRAGEN MÜSSEN.

Live-Podcast
im Stream
am 15.10.2026

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

DIE EXPERTEN



FRANCA CERUTTI UND CHRISTIAN WEISS

Franca Cerutti ist psychologische Psychotherapeutin, Bestsellerautorin und Host des erfolgreichen Podcasts „Psychologie to go!“. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Christian Weiss, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, beschäftigt sie sich mit den mentalen Herausforderungen des täglichen Lebens.

In ihrem Podcast verbindet das Psychologen-Duo mit viel Charisma und Unterhaltung wissenschaftliches Fachwissen mit lebensnahen Impulsen. Dabei geht es um psychische Gesundheit, Selbstfürsorge und persönliche Entwicklung.

LASS MAL GUT SEIN.

WARUM WIR NICHT JEDEN RUCKSACK TRAGEN MÜSSEN.

Meistens ist es nicht der große Knall, sondern der ganz normale Alltag, der uns aus der Balance bringt. Gedanken, Termine, Erwartungen und dieses Gefühl, ständig hinterherzulaufen.

In unserem Live-Podcast mit Franca Cerutti und Christian Weiss geht es genau um dieses alltägliche „Zuviel“.

Mit einem Augenzwinkern und viel psychologischem Fachwissen sprechen die beiden über den überfüllten Rucksack, das ständige Mitschleppen unnötiger Lasten und die Frage, wie man bewusst Dinge auspackt und zurücklässt, wenn man sie nicht mehr braucht.

An diesem Abend widmen wir uns dem wertvollsten Gut, das wir haben: unserer mentalen Gesundheit. Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und die befreiende Erkenntnis: Es darf einfach mal gut sein.

Infos & Anmeldung

- **Veranstaltungsdatum:**
Donnerstag, 15. Oktober 2026 - "World Mental Health Day"
Beginn: 19.00 Uhr
- **Anmeldung:**
dak.de/lass-mal-gut-sein-online