

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

GESUNDHEITSMYTHEN

Was ist dran an alten Weisheiten?
Ein Faktencheck.

SERVICE FÜR SIE

Unsere Kundenberatung hat
immer ein offenes Ohr für
Ihre Anliegen.

KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Wir unterstützen Sie mit
vielfältigen Angeboten und
sind an Ihrer Seite – damit Sie
kraftvoll ins neue Jahr starten.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

INHALT

6 DAK-News

Telefonische Krankschreibung – Digitale AU-Meldung – Corporate Health Award – Weniger Impfungen – Mehr Prävention

10 Prävention

Angebote für die ganze Familie: Online-Seminare und -Coachings für alle.

14 Sport im Winter

Mit unseren Tipps starten Sie gut gerüstet ins winterliche Outdoor-Training.

15 Gesund bleiben trotz Kälte

So bereiten Sie sich bei chronischen Erkrankungen auf die nasskalten Wintermonate vor.

16 Von null bis hundert

Die DAK-Gesundheit ist in jeder Situation an der Seite ihrer Versicherten – lesen Sie die Geschichten von zwei unserer Kundinnen.

18 Ihre Erfahrung ist wichtig

Ein Interview mit der Chief Customer Officer Kathrin Gronau über Kundenzufriedenheit.

20 Immer für Sie da

Lernen Sie die Arbeit unserer Kundenberaterinnen und Kundenberater kennen.

24 Digitale DAK-Welt

Der einfachste Weg zu unseren digitalen Angeboten, unsere digitalen Kontaktkanäle und ein Interview über die ePA.

28 Organspende

Die Entscheidung, anderen zu helfen – eine Transplantationsmedizinerin gibt Auskunft.

30 Ratgeber Pflege

Was beim Hausbesuch des Medizinischen Dienstes passiert und wie sich der Termin vorbereiten lässt.



8

Kraftquellen entdecken

Keine Chance für Krafträuber – wie Sie neue Energie schöpfen.

32 Verwaltungsrat

Mitglieder des Verwaltungsrates erklären ihre Forderungen an die Gesundheitspolitik. Außerdem: Alle Beiträge für 2023.

36 DAK-News

Ausbildungsplätze – Geld zurück für Rentnerjobs – Bonusprogramm – Grundpauschale 2023 – Neue Midijob-Grenze – Familienversicherung – DAK Medizin-Hotline – Buch zur Sozialen Selbstverwaltung

44 Snackriegel

Die Auswahl ist riesig – doch wie gesund sind die kleinen Zwischenmahlzeiten?

46 Zu guter Letzt

Sinuskurve zum Jahresbeginn – Max der DAKs startet gesund ins neue Jahr.

42

Gesundheitsmythen

Was ist dran an alten Weisheiten? Ein Faktencheck.

12

So bleiben Kinder gesund

Ein Gespräch mit der Psychologin
Linda-Marlen Leinweber.



Bilder: DAK-Gesundheit; Stefan Klüter; iStock by Getty Images | hobo_018; Leonid Kos



Liebe Leserin, lieber Leser,

hinter uns liegt ein Jahr, das für viele Menschen anstrengend und belastend war. Beim Blick in die Zukunft sind auch Zuversicht und Energie wichtig für die Gesundheit. In diesem Magazin beleuchten wir eigene Kraftquellen. Auf Seite 8 finden Sie Tipps, wie Sie neue Energie schöpfen können. Wir stellen Ihnen Gesundheits- und Präventionsangebote vor, die Sie dabei unterstützen.

Immer an Ihrer Seite: unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater. Ab Seite 20 zeigen wir Ihnen Gesichter aus unserem Service und geben Ihnen einen Einblick mit interessanten Fakten und dem 100. Geburtstag einer DAK-Versicherten. Nicht immer erfüllen wir alle Ihre Erwartungen und Wünsche. Warum Ihre Rückmeldungen und Beschwerden wichtig sind, um noch besser zu werden, erklärt Kathrin Gronau aus der Geschäftsleitung im Interview.

Besonders am Herzen liegt der DAK-Gesundheit die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Psychologin Linda-Marlen Leinweber zeigt auf, wie Mädchen und Jungen auch in schwierigen Zeiten gesund bleiben. Ab Seite 12 finden Sie dazu eine Auswahl unserer Hilfsangebote, die Jugendliche stärken.

Doch nicht nur die junge Generation braucht Unterstützung. Auch die Pflege ist uns wichtig. Wir erklären, wie Sie sich beispielsweise auf den Hausbesuch des Medizinischen Dienstes vorbereiten können.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gutes und gesundes neues Jahr 2023.

h

Andreas Storm

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER



Klimaschutz im Alltag

Der Anblick dieses Sonnenuntergangs lässt uns ins Träumen geraten. Doch wie lange können wir solche Naturschauspiele noch genießen? Wie kann jeder Einzelne helfen, unseren Planeten und seine Schönheit zu schützen und zu bewahren?

Schon kleine Schritte können etwas bewirken. Ein Beispiel ist der reduzierte Konsum von Fleisch. Seit Anfang der 1960er-Jahre hat sich der weltweite Fleischverzehr mehr als vervierfacht – mit gravierenden Folgen auch für unsere Gesundheit. Doch der Trend zum Fleischverzicht ist da, etwa 7,9 Millionen Menschen in Deutschland leben bereits fleischlos, 1,5 Millionen von ihnen sogar vegan. Denn es gibt viele gute Gründe für einen – zumindest teilweisen – Fleischverzicht. Lesen Sie mehr auf fit!-Online:

magazin.dak.de/fleischverzicht





Bild: iStock by Getty Images | Dieter Meyrl

Der „gelbe Schein“ hat ausgedient: Zum 1. Januar sollen Arztpraxen in Deutschland vollständig auf die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) umstellen. Im Herbst 2021 wurde bereits damit begonnen, die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung online an die Krankenkassen zu übermitteln. Somit müssen gesetzlich Versicherte ihre Krankschreibung nicht mehr selbst an die Krankenkasse schicken. Dies war bei ver-

DAS ENDE DES GELBEN SCHEINS

späterer Übermittlung auch mit dem Risiko verbunden, einen Krankengeldanspruch zu verlieren. Bei der DAK-Gesundheit sind im vierten Quartal 2022 bereits 75 bis 80 Prozent aller AU-Bescheinigungen digital eingegangen. Nach einer Übergangsphase bis zum 31. Dezember 2022 soll der Papierkram nun fast gänzlich wegfallen. Mit Beginn des neuen Jahres werden die Kassen auf Anfrage für die

Übermittlung der eAU an die Arbeitgeber zuständig sein. Patientinnen und Patienten müssen sich jedoch in jedem Fall auch weiterhin entsprechend der mit dem Arbeitgeber vereinbarten Regelungen krankmelden. Der Arbeitgeber kann die Daten dann – selbstverständlich ohne Diagnosen – bei der Krankenkasse des Versicherten abrufen. dak.de/eau

TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG

Angesichts der Corona-Krise und der Grippezeit bleiben Krankschreibungen wegen Erkältungsbeschwerden noch bis ins Frühjahr auch telefonisch möglich – ohne extra Besuch in der Praxis. Der Gemeinsame Bundesausschuss von Ärztinnen und Ärzten, Krankenkassen und Kliniken hat die ursprünglich nur bis November 2022 geltende Sonderregelung bis 31. März 2023 verlängert. Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen wegen leichter Atemwegserkrankungen

sind so weiter für bis zu sieben Tage nach telefonischer Rücksprache mit Ärztinnen und Ärzten möglich. Sie können um bis zu sieben weitere Kalendertage verlängert werden.

**Alle Infos
über unsere Hilfs-
angebote bei Krank-
heit finden Sie auf:**
dak.de/krank



Bild: shutterstock | wavebreakmedia

AUSGEZEICHNETES BGM

DIE DAK-GESUNDHEIT HAT DEN CORPORATE HEALTH AWARD 2022 IN DER KATEGORIE VERSICHERUNGEN GEWONNEN. DEUTSCHLANDS RENOMMIERTE AUSZEICHNUNG WIRD SEIT VIELEN JAHREN FÜR VORBILDLICHES BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM) VERLIEHEN. EIN GRUND FÜR DIE EHRUNG IST, DASS DER GANZHEITLICHE ANSATZ, DEN WIR ALS GESUNDHEITSPARTNER ANDEREN IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT EMPFEHLEN, AUCH IN UNSEREM EIGENEN UNTERNEHMEN ERFOLGREICH REALISIERT WIRD.



WENIGER IMPFUNGEN

In der Coronapandemie sind die Impfungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland deutlich zurückgegangen. Im Vergleich zu 2019 gab es 2021 einen Rückgang von elf Prozent. Hochgerechnet auf die Bevölkerung wurden somit rund 680.000 Mädchen und Jungen weniger geimpft. Die Quote der Erstimpfungen bei Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus und Kinderlähmung sank mit 31 Prozent besonders stark. Das ist das Ergebnis einer Sonderanalyse im Rahmen unseres Kinder- und Jugendreports. Dabei wurden Daten ambulanter Behandlungen von allen DAK-versicherten Kindern und Jugendlichen wissenschaftlich untersucht und mit der Situation vor der Pandemie verglichen. DAK-Chef Andreas Storm und der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte warnen vor den Folgen der Impflücke und sehen akuten Handlungsbedarf.

Infos zu allen empfohlenen Impfungen finden Sie auf:
dak.de/impfen



WIEDER MEHR PRÄVENTION

Die gesetzlichen Krankenkassen haben ihre Angebote zur Gesundheitsvorsorge nach Einschränkungen wegen der Corona-Krise wieder verstärkt. 2021 wurden einem Bericht des GKV-Spitzenverbands zufolge knapp 538 Millionen Euro für Prävention ausgegeben. Im ersten Coronajahr 2020 waren die Ausgaben auf 414 Millionen Euro eingebrochen, nachdem es 2019 vor der Pandemie noch mehr als 630 Millionen Euro waren. Für Gesundheitsförderung in Unternehmen stiegen die Kassen-Ausgaben auf 247 Millionen Euro. Angesprochen wurden knapp 1,8 Millionen Beschäftigte in 18.400 Betrieben. Für Projekte in Kitas und Schulen flossen laut Bericht 148 Millionen Euro. Die Ausgaben für individuelle Kurse wie etwa zu Bewegung und Stressbewältigung sanken auf 143 Millionen Euro, die Teilnahmezahl ging auf 797.000 Versicherte zurück.

Infos zu unseren Präventionsangeboten und Coachings finden Sie auf:
dak.de/praevention



DIE EIGENEN KRAFTQUELLEN FINDEN

Mit guter Laune und voller Energie in den Tag gestartet, doch plötzlich kippt die Stimmung. Eigene Kraftquellen helfen, damit die positive Energie nicht von schlechter Laune verdrängt wird – und Krafträuber keine Chance haben.



VOLLE KRAFT FÜR DAS, WAS IHNEN GUTTUT

Ob Prävention, Sportmedizin
oder in der Schwangerschaft –
unsere Angebote helfen, Ihre
Kraftquellen zu stärken.
Mehr Infos für jede Lebenslage
finden Sie auf:
dak.de/vorteile



In Zeiten voll Unsicherheit, Ängsten und mentalem Stress ist es wichtig, auf seine psychische Gesundheit zu achten. Doch eine unerfreuliche Begegnung oder die Angst vor einem unangenehmen Termin sind wahre Krafträuber. Sie entziehen Energie und verdrängen positive Gefühle, begegnen uns im Alltag aber immer wieder. Darum ist es wichtig zu wissen, wie man mit ihnen umgehen oder sie sogar vermeiden kann. Eigene Kraftquellen können dabei helfen – über 5.000 Angebote der DAK-Gesundheit von der Geburtsvorbereitung bis zum Rückentraining unterstützen Sie dabei.

ÄUSSERE UND INNERE RESSOURCEN

Wichtig ist zu wissen, was es ist, das einem die Kraft raubt, um gezielt darauf reagieren zu können. Helfen können äußere Ressourcen wie Familienmitglieder oder Freundinnen und Freunde, die für einen da sind und für Gespräche zur Verfügung stehen, bestimmte Orte, Bücher und Filme, die einem guttun. Aber auch innere Ressourcen wie schöne Erinnerungen sowie positive Gedanken und Gefühle sind wahre Kraftquellen.

KRAFTGEBER IM ALLTAG

Kraftgeber helfen, schlechten Gefühlen wie Überforderung oder Angst vorzubeugen. Kurze Aktivitäten, wie



zum Beispiel das Gesicht ein paar Minuten in die Sonne zu halten, eine kurze Yoga-Einheit oder ein leckeres Stück Kuchen im Café, lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren. Wer mindestens einen Kraftgeber pro Tag plant und umsetzt, kann damit sein Wohlbefinden spürbar verbessern. Ausgewogene Ernährung ist ebenfalls eine wichtige Kraftquelle. Diese optimal im Alltag zu nutzen, dabei helfen unsere vielen Ernährungsseminare und Online-Coachings unter:

dak.de/coaching

DANKBARKEIT

Grundsätzlich tut es gut, sich positive Gedanken zu machen. Gelingt es, nicht nur das Schlechte an einer Situation zu sehen, sondern auch etwas Gutes zu entdecken, für das man dankbar sein kann, ändert sich das eigene Empfinden. Um sich die guten Dinge bewusst zu machen, kann man jeden Abend aufschreiben, wofür man an diesem Tag dankbar ist. Sei es ein schönes Treffen mit einer Freundin oder einem Freund oder ein entspannter Spaziergang im Sonnenschein. So werden Erinnerungen zur neuen Kraftquelle.

ENERGIE IM SCHLAF

Um körperlich und geistig fit durch den Tag zu kommen, ist es wichtig, auf ausreichend Schlaf zu achten. Damit das Einschlafen gelingt und der Schlaf möglichst ruhig ist, sollte eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen auf blaues Licht durch Fernseher, Computer und Smartphone verzichtet werden. Und: rechtzeitig ins Bett gehen. Denn dauerhafter Schlafmangel ist ebenfalls ein Energieräuber.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Studien haben gezeigt, dass Bewegung stimmungsaufhellend ist. Wer

sportlich noch nicht aktiv ist, sollte darum versuchen, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Fehlt die Motivation, kann es zu Beginn helfen, etwas Neues auszuprobieren, bis etwas gefunden wird, das einem Spaß macht. Bewährte Kraftgeber sind auch Spaziergänge und Wanderungen. Zusätzlich sorgen auch kleine Veränderungen, wie zum Beispiel der Umstieg vom Fahrstuhl auf die Treppe, für mehr Bewegung. Wer durch Rückenschmerzen an Bewegung gehindert wird, kann diese mit unserem Online-Coaching ruecken@fit bekämpfen. Zu finden unter: dak.de/coaching

BLOSS KEINEN STRESS

Ein Kopf voller Termine nebst der Sorge, etwas zu übersehen, raubt jede Menge Energie. Klingt logisch, ist in der Praxis aber oft nicht einfach. Mit einer To-do-Liste kann das Gedankenkarussell aus Terminen und Erledigungen gestoppt werden. Sortieren Sie beim Aufschreiben direkt nach Dringlichkeit und überlegen Sie, wofür und bei wem Sie sich Unterstützung holen können. Einen Ausweg aus der Stressfalle kann Ihnen auch unser **DAK Antistress-Coaching** bieten. Wer regelmäßig Achtsamkeitsübungen macht, trainiert damit seine mentale Stärke, bewertet Situationen optimistischer. Das bringt neue Energien. Infos unter: dak.de/coaching

ROUTINEN DURCHBRECHEN

Typische Muster zu durchbrechen, kann ebenfalls neue Kräfte aktivieren. Das kann ein alternativer Arbeitsweg oder ein Abend im Wald statt auf dem Sofa sein, aber auch eine besondere Unternehmung oder ein neues Hobby, bei dem bestenfalls andere Menschen kennengelernt werden. Jeder Ausbruch aus der Routine steigert die Lebensfreude.

Linda Hartmann

ONLINE-HILFE FÜR FAMILIEN

Schwangerschaft, Ernährung oder Kindersicherheit – mit unseren Online-Seminaren für Familien unterstützen wir Sie in vielen Lebenslagen.

Babys und Kinder sorgen im Alltag immer wieder für neue Herausforderungen. Darum hat die DAK-Gesundheit für Familien ein umfangreiches Portfolio digitaler Informationen. Unsere Online-Seminare informieren (werdende) Eltern über verschiedene Themen von der richtigen Ernährung in der Schwangerschaft über Ernährungstipps für die ganze Familie bis hin zu Kindersicherheit im Haushalt und Erster Hilfe am Kind.

Expertinnen und Experten der jeweiligen Themengebiete informieren über alles Wissenswerte zur Entwicklung eines gesunden Essverhaltens bei Babys und Kleinkindern, geben Tipps, welche Gefahrenquellen sich im Haushalt verstecken und wie Sie Ihr Zuhause kindersicher machen können, um Unfälle zu vermeiden.

Sabine Verhoeven hat es ausprobiert und gleich zu Beginn ihrer Schwangerschaft am vierteiligen

Online-Seminar „Essen und Trinken in der Schwangerschaft“ teilgenommen. „Ich nutze das DAK Schwangerschaftscoaching. Die App hat mich auf das Seminar hingewiesen“, erzählt die 37-Jährige. „Während der vier Termine habe ich dann viel darüber erfahren, welche Lebensmittel für mich während der Schwangerschaft gut und wichtig sind und

welche ich besser vermeiden sollte.“

Eine Diätassistentin hat die Themen ansprechend aufbereitet und im Dialog mit den Teilnehmerinnen vermittelt. „Besonders lustig war die Live-Cooking-Einheit“, erinnert sich Sabine Verhoeven. „Wir haben uns alle vorab die vereinbarten Zutaten besorgt und dann gemeinsam, jede in ihrer Küche, unter Anleitung der Diätassistentin einen Kichererbsensalat zubereitet.“ Eine rundum gelungene Veranstaltung, meint Sabine Verhoeven: „Wer schwanger ist, kann hier viel mitnehmen.“

**Die richtige Ernährung
ist wichtig in der
Schwangerschaft.**



**Für die
Teilnahme an unseren
Online-Seminaren
erstatten wir Ihnen die
Kosten in voller Höhe.
Machen Sie mit – von zu
Hause aus unter:
dak.de/online-seminare**



Unsere Online-Coachings unterstützen Sie nicht nur bei Beschwerden, sondern sollen vor allem präventiv dabei helfen, Schmerzen und gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Die digitalen Programme unserer Kooperationspartner können Sie auf dem Smartphone überall mitnehmen. DAK-Mitglieder können unsere Coachings kostenlos nutzen.

DAK FITNESS-COACHING

Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch das Wohlbefinden. Wie und warum, erfahren Sie spielerisch und kompakt in unserem Online-Coaching. Bei den regelmäßigen Work-outs mit Video-Anleitungen können Sie Ihr neues Wissen direkt in die Praxis umsetzen. Motivation gibt es durch das Bewegungstagebuch und ein Aktivitätsbarometer, mit dem Sie Ihre Fitness-Erfolge messen können.

DAK ERNÄHRUNGS-COACHING

Was gehört zu einer gesunden Ernährung und wie funktioniert das im Alltag? Das lernen Sie in unserem Coaching Stück für Stück – und behalten es dank zusätzlicher Übungen und Quizfragen auch. Extras wie Ziele planen und ein Bewegungstagebuch unterstützen Sie dabei, Ihre Fortschritte selbst zu kontrollieren.

DAK HERZ-KREIS-LAUF-COACHING

Der beste Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Bewegung. Gemeinsam mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. haben wir ein Zehn-Wochen-Programm entwickelt, das neben multimedial aufbereiteten Informationen zu Bewegungs- und Gesundheitsthemen jede Woche neue Übungen zum Ausdauer- und Krafttraining sowie zur Entspannung bereithält.

DAK RÜCKEN@FIT

Übungen und Tipps, wie Sie Ihren Rücken zu Hause und unterwegs stärken können – ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Auch Entspannungs- und Stressbewältigungstipps gehören zu dem ganzheitlichen Coaching dazu, weil auch die Psyche eine Rolle spielt. So werden Sie selbst zum Profi für Ihre Rückengesundheit.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter:
dak.de/coaching



„JUNGE ERWACHSENE FÜHLEN SICH OFT SEHR ALLEINGELASSEN“

Kinder und Jugendliche leiden in der Pandemie. Ein Gespräch mit der Psychologin Linda-Marlen Leinweber über psychische Erkrankungen, Adipositas und Hilfsangebote.

Gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern untersuchen wir regelmäßig, wie die Situation der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist. Diese Reporte und Studien sind die Grundlage, um gezielte Angebote zu entwickeln, die dem Nachwuchs helfen. Aktuelle Analysen belegen, dass Mädchen und Jungen in der Coronapandemie weiter an massiven Gesundheitsfolgen leiden.

Linda-Marlen Leinweber ist Psychologin und Coach. Im Rahmen der DAK-Initiative niceones macht sie sich auf Instagram stark gegen Stress, Bodyshaming, Onlinesucht und Mobbing.

Jungen und Mädchen leiden unterschiedlich, das zeigen die DAK-Studien. Zum Beispiel nahmen Depressionen, Essstörungen und Angststörungen vor allem bei Teenager-Mädchen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren zu. Bei Jungen gingen die Zahlen zurück. Warum ist das so?

Meine Vermutung: Auch im Erwachsenenalter sehen wir, dass Depressionen und Angststörungen bei Frauen deutlich häufiger auftreten als bei Männern. Die erhöhte Wahrnehmung der eigenen Emotionen wird dem zugrunde gelegt. Beim Thema Essstörungen könnten Stress und Kontroll-

verlust eine Rolle spielen. Jungs tendieren in der Folge zu emotionalem Essen als Stressbewältigung, was sich in den gestiegenen Zahlen der Adipositas zeigt. Bewegungsmangel verschlimmert die Situation. Bei Mädchen könnte das restriktive Essverhalten der Magersucht auf den (unbewussten) Wunsch zurückleiten, eine Form der Kontrolle auszuüben. In einer Zeit mit viel Chaos und Orientierungslosigkeit ist das ein häufiges Phänomen. Zudem sollten wir den Einfluss von Schönheitsidealen in den sozialen Medien bedenken. Die Bildschirmzeit ist in der Coronazeit extrem angestiegen.

Wie erleben Sie den Kontakt mit betroffenen Mädchen und Jungen? Was sind häufige Probleme?

Als Creatorin auf Instagram und TikTok erreichen mich täglich Nachrichten von Jungs und Mädels – ich nehme ein starkes Bewusstsein für die eigenen Belastungen wahr. Und mindestens eine genauso große Hilflosigkeit. Mich erreichen immer wieder Nachrichten, dass Kinder und Jugendliche den eigenen Suizid ankündigen

oder dies bei Freundinnen und Freunden mitbekommen und nicht wissen, was sie tun sollen. Auch selbstverletzendes Verhalten ist sehr oft Thema. Es ist wirklich erschreckend. Ich habe das Gefühl, die jungen Erwachsenen fühlen sich oft sehr alleingelassen mit ihren Belastungen. Sie fragen nach einer Hand, aber da ist keine.



Rund 55.000 Menschen folgen Linda-Marlen Leinweber auf Instagram.

Bilder: Stefan Klüter

Woran können Eltern erkennen, dass ihr Kind vielleicht psychisch krank ist oder nur aktuell keine Lust auf die Schule hat? Wo sind die Unterschiede?

Wichtig ist, auf Veränderungen zu achten. Ess-, Schlaf- und Sozialverhalten sind immer wichtige Indikatoren, um zu verstehen, wie es einem Menschen geht. Auch die emotionale Stabilität zu beobachten lohnt sich – wirkt mein Kind reizbarer als sonst? Auch ganz wichtig: Gibt es Dinge, die mein Kind früher geliebt hat und die jetzt nicht mehr gelebt werden? Gibt es einen Wegfall von Interessen? Am besten ist es natürlich, eine Nähe zum Kind durch regelmäßige Gespräche und bewusste Zeit miteinander zu haben, die es erleichtert zu verstehen, was wirklich in den Köpfen unserer Kleinen vor sich geht.

Wo können sich Eltern und ihre Kinder Hilfe holen? Was sind die ersten Schritte?

Für mich ist Informieren immer der erste Schritt. Auf der Website

der DAK-Gesundheit finden sich viele Informationen, zum Beispiel unter dak.de/depressionen. Auch der Gang in die Hausarztpraxis ist eine gute Idee. Aber bevor all das beginnt, finde ich es noch wichtiger, dass Eltern sich öffnen und ihr Kind spüren lassen: „Ich verstehe dich. Ich fühle mich auch manchmal so. Das ist völlig okay, dass wir in unserem Leben strugeln. Aber das muss nicht so bleiben! Ich habe dich lieb und ich helfe dir, dass wir es gemeinsam da herauschaffen.“

Interview: Stefan Suhr

Weitere Informationen sowie das vollständige Interview finden Sie unter: magazin.dak.de/leinweber



ANGEBOTE

- Die Initiative **niceones** macht sich auf Instagram stark gegen Stress, Bodyshaming, Onlinesucht und Mobbing. Mit dabei sind bekannte Influencerinnen und Influencer wie Linda-Marlen Leinweber und Jonas Ems. dak.de/niceones
- Digitale Angebote zur Stärkung der seelischen Gesundheit gibt es mit den kostenlosen Online-Programmen **smart4me** und **Nico**. Während smart4me jüngere Teenager anspricht und ihnen eine Anlaufstelle und anonymen Austausch bei Stress und Ängsten anbietet, richtet sich Nico gezielt an 15- bis 20-Jährige und sensibilisiert für Themen wie Mobbing, Bodyshaming und Onlinekonsum. dak.de/smart4me, dak.de/nico
- veo** unterstützt Jugendliche ab zwölf Jahren in schwierigen Lebensphasen individuell durch die Vermittlung und Vernetzung von Fachleuten aus Medizin, Therapie und Psychiatrie. Auch Beratungsstellen, Schulpsychologinnen und -psychologen sowie Jugendämter und weitere Hilfsmöglichkeiten werden einbezogen. dak.de/veo

MEHR ANTIDEPRESSIVA FÜR MÄDCHEN

Laut Kinder- und Jugendreport stiegen 2021 einzelne Diagnosen wie Depressionen, Essstörungen, Angststörungen und Adipositas im Vergleich zu Vor-Corona-Zeiten teilweise dramatisch an. Bei jugendlichen Mädchen stieg die Verordnung von Antidepressiva um 65 Prozent.

LEBENSZUFRIEDENHEIT HAT SICH VERSCHLECHTERT

Der DAK-Präventionsradar zeigt die höhere Belastung von Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien in der Pandemie. 29 Prozent aller Schulkinder berichten von einem schlechteren Gesundheitszustand, bei den sozial Benachteiligten sind es mit 38 Prozent deutlich mehr.

MEDIENSUCHT STEIGT DEUTLICH AN

In der Coronapandemie nutzen 4,1 Prozent aller 10- bis 17-Jährigen in Deutschland Computerspiele krankhaft – ein Anstieg um 52 Prozent im Vergleich zu 2019. Das ist das Ergebnis der Mediensucht-Studie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

SPORT IM WINTER: FÜNF TIPPS FÜR SIE

Mit Sport an der frischen Luft können wir unser Immunsystem stärken und gesund durch den Winter kommen. So gehen Sie gut gerüstet in Ihr Outdoor-Training.



Worauf Sie
beim Sport nach
Corona achten
müssen:
[dak.de/
sport-corona](https://dak.de/sport-corona)

TIPP 1: DIE RICHTIGE KLEIDUNG IST ENTSCHEIDEND

Am besten eignet sich ein Zwiebellook aus Funktionskleidung. So kann die Nässe nach außen transportiert werden und der Körper kühlt nicht aus. Keinesfalls sollte man sich zu warm anziehen. Wichtig: Handschuhe und Mütze nicht vergessen! Wer beim Loslaufen noch leicht fröstelt, ist in der Regel richtig angezogen. Anders verhält es sich beim Radfahren: Durch den Fahrtwind kühlt der Körper schneller aus. Schon niedrige Minusgrade können problematisch sein. Tragen Sie möglichst helle, leuchtende Spezialkleidung mit Reflektoren, damit Sie bei Dunkelheit gut zu sehen sind.

TIPP 2: STARTEN SIE LANGSAM

Geben Sie Ihrem Körper bei Kälte Zeit, um auf Touren zu kommen. Wärmen Sie sich schon zu Hause etwas auf und gehen Sie es draußen langsam an. Ihr Körper braucht jetzt mehr Energie, um Wärme zu produzieren und die Körpertemperatur konstant zu halten. Auch Muskulatur und Sehnen brauchen länger, bis sie beweglich sind. Vergleichbar mit einem Motor, den man warm laufen lassen muss. Insbesondere bei Minusgraden ist auch nach dem Aufwärmen ein moderates Tempo angebracht, denn sonst kann das Immunsystem schnell überstrapaziert werden.

TIPP 3: ATMEN SIE RICHTIG

Im Winter muss die eingeatmete Luft erst über die Schleimhäute in der Nase, im Rachen und im Kehlkopf erwärmt werden. Dies ist eine große Belastung, die noch weiter zunimmt,

wenn das Minutenvolumen an benötigter Luft steigt. Empfehlenswert ist deswegen das Atmen durch die Nase. So hat die Luft eine Station mehr, um erwärmt und angefeuchtet zu werden. Auch ein hochgezogener Schal oder Mundschutz kann hilfreich sein, um die Luft etwas zu erwärmen und die Bronchien zu entlasten.

TIPP 4: HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Passen Sie Tempo und Pensum der Witterung an. Wählen Sie Ihre Strecken so, dass Sie ohne große Pausen wieder gut zum Ziel zurückkommen. Längere Unterbrechungen sind nicht empfehlenswert, da Ihr Körper schnell auskühlen kann. Das macht Sie anfällig für Infekte. Lassen Sie Ihr Training langsam ausklingen und ziehen Sie sich schnell um oder gehen Sie ins Warme. Bei ersten Symptomen eines Infekts verzichten Sie lieber auf ein Outdoor-Training. Damit vermeiden Sie eine Verschlimmerung. Auch ein erhöhter Ruhepuls kann ein Anzeichen für eine Erkrankung sein.

TIPP 5: TRAINIEREN SIE DRINNEN, WENN ES ZU KALT IST

Grundsätzlich hat das Training an der frischen Luft viele Vorteile und stärkt, bei Beachtung der oben aufgeführten Tipps, das Immunsystem. Doch sobald die Temperaturen draußen unter minus zehn Grad fallen oder es für viele Sportarten zu rutschig und glatt ist, sollten Sie lieber auf ein Indoor-Training, zum Beispiel im Fitnessstudio, umsteigen. Alternativ bietet sich auch ein Online-Work-out zu Hause an.

Nina Alpers

Gesund bleiben – auch im Winter

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR NÄSSE UND KÄLTE

Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind meist harmlos. Bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Asthma, COPD oder der koronaren Herzkrankheit (KHK) können sie aber zu einer Herausforderung für das Immunsystem werden. So bereiten Sie sich auf nasskalte Wintermonate vor.

Die **IDEALE OBERKLEIDUNG** für außer Haus hält warm, ist wasserabweisend und winddicht. Ihre Kleidung darunter kombinieren Sie nach dem Zwiebelschalenprinzip in mehreren Schichten. Durch An- und Ausziehen etwa eines Pullovers oder einer wärmenden Strickjacke können Sie sich leicht den Temperaturen anpassen. Bei Spaziergängen tragen Sie am besten Socken aus atmungsaktivem Material und feste, nicht zu enge Schuhe mit Gummisohlen. Ihre Füße bleiben so warm und trocken, nasse Füße würden Ihnen Wärme entziehen.

Viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch und keine allzu fettigen Sachen sind die Basis gesunder **ERNÄHRUNG**. Trinken Sie über den Tag verteilt aber auch genug Flüssigkeit. Und sollten Sie durchgefroren sein, dann wärmt

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die **GRIPPESCHUTZIMPfung**. Die verhindert zwar keine normale Erkältung, kann Sie aber vor den Folgen der gefürchteten Influenza schützen.

Sie das Abrubbeln des Körpers mit einem Handtuch wieder auf. Ein gutes Aufwärmgetränk ist warmer Hölunderbeerensaft. Verzicht auf Alkohol, er wärmt nur scheinbar und schwächt Ihr Immunsystem.

Ihr **ZUHAUSE** sollten Sie nicht überheizen. Vier Mal täglich fünf- bis zehnminütiges Lüften mit weit geöffneten Fenstern verhindert eine allzu trockene Raumluft. Ihre Nasen- und Rachenschleimhäute bleiben dadurch feucht und gut durchblutet und können Erkältungsviren besser abwehren.

Beenden Sie Ihre Dusche mit einer **WASSER-ANWENDUNG**: Gehen Sie mit der Brause an der Außenseite der Arme und Beine hoch und innen wieder herunter. Machen Sie insgesamt drei Durchgänge, beginnen Sie dabei rechts und wechseln Sie die Wassertemperatur zwischen lauwarm und warm. Das trainiert die Blutgefäße in Ihrer Haut, sich besser auf Temperaturveränderungen einzustellen.

Strukturierte Behandlungsprogramme werden auch als Disease-Management-Programme (DMP) bezeichnet; das Konzept stammt aus den USA. Die Programme erfüllen hohe Qualitätsansprüche, folgen medizinisch gesicherten Erkenntnissen und optimieren so die medizinische Versorgung bei chronischen Erkrankungen; Studien zeigen, dass die Teilnahme die Fitness und die Gesundheit verbessert. Programme gibt es für Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Asthma bronchiale, Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Koronare Herzkrankheit (KHK) und Brustkrebs. In Vorbereitung sind Chronische Herzinsuffizienz, Chronische Rückenschmerzen, Osteoporose, Arthritis (Rheuma), Depressionen und Adipositas.

Dr. med. Michael Prang

Ausführliche Informationen zu unseren strukturierten Behandlungsprogrammen finden Sie unter:
dak.de/dmp



VON NULL BIS HUNDERT

In jeder Lebenssituation an der Seite der Versicherten zu sein, das hat sich die DAK-Gesundheit auf die Fahnen geschrieben. Die Kasse macht deshalb maßgeschneiderte Angebote für alle Altersgruppen und hat stets ein offenes Ohr für ihre Kundinnen und Kunden.

Verlässlichkeit und Expertenwissen sind längst nicht die einzigen Faktoren, die sich bei der täglichen Arbeit der DAK-Gesundheit auszahlen: Einfühlungsvermögen und persönliches Engagement der Kundenberaterinnen und -berater werden von Versicherten ebenfalls sehr geschätzt. Auf diesen Seiten lesen Sie – stellvertretend für viele – zwei Rückmeldungen, über die wir uns besonders gefreut haben und die zugleich nachzeichnen, dass die DAK-Gesundheit ab (oder sogar schon vor) der Geburt bis ins hohe Alter für ihre Versicherten da ist.

DIE JUNGE MUTTER

Was ihr so an der DAK-Schwangerenberatung gefiel, hat uns eine begeisterte Nutzerin geschildert – und auch, wie es ihr und ihrem Sohn heute geht. Klar, dass der mittlerweile Einjährige auch beim DAK-Bonusprogramm dabei ist.

Der positive Schwangerschaftstest war für Jasmin Froghy „eine Riesenüberraschung, die alles auf den Kopf gestellt hat“. Anfangs habe sie sich gar nicht getraut, sich zu freuen, auch weil sie keine Symptome

**Jasmin Froghy
und ihr Sohn**



spürte, ihr nie übel war: „Ungemütlich wurde es erst kurz vor der Geburt“, so die Hamburgerin. Die exklusive Schwangerenberatung der DAK-Gesundheit gefiel ihr sehr: „Ich konnte wirklich mit jeder Frage kommen, auch zum Beispiel zum Thema Elternzeit. Alles wurde sehr herzlich und persönlich beantwortet.“ Eine wichtige Stütze für die Erstgebärende, für die pandemiebedingt der Kontakt zu anderen Schwangeren leider zu kurz kam.

Zur Beratung gehörte auch die gemeinsame Auswahl von Leistungen aus dem zusätzlichen Vorsorgepaket für Schwangere **DAK MamaPLUS**. „So habe ich zusätzliche Untersuchungen und noch einiges mehr erstattet bekommen.“ Auch nach der Geburt von Samir im August 2021 fand seine Mutter es noch entlastend, sich zum Impfen mit der Schwangerenberatung auszutauschen. Sie meldete ihren Sohn auch gleich beim DAK-Bonusprogramm AktivBonus Junior an: „Die Vorsorgeuntersuchungen lohnen sich damit doppelt.“

**Gestatten: Samir
mit süßen sechs
Monaten.**

Mehr zu
den DAK-Leistungen
für werdende Eltern
unter:
dak.de/schwangerschaft





Vorteile für
Seniorinnen
und Senioren
finden Sie unter:
dak.de/senioren

Zum Weiterlesen

Mehr von Samirs Mama
und der hochbetagten
Gedichtliebhaberin lesen
Sie im fit!-Online-Magazin:

magazin.dak.de/junge-mutter
magazin.dak.de/hundertjaehrige



Schon 100 Jahre:
Margareta Bayer

DIE HUNDERTJÄHRIGE

Zu ihrem hundertsten Geburtstag am 16. August 2022 lud Margareta Bayer auch ihre einstige DAK-Kundenberaterin ein. Wie es dazu kam und was ihr geholfen hat, so alt zu werden, hat die Jubilarin der fit!-Redaktion erzählt.

Ein Geheimrezept für hohes Alter hat die alte Dame, die in Speyer bei ihrer Tochter lebt, nicht. „Aber dass mir Bewegung immer wichtig war, hat sicher geholfen.“ Früher sei Sport ihr „Lebenselixier“ gewesen. „Als junges Mädchen lag ich im Weitsprung mit 6,20 Meter ganz vorne. Auch im Rennen war ich immer die Erste.“ Geistig war sie viele Jahre stark gefordert: Nach einer kaufmännischen Ausbildung gründete sie 1948 mit ihrem Mann eine eigene Firma, ein Möbelgeschäft mit bis zu 50 Angestellten.

Heute sitzt Margareta Bayer überwiegend im Rollstuhl, kann sich aber kurzfristig mit dem Rollator fortbewegen. Woran erfreut sie sich jetzt besonders? Da fällt ihr zuerst

Im Oldtimer ging es
zum Festessen.



das leckere Rosinenbrot ein, das es sonntags immer zum Frühstück gibt. Besuch von der Familie natürlich, sommerliche Stunden im Schrebergarten. Sehr gern mag sie auch Gedichte. In einem Buch, in dem sie ihre Favoriten und selbst verfasste Verse niedergeschrieben hat, stöbert sie öfter. „Am allerbesten gefällt mir ‚Siegfrieds Schwert‘ aus der Nibelungensage.“

DAK-Kundenberaterin Cornelia Lang nahm Margareta Bayers Einladung zum hundertsten Geburtstag gerne an und war von dem Wiedersehen sehr bewegt. Ihr Verhältnis zur DAK-Gesundheit erläutert die Jubilarin so: „Durch den Vergleich mit diversen Krankenkassen unserer Angestellten habe ich mich damals für die DAK entschieden und die ganze Familie dort versichert. Frau Lang war die zuständige Sachbearbeiterin für unser Geschäft. Mit ihrer Arbeit, ihrer Freundlichkeit und ihrem großen Engagement waren wir immer sehr zufrieden.“

Annemarie Lünig

Geburts-
tags-
empfang mit
allem Drum
und Dran.



Bilder: privat

DANKBAR FÜR JEDE KUNDENERFAHRUNG

Welche Erfahrungen machen Kundinnen und Kunden mit der DAK-Gesundheit? Wo sind sie besonders zufrieden, was ärgert oder irritiert sie? Diesen Fragen widmet sich Kathrin Gronau als Chief Customer Officer – also oberste Kundenbeauftragte – jeden Tag. Im Interview erläutert sie, weshalb gerade auch kritische Stimmen wertvoll sind.



Die diplomierte Kauffrau für Krankenversicherungsmanagement Kathrin Gronau ist seit drei Jahren Chief Customer Officer (CCO) und Mitglied der Geschäftsleitung. Als gelernte Sozialversicherungsfachangestellte beriet sie jahrelang Versicherte der DAK-Gesundheit.

WAS PASSIERT MIT DEN RÜCKMELDUNGEN, DIE KUNDINNEN UND KUNDEN DER DAK-GESUNDHEIT GEBEN?

Rückmeldungen, egal ob persönlich, telefonisch oder schriftlich, widmen wir uns besonders aufmerksam. Zuhören und nach der bestmöglichen Lösung zu suchen, ist das A und O. Auch bei schriftlichem Feedback melden wir uns umgehend. Denn egal, auf welchem Weg eine Rückmeldung eingeht, unsere Versicherten wollen eine Lösung – so schnell wie möglich. Was uns aber auch antreibt und motiviert, das sind die positiven Erfahrungen, die uns gespiegelt werden, ob von der jungen Mutter zu unserer Schwangerenberatung oder von einer Kundin nach einer jahrzehntelangen Mit-

gliedschaft. Am Ende zählt jedoch für uns der Dialog. Egal, ob er aufgrund einer Beschwerde oder eines Lobes geführt wird. Für uns ist es wichtig, die Meinung und die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden zu kennen.

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Nur wenn wir wissen, weswegen sich unsere Versicherten geärgert oder was sie nicht verstanden haben, besteht die Chance, uns zu verbessern oder unsere Entscheidung noch einmal zu erklären. Durch die Summe aller Rückmeldungen, von positiv über neutral bis negativ, wird das Meinungsbild unserer Versicherten sichtbar. Wir wollen, dass der Mensch im Mittelpunkt steht.

WIE SIEHT DAS LERNEN DURCH FEEDBACK BEI DER DAK-GESUNDHEIT KONKRET AUS?

Wir werten die Rückmeldungen detailliert aus und analysieren Ansatzpunkte zur kontinuierlichen Verbesserung: Wo können wir Abläufe weiterentwickeln, wie neuen Ansprüchen gerecht werden? Wie lassen sich Fehler vermeiden? Regelmäßig nutzen wir auch Instrumente der Marktforschung und vollziehen Vorgänge Schritt für Schritt aus Kundensicht nach.

WELCHEN WEG, LOB, KRITIK ODER WÜNSCHE ANZUBRINGEN, SOLLTE MAN WÄHLEN?

Ob telefonisch, per Mail, vor Ort im Servicezentrum, in unserer Chat-Beratung, über die DAK App oder Social

Media – das macht keinen Unterschied: Wir haben auf allen Kanälen ein offenes Ohr für unsere Kundinnen und Kunden, und die Rückmeldungen gehen auch von überallher in unsere internen Auswertungen ein.

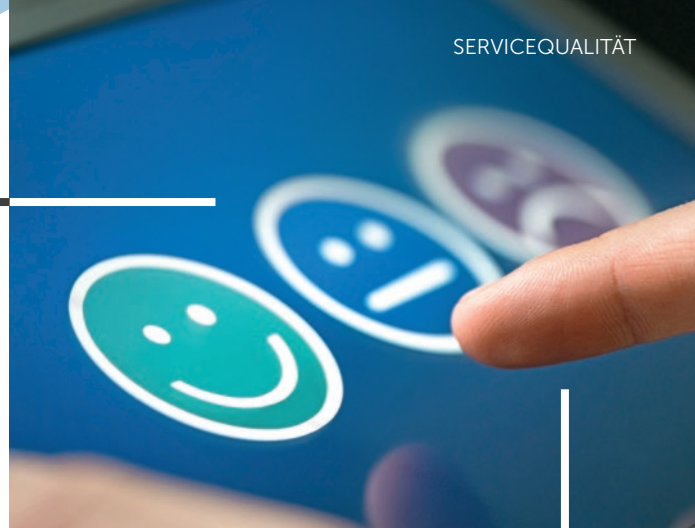
WAS KÖNNEN GRÜNDE FÜR BESCHWERDEN SEIN?

Eine Krankenkasse ist Lebensbegleiterin und tritt besonders in den Momenten auf den Plan, in denen Menschen am verletzlichsten sind und eine gute Beratung und Unterstützung benötigen. Unser Ziel ist es, dass sich unsere Versicherten in jeder Lebenslage bei uns gut aufgehoben fühlen. Trotz großen Engagements können wir jedoch nicht immer alle Erwartungen erfüllen. Oft liegt das an den gesetzlich vorgegebenen Rahmenbedingungen. In diesen Momenten ist es umso wichtiger, dass wir unsere Entscheidungen verständlich und nachvollziehbar erläutern und, wenn möglich, Alternativen benennen. Natürlich machen wir auch Fehler, diese können technischer oder auch menschlicher Natur sein. Auch kommt es in der zwischenmenschlichen Kommunikation gelegentlich zu Missverständnissen. Davor sind wir nicht sicher. Die Frage ist nur: Wie gehen wir damit um? Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, aus jedem Feedback zu lernen und immer selbstkritisch unser Handeln zu reflektieren.

KOMMT ES AUCH VOR, DASS DURCH KUNDENWÜNSCHE, DIE NICHT EINS ZU EINS ERFÜLLBAR SIND, ANSÄTZE FÜR VERBESSERUNGEN GEFUNDEN WERDEN?

Ja. Ein gutes Beispiel ist der Wunsch nach einer festen Ansprechperson, mit der partnerschaftlich alle Themen geklärt werden können. Das ist leider nicht möglich. Nicht nur, weil unsere Mitarbeitenden Urlaub haben, krank sein können oder den Einsatzort wechseln, sondern auch wegen der Fülle an Spezialthemen, in denen nicht jeder Berater, jede Beraterin gleich fit sein kann. Im Kern geht es doch darum, dass unsere Versicherten nicht ständig ihr Anliegen immer wieder neu erzählen müssen, sondern dass sie, egal ob sie uns anrufen, uns schriftlich kontaktieren oder unsere Kundenberatung besuchen, darauf vertrauen können, dass wir ihre Geschichte und ihr Anliegen kennen. Das erreichen wir durch technisches Know-how und ein sehr gutes Zusammenspiel unserer Mitarbeitenden.

Interview: Annemarie Lünig



MEHR OPTIMIERUNGEN

Auch hierbei fungierte Kundenfeedback als entscheidender Impuls:

PFLEGE

Nach der Auswertung vieler Rückmeldungen wurden gezielt Interviews mit Betroffenen geführt. Schritte, über die die DAK-Gesundheit ihre partnerschaftlich unterstützende Rolle als Pflegekasse noch besser ausfüllen kann, wurden ermittelt.

MAMAPLUS

Das Leistungspaket für Schwangere wurde erweitert, beispielsweise um eine professionelle Zahnreinigung. Der Dynamik des Themas Schwangerschaft mit sich ändernden Bedürfnissen der Kundinnen wird weiter Rechnung getragen.

ENGLISCHE BERATUNG

Auf die steigende Zahl englischsprachiger Versicherter wurde mit einer entsprechenden Beratungsoption reagiert, verbunden mit Sprachtrainings für Beraterinnen und Berater.

Alle
Kontaktmöglich-
keiten für Ihr Feed-
back finden Sie auf
dak.de



IMMER FÜR SIE DA



Unsere Kundenberatung steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Ob allgemeine Fragen rund um Ihre Versicherung, individuelle Beratung in der Schwangerschaft oder spezielle Fragen zu Long COVID – alle Ihre Anliegen finden bei uns Gehör. Lernen Sie hier fünf unserer rund 2.700 Kundenberaterinnen und Kundenberater kennen.



14.331.790
EINGEHENDE TELEFONATE



MELANIE POLLAK, SCHWANGERENBERATUNG

Als exklusive Schwangerenberaterin betreue ich werdende Mütter als direkte Ansprechpartnerin. Dadurch, dass meine Kolleginnen und ich die Schwangeren und späteren Mütter bis zum ersten Geburtstag ihres Kindes begleiten, entsteht eine sehr persönliche Bindung, aus der heraus wir die Frauen ganz individuell beraten und ihnen genau die Leistungen anbieten können, die sie gerade brauchen – von Unterstützungsangeboten über finanzielle Fragen bis hin zur Hilfe bei der Hebammensuche. Die Schwangerenberatung ist für mich eine Herzensangelegenheit und das merken die Frauen auch. Häufig bekomme ich noch aus dem Krankenhaus Babyfotos zugeschickt und immer wieder Dankeskarten. Das freut mich sehr, weil es eine Wertschätzung meiner Arbeit ist.

RUND

18.019.813

BRIEFE IM POSTEINGANG



96.614 BERATUNGEN BEI
DER DAK MEDIZIN-HOTLINE



**JULIA WENISCH,
SERVICEZENTRUM HANAU**

Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und ganz individuelle Bedürfnisse. Das spürt man auch bei den Anrufen und Besuchen im Servicezentrum, denn jeder Tag ist erfrischend anders. Neben der regulären Beratung passieren immer mal wieder auch Dinge, mit denen man nicht gerechnet hätte. So hat mir zum Beispiel eine Schülerin während des Gesprächs von ihren erfolglosen Bewerbungen um einen Ausbildungsplatz erzählt und im Zuge dessen spontan nach Möglichkeiten bei der DAK-Gesundheit gefragt. Zufällig wusste ich, dass am Tag zuvor ein Auszubildender abgesprungen ist, sodass ich sie zu einer Bewerbung ermuntert und an die entsprechende Abteilung verwiesen habe. Mit Erfolg: Seitdem arbeitet sie bei der DAK-Gesundheit. Wir haben bis heute Kontakt zueinander.



927.339

(AKTIVIERTE)
NUTZERINNEN UND
NUTZER „MEINE
DAK“ (DAVON
492.498 DAK APP)



154.358

KONTAKTE IN DER
PERSÖNLICHEN
CHAT-BERATUNG



**DANIELA KREIS,
SERVICEZENTRUM
HANAU**

Seit fast 30 Jahren bin ich als Kundenberaterin für die DAK-Gesundheit im Einsatz. Seitdem hat sich viel verändert: Während ich früher direkt am Schalter nur für eine bestimmte Zielgruppe zuständig war, kümmere ich mich jetzt vor allem telefonisch um alle Versicherten und ihre Fragen rund um die Versicherung. Gerade diese Vielfalt macht meine Aufgabe spannend, weil dadurch jeder Tag sehr abwechslungsreich ist und immer wieder überraschende Momente hat. Zum Beispiel, als ein älterer Herr vor Ort seine Papiernachweise für das Bonusprogramm abgeben wollte. Da er sein Smartphone dabei hatte, half ich ihm, die DAK App zu installieren, um Dokumente künftig direkt darüber einreichen zu können. Er war so begeistert, dass er später noch einmal mit seiner Frau wiederkam, damit ich dies auch bei ihrem Handy einrichten konnte.



2.567.387
EINGEHENDE E-MAILS



**JENNIFER GIEHL,
SERVICEZENTRUM
COESFELD**

Für unsere Versicherten bin ich Ansprechpartnerin für Fragen aller Art. Nachdem sich in der Hochphase der Pandemie viele Gespräche um das Thema COVID-19 gedreht haben, geht es inzwischen wieder häufiger um grundsätzliche Themen, vor allem um den Bereich der Pflege. Es melden sich sowohl Pflegebedürftige als auch Angehörige. Ich unterstütze sie beim Beantragen eines Pflegegrads, kläre über den weiteren Ablauf auf und informiere über mögliche Leistungen sowie über alle weiteren Fragen, die sich bei einer häuslichen Pflegesituation ergeben. Bei Bedarf kann ich auch an entsprechende Stellen weitervermitteln. Es freut mich, wenn ich bei Anrufenden etwas bewirken kann – mit nützlichen Antworten, passenden Angeboten oder einem offenen Ohr. Viele schicken mir anschließend E-Mails, um sich für das Gespräch zu bedanken. Das ist für mich eine tolle Bestätigung.

9.239.061
ANTRÄGE AUF PFLEGE-
LEISTUNGEN



41 SEK.
DURCHSCHNITT-
LICHE WARTEZEIT
FÜR DEN CHAT



Quelle: Die Zahlen auf den Seiten 20-23 sind im Geschäftsbericht 2021 der DAK-Gesundheit veröffentlicht. Den Bericht finden Sie auf: dak.de/geschaeftsbericht





11.481.381

VISITS AUF DER DAK-WEBSITE



ÜBER **300**
SERVICEZENTREN
BUNDESWEIT



CORINNA AUERS, LONG-COVID-HOTLINE

Bei der Long-COVID-Hotline melden sich sowohl Personen, die bereits eine ärztliche Diagnose haben, als auch jene, die vermuten, nach ihrer Corona-Infektion an Long COVID erkrankt zu sein. Meine Kolleginnen und ich sind keine Medizinerinnen und geben weder Diagnosen noch Arzt-Empfehlungen. Stattdessen sehen wir uns als Lotsinnen im Informationsdschungel, verweisen an die richtigen Stellen, vermitteln Termine und unterstützen bei Anträgen. Für manche sind wir die erste, für andere wiederum die letzte Anlaufstelle. Einige haben bereits alle anderen Stellen erfolglos abgeklappert, sind verzweifelt oder einfach auf der Suche nach einem offenen Ohr. Eine meiner wichtigsten Aufgaben ist es darum, aufmerksam zuzuhören.



Bilder: DAK-Gesundheit; privat; iStock by Getty Images | matsabe



AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

über eine Million Kontakte in der Kundenberatung hatte die DAK-Gesundheit im vergangenen Jahr. Befragungen zeigen, dass die Kundinnen und Kunden unserer Krankenkasse besonderen Wert auf Leistung und Service legen. Das verstehen wir auch als Auftrag an den Verwaltungsrat. Denn wir wurden von den Versicherten gewählt, um ihre Interessen zu vertreten. Im Jahr 2021 haben wir die Entscheidung getroffen, eine zusätzliche Leistung anzubieten: In der Orthopädie, der Onkologie oder der Intensivmedizin können Versicherte seitdem ergänzenden ärztlichen Rat, eine Zweitmeinung, einholen. Ausgeweitet hat die DAK-Gesundheit auch ihren Beratungsservice, zum Beispiel mit einer Long-COVID-Hotline und einer Hitze-Hotline im Hochsommer.

Eine zusätzliche Verbesserung der Servicequalität kann die Digitalisierung bringen. Schauen Sie doch mal in die neu gestaltete DAK App. Dort werden Fragen zu jeder Zeit beantwortet und Krankmeldungen oder Anträge auf Kostenerstattung können schnell eingereicht werden. Weil sich viele Menschen von der Digitalisierung überfordert fühlen, hält die DAK-Gesundheit für ihre Versicherten ein weiteres Angebot bereit: Der kostenlose Onlinekurs „Startklar für die digitale Gesundheitswelt“ gibt einen Überblick über die wichtigsten digitalen Angebote.

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrats

Einfach erklärt

SECHS SCHRITTE IN DIE DIGITALE DAK-WELT

Im Juli 2022 haben wir ein neues Registrierungs- und Anmeldesystem für unsere digitalen Angebote eingeführt. Die Nutzung von DAK App, DAK ePA-App, E-Rezept-App und unseres geschützten Webseiten-Bereichs „Meine DAK“ ist damit für Sie noch sicherer, komfortabler und einfacher.

Wir zeigen Ihnen hier am Beispiel der DAK App, wie die Einrichtung funktioniert und warum bestimmte Schritte notwendig sind.

Sie benötigen ein **mobiles Endgerät** mit einem **aktuellen Betriebssystem** (ab Android 8 oder iOS 15).

1

Die DAK App ist für die Nutzung auf dem Smartphone entwickelt worden. Ältere Betriebssystem-Versionen weisen Sicherheitslücken auf, die von den Herstellern mit Updates geschlossen werden. Darum laufen unsere Anwendungen, in denen sehr sensible Daten gespeichert werden, nur mit aktuellen Betriebssystemen.



Tipp

Aktivieren Sie die automatische Update-Funktion oder aktualisieren Sie Ihr Betriebssystem regelmäßig.

Wenn Sie noch kein Benutzerkonto haben, klicken Sie auf „Jetzt registrieren“.



Ein Benutzerkonto haben Sie nur, wenn Sie die DAK ePA-App oder „Meine DAK“ bereits nutzen.

Unser neues Benutzerkonto ist wie ein Schlüssel für mehrere Anwendungen, quasi eine DAK-ID. Damit gelten für alle Anwendungen dieselben Anmelde-daten, zum Beispiel das gleiche Passwort oder der gleiche App-Code.

2

Laden Sie sich die DAK App aus Ihrem App-Store herunter.

✓ **Bestätigen Sie nach dem Öffnen die Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen.**

Diese gelten für die DAK App – an einer späteren Stelle ist noch einmal eine Zustimmung erforderlich.

Klicken Sie einfach auf den Regler.



3



Der **Aktivierungscode** führt Sie in Ihrem App-Store **direkt zur DAK App**.

Jetzt benötigen wir für die Anlage der DAK-ID ein paar Informationen.

Krankenversicherungsnummer

(vorne auf der Karte)

Die letzten sechs Ziffern

Ihrer **Kartenkennnummer**

(hinten auf der Karte)

Ihre **Postleitzahl**

Ihre **E-Mail-Adresse**

(an die schicken wir ein neues Passwort, falls Sie Ihres vergessen haben)



Ein neues **Passwort**

Stimmen Sie den Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen der DAK-ID zu.

✓ **Dazu setzen Sie einfach durch Anklicken einen Haken in den beiden Feldern.**

Sie erhalten eine E-Mail von uns.

✓ **Bitte bestätigen Sie den Link darin.**

Nur so können wir sicherstellen, dass sich bei der Eingabe der E-Mail-Adresse kein Zeichendreher eingeschlichen hat. Und damit ist sicher: Das neue Passwort empfangen ausschließlich Sie.

Zum Abschluss: die Identifikation

Diese muss sein, weil Ihre Gesundheitsdaten in der DAK App gespeichert werden können, also Diagnosen oder Arztbehandlungen. Noch wahrscheinlicher ist es, dass diese Daten in der DAK ePA-App liegen. Deshalb gilt hier „Safety first“.

6

Sie können aus unterschiedlichen Identifikationsmöglichkeiten wählen:

- Besuchen Sie uns in einem unserer Servicezentren.
- Gehen Sie in eine von über 13.000 Postfilialen.
- Nutzen Sie Ihre NCF-Versicherungskarte, wenn Sie die dazugehörige PIN haben.
- Nutzen Sie Ihren elektronischen Personalausweis, wenn Sie die dazugehörige PIN haben.

Zurück in die App: Vergeben Sie sich jetzt einen sechsstelligen App-Code.

Der besteht aus sechs Zahlen. Mit ihm können Sie sich regelmäßig in der App anmelden. Das spart die ständige Eingabe der Krankenversicherungsnummer und des Passworts.



Tipp

- Nehmen Sie keine zu einfache Zahlenkombination.
- Merken Sie sich den App-Code gut – er kann nicht erneuert werden.
- Er gilt auch für andere digitale Angebote wie die DAK ePA-App.
- Er macht die Anmeldung einfach!
- Sie können den App-Code durch einen Fingerabdruck oder die Gesichtserkennung ersetzen.

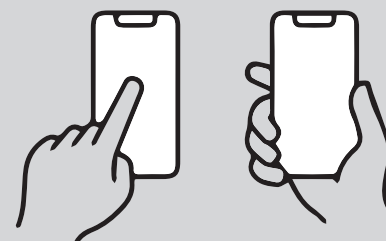
Anmeldung für Nutzende der DAK App, Meine DAK und DAK ePA

Wenn Sie die DAK App, „Meine DAK“ oder die DAK ePA bereits vor der Erneuerung unseres Registrierungs- und Anmeldesystems (DAK-ID) genutzt haben, ist der notwendige Vorgang noch einfacher. Öffnen Sie einfach eine der drei Anwendungen (idealerweise die DAK App) und bestätigen Sie einige Daten. Die Vergabe des App-Codes ist ebenfalls notwendig, damit Sie die vereinfachte Anmeldung nutzen können. Eine Identifikation entfällt.

Dieser Vorgang ist allerdings zwingend notwendig, bevor Sie die Anwendungen wieder nutzen können. Bitte führen Sie ihn auch durch, selbst wenn Sie aktuell keine Anliegen haben, die Sie mit diesen Anwendungen erledigen wollen. Diese Vereinfachung steht Ihnen nur für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung. Danach wäre eine erneute Registrierung notwendig.

Die DAK-ID – ein Schlüssel für mehrere digitale Anwendungen

Mit unserem neuen Registrierungs- und Anmeldesystem (DAK-ID) halten Sie einen Schlüssel für verschiedene Angebote in der Hand. Damit reicht auch ein Passwort für den Zugang zu der DAK App, der DAK ePA-App und zu „Meine DAK“! Unser Ziel ist es, weitere Anwendungen anzubinden, damit auch der Zugang zu diesen für Sie einfacher wird. Keine aufwendige Neuregistrierung, keine erneute Identifikation – nutzen Sie Ihre DAK-ID.



Bilder: Flaticon | freepik; iStock by Getty Images | aykuterdogan, Esra Sen Kula

„WIR BRAUCHEN EINE AUSGEWOGENHEIT VON GESUNDHEITS- UND DATENSCHUTZ“



Helmut Gerhards,
Chief Digital Officer



Helmut Gerhards ist der Chief Digital Officer der DAK-Gesundheit und in dieser Funktion verantwortlich für die Digitalisierungsvision und -strategie sowie die digitale Transformation unserer fast 250 Jahre alten Krankenkasse. Wir haben ihn zu seiner Sicht auf die ePA befragt.

HERR GERHARDS, WIE STEHT ES AKTUELL UM DIE EPA?

Das Bundesministerium für Gesundheit hat festgestellt: Die elektronische Patientenakte ist die Kernanwendung, die es zu beflügeln gilt. Diese Sicht teile ich. Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Der Krankenhausaufenthalt wegen eines Armbruchs ist vorbei. Jetzt geht es zur Weiterbehandlung bei der Fachärztin oder dem Facharzt. Sie oder er greift auf die Krankenhausberichte über die ePA der Patientin oder des Patienten zu. Dort sieht man die Diagnose, die durchgeführte Behandlung oder die Medikation. Einfacher geht es nicht! Aber: Obwohl die ePA bereits am 1. Januar 2021 eingeführt wurde, nutzen sie erst etwa 500.000 gesetzlich Krankenversicherte. Das hat aus meiner Sicht zwei Gründe. Erstens ist die Beantragung mit für viele Menschen ungewöhnlichem Aufwand verbunden und nicht für alle leicht. Ich muss

allerdings für Verständnis werben: Gesundheitsdaten sind hochsensible Informationen und dürfen nur von den richtigen Personen eingesehen werden. Deshalb ist die erstmalige Einrichtung der ePA etwas aufwendiger. Zweitens sind noch nicht genug Ärztinnen, Ärzte und andere Leistungserbringende in der Lage, die ePA zu nutzen.

WAS WÄRE NÖTIG, UM DER EPA MEHR ANSCHUB ZU VERLEIHEN?

Wir benötigen aus meiner Sicht die ePA als Opt-out-Angebot. Was bedeutet das? Heute müssen alle Bundesbürgerinnen und -bürger eine ePA beantragen, wenn sie Gesundheits-, Krankheits- oder Behandlungsdaten im geschützten Aktensystem speichern möchten (Opt-in). Ich unterstütze die im Koalitionsvertrag dokumentierte Absicht, allen Versicherten von Geburt an eine ePA zur Verfügung zu stellen, solange diese nicht widersprechen (Opt-out).

Darüber hinaus setze ich mich für ein Datennutzungsgesetz ein, das den Datenschutz natürlich angemessen berücksichtigt, aber die Auswertung von vorhandenen Daten zum Wohle der Patientinnen und Patienten und der Forschung erlaubt. Wir brauchen eine Ausgewogenheit von Gesundheits- und Datenschutz. Ich weiß, das ist ein Thema, das im Zusammenhang zum Beispiel mit dem E-Commerce kritisch betrachtet wird – und das ist auch gut so. Aber Krankenkassen wollen Ihnen keine Dinge verkaufen, die Sie vielleicht gar nicht benötigen. Sie wollen in der Lage sein, Ihnen ein besseres Versorgungsangebot und damit eine stabilere Gesundheit anzubieten. Das spart natürlich auch Geld und damit auch Ihre Versichertenbeiträge, aber es kann vor allem kranken Menschen helfen – klassische Win-win-Situation!

HAND AUFS HERZ: HABEN SIE BEREITS EINE EPA?

Ja, das habe ich – und ich nutze sie. Ich dokumentiere meine ärztlichen Behandlungen als Versichertendokumente und habe so eine sichere und



einfache Übersicht über meine ärztlichen Behandlungen, die geleisteten Untersuchungen, Diagnosen und verordneten Medikamente und bin damit im Rahmen einer Weiterbehandlung durch eine andere Ärztin oder einen anderen Arzt besser sprachfähig. Allerdings würde auch ich mich freuen, wenn die ePA eine höhere Akzeptanz

bei den Leistungserbringenden hätte. Nach einer Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit erklärten knapp 40 Prozent der befragten Leistungserbringenden Ende 2021, dass sie die ePA eher ablehnen. Ein beachtlicher Anteil gab zudem an, Probleme mit den erforderlichen Komponenten zur Nutzung der ePA zu haben, wie der

Praxis-EDV, dem Konnektor oder dem elektronischen Heilberufsausweis. Hoffnung macht mir, dass nach einer DAK-Befragung gerade Ärztinnen und Ärzte bis 44 Jahre der Digitalisierung und der ePA aufgeschlossener gegenüberstehen als die etwas älteren Kolleginnen und Kollegen.

Interview: Frank Themer

DIGITALE KONTAKTKANÄLE WERDEN IMMER BELIEBTER

Die Pandemie hat zu mehr Akzeptanz und einem starken Anstieg der Nutzung digitaler Kommunikationsmedien bei Personen aller Altersklassen geführt.

Bei der DAK-Gesundheit werden die angebotenen digitalen Kommunikationsmöglichkeiten und Services vermehrt in Anspruch genommen. Stefan Gieseke, Geschäftsführer für den Geschäftsbereich Markt (Foto rechts), ist begeistert von dieser Entwicklung: „So bieten wir unseren Kundinnen und Kunden einen unkomplizierten, schnellen, bedürfnisorientierten und ortsungebundenen Service.“

VIDEO-BERATUNG

Neben den gängigen Beratungskanälen wie Chat und E-Mail bietet die DAK-Gesundheit seit 2022 eine Beratung per Video an. Diese wird auf persönlicher Ebene individuell durchgeführt, fast wie bei einer Beratung vor Ort. Vereinbaren Sie hierfür einen Termin unter:

dak.de/videoberatung

DAK-CHAT

Mit nur einem Klick erhalten Sie in unserem Live-Chat kompetente Beratung. Der Beraterchat steht Ihnen an Werktagen in der Zeit von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung. Sie erreichen den Chat bequem über unsere Webseite dak.de/chat oder unsere kostenlose DAK App. Wenn Sie über eine aktivierte DAK App verfügen und sich vor Chatbeginn über diese identifizieren, haben Sie den Vorteil, dass wir Ihnen im Chat persönliche Auskünfte zu Ihrem individuellen Anliegen erteilen dürfen. Weitere digitale Services können ganz einfach via Link geteilt werden. So können Sie Ihre Anliegen ganz nebenbei mit uns klären.



E-MAIL

Die E-Mail ist das älteste digitale Medium in unserer Kundenkommunikation. Weit über 20.000 E-Mails und Kontaktformulare erreichen uns täglich. Allein im letzten Jahr wurden 2,6 Millionen Dokumente per E-Mail statt per Brief versendet. Gegenüber dem Brief hat die E-Mail wertvolle Vorteile: Die Kommunikation ist schnell und einfach.

Wir stellen sicher, dass Sie innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldung erhalten. Und: Sie ist ressourcenschonend und kann somit für eine Verbesserung Ihres und unseres ökologischen Fußabdrucks sorgen.

DAK APP

Nutzerinnen und Nutzer unserer kostenlosen DAK App können ganz bequem aus einer sicher identifizierten Umgebung mit uns kommunizieren. Darüber hinaus können Rechnungen oder andere Dokumente ganz bequem über die Scanfunktion in Sekundenschnelle an die DAK-Gesundheit übermittelt werden. Die kostenlose DAK App finden Sie im App Store von Apple oder im Google Play Store. Nach einer Registrierung und sicheren Identifizierung stehen Ihnen alle Vorteile und Services der DAK App zur Verfügung.

dak.de/dak-app

KONTAKTFORMULAR

Alternativ können Sie auch das Kontaktformular auf unserer Website nutzen, um Rechnungen oder Anfragen an uns zu senden. Sie finden das Formular unter dak.de/kontakt und dort unter „Nachricht schreiben“.

ORGANSPENDE: DIE ENTSCHEIDUNG, ANDEREN ZU HELFEN

Jeder Mensch kann plötzlich auf eine lebensrettende Transplantation angewiesen sein. Wir haben mit einer Expertin gesprochen.



Dr. Ebru Yildiz

9.000 Menschen haben 2021 in Deutschland auf ein neues Leben gewartet. 3.000 Organe von knapp 1.000 Verstorbenen wurden laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gespendet. Dabei ist die Bereitschaft der Deutschen zur Organspende hoch, aber oft nicht dokumentiert. Ein Gespräch mit Dr. Ebru Yildiz, Leiterin des Westdeutschen Zentrums für Organtransplantation der Universitätsmedizin Essen.

Zum 1. März 2022 hat sich die Gesetzgebung zur Transplantation geändert. Welche Konsequenzen hat das?

In Deutschland bleibt es bei der Entscheidungslösung: Organe oder Gewebe dürfen nur entnommen

werden, wenn der oder die Verstorbene dem zu Lebzeiten zugestimmt hat. Ist der Wille nicht dokumentiert, müssen die Angehörigen entscheiden. Im Organspendeausweis kann man auch ein Nein als Willen angeben.

Weshalb ist es so wichtig, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und seine Haltung zu dokumentieren?

Eine klare Entscheidung macht die Situation sowohl für das Klinikpersonal als auch für Angehörige leichter – egal, ob das Ergebnis ein Ja oder Nein ist oder ob nur bestimmte Organe oder Gewebe gespendet werden sollen. Mein Favorit wäre deshalb die zwingende Erklärungslösung, bei der eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema verpflichtend ist.

Welche Bedingungen müssen gegeben sein, damit eine Spende möglich ist – eine Einwilligung mal vorausgesetzt?

Spenderinnen und Spender müssen auf der Intensivstation versterben, da nur dort das Herz-Kreislauf-System für gewisse Zeit künstlich aufrechterhalten werden kann, und zwei Fachärzte

Infomaterial und Ausweise gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter:
shop.bzga.de/organspende-und-gewebespende



oder -ärztinnen müssen in zwei zeitlich verschiedenen Untersuchungen den irreversiblen Hirnfunktionsausfall feststellen. Die medizinischen Bedingungen erfüllt nur einer von hundert Todesfällen in einer Klinik.

Welchen Vorbehalten begegnen Sie besonders häufig?

„Bin ich denn dann wirklich tot?“ – das ist eine Grundangst. Und auch die Vorstellung, als potenzieller Spender oder potenzielle Spenderin im Ernstfall nicht gut versorgt zu werden. Ich respektiere persönliche Haltungen dazu, stelle aber immer wieder fest, dass es vielen Menschen an Informationen fehlt. Darum muss zum Beispiel bei der neuen Möglichkeit, beim Abholen des Personalausweises über Organspende informiert zu werden, nachgesteuert werden.

*Interview:
Annemarie Lüning*

Weitere Informationen sowie das vollständige Interview finden Sie unter:
magazin.dak.de/organspende



Für ein sicheres
Gefühl auf allen
Reisen im Ausland!



Hand in Hand ist
HanseMerkur

Weltweit sicher in den Urlaub!

Den Urlaub sorgenfrei genießen.

Die schönste Zeit des Jahres ist der Urlaub. Aber was passiert, wenn Ihnen beim Skifahren das Kreuzband reißt oder Sie im Skiort krank werden?

In vielen Ländern müssen Sie die Behandlungen beim Arzt, Zahnarzt oder im Krankenhaus selbst bezahlen.

Mit der Zusatzversicherung PlusReise* sind Sie auf beliebig vielen Auslandsreisen im Jahr bestens abgesichert.

*Es handelt sich um eine Zusatzversicherung der HanseMerkur.

Sie möchten sich beraten lassen?

Dann gleich anrufen: **040 4119-2999**

Mo.– Fr. 8.00–20.00 Uhr



In Kooperation mit

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

WÄHREND DES BESUCHS

Die Gutachterin oder der Gutachter wird anhand eines festgelegten Fragenkatalogs nach Einschränkungen und Unterstützungsbedarf fragen. Dabei werden verschiedene Lebensbereiche überprüft:

Mobilität: Wie selbstständig kann sich die Person fortbewegen? Kann sie Treppen steigen?

Kognitive und kommunikative Fähigkeiten: Können Gespräche geführt und eigene Bedürfnisse mitgeteilt werden? Findet sich die Person örtlich und zeitlich zurecht? Kann sie für sich selbst Entscheidungen treffen?

Selbstversorgung: Wie selbstständig funktioniert die Versorgung im Alltag? Wird Hilfe bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen oder beim Essen und Trinken benötigt?

Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen: Welche Unterstützung wird im Umgang mit der Krankheit und bei Behandlungen benötigt? Welche Hilfe braucht die Person bei der Einnahme von Medikamenten, Verbandswechseln oder Arztbesuchen?

Verhaltensweise und psychische Probleme: Wie oft wird Hilfe aufgrund von psychischen Problemen, Angst oder aggressivem Verhalten benötigt?

Gestaltung des Alltagslebens sowie sozialer Kontakte: Wie selbstständig kann der Tagesablauf geplant und gestaltet werden? Wie selbstständig können soziale Kontakte gepflegt werden?

Auch Informationen zur Haushaltsführung und zu Aktivitäten außerhalb des eigenen Zuhauses werden erfasst, fließen in die Bewertung jedoch nicht mit ein.

Die Gutachterin oder der Gutachter bespricht sehr persönliche Themen in dem Gespräch. Wichtig ist, möglichst offen zu erzählen. Die Begleitperson kann dabei unterstützen und ebenfalls Aussagen beisteuern. Dies ist vor allem bei demenzkranken Personen sinnvoll, die ihre eigenen Fähigkeiten oft anders einschätzen als andere. Ziel sollte sein, die Situation so realistisch wie möglich zu beschreiben, damit der richtige Pflegebedarf ermittelt werden kann.

VOR DEM BESUCH

Werden Pflegeleistungen bei der Pflegekasse beantragt, vereinbart der Medizinische Dienst daraufhin einen Termin für einen Hausbesuch zur Pflegebegutachtung. Neben der betroffenen Person sollte ein Familienmitglied oder eine Person, die pflegerisch unterstützt, beim Besuch der Gutachterin oder des Gutachters dabei sein. Wichtig ist, sich vorab auf das Gespräch vorzubereiten und sich zu informieren, welche Kriterien zur Beurteilung des Pflegegrads eine Rolle spielen. Sollte es eine gesetzliche Betreuung geben, muss auch sie über den Termin informiert werden.

Außerdem sollten im Vorfeld bereits möglichst alle Informationen zusammengestellt werden, die beim Hausbesuch des Medizinischen Dienstes notwendig sein könnten: Arzt- oder Krankenhausberichte und eine Liste aller Medikamente, die eingenommen werden, sowie der Hilfsmittel, die genutzt werden (Brille, Hörgerät, Rollator, Vorlagen etc.). Falls vorhanden, sollte auch der Schwerbehindertenausweis bereitliegen. Wird bereits ein ambulanter Pflegedienst genutzt, sind auch die Pflegedokumentationen von Bedeutung. Zusätzlich kann vorab notiert werden, wie die Pflege abläuft und welche Schwierigkeiten es gibt.

HAUSBESUCH VOM MEDIZINISCHEN DIENST

Wird ein Pflegegrad beantragt, kommt der Medizinische Dienst, um den Pflegebedarf festzustellen. Was bei dem Termin passiert und wie man sich darauf vorbereiten kann.

NACH DEM BESUCH

Im Anschluss an den Hausbesuch fasst die Gutachterin oder der Gutachter alle Ergebnisse des Gesprächs zusammen und übermittelt den Bericht an die Pflegekasse. Wird ein Hilfsmittel benötigt, kann diese Information mit dem Einverständnis der betroffenen Person direkt mit weitergegeben werden. Das Gutachten inklusive der Empfehlungen des Medizinischen Dienstes erhält man später zusammen mit dem Bescheid über den Pflegegrad per Post. Ist man mit dem Ergebnis nicht einverstanden, kann man innerhalb eines Monats nach Erhalt des Bescheids Widerspruch bei der Pflegekasse einlegen.

DAK
Pflegecoach für
pflegende Angehörige
dak.de/pflegecoach





Sozialwahl 2023

Für Gesundheit & Rente

Deine Stimme. Deine Wahl.

DIE SOZIALWAHL KOMMT

Die DAK-Gesundheit versichert 5,5 Millionen Menschen aus allen Teilen der Gesellschaft. Weil sie die Kasse über ihre Krankenkassenbeiträge mitfinanzieren, dürfen die Mitglieder auch selbst mitbestimmen. Dahinter steht das Prinzip der Sozialen Selbstverwaltung: Die DAK-Gesundheit gehört allen ihren Mitgliedern, vertreten durch gewählte Vertreterinnen und Vertreter im Verwaltungsrat. Am 31. Mai wird dieses Parlament der Kasse neu gewählt. Ihre Stimme können Versicherte ab 16 Jahren nicht nur klassisch per Briefwahl abgeben, sondern erstmals bei einer bundesweiten Wahl auch online.



**Annemarie Böse für
die BfA DRV-Gemeinschaft**

In der gesetzlichen Krankenversicherung fehlen in diesem Jahr mindestens 17 Milliarden Euro. Der Gesundheitsfonds, überproportional gespeist aus Beiträgen der gesetzlich Versicherten und deren Arbeitgebern, ist ausgeschöpft! Diese Finanzprobleme muss die Politik endlich nachhaltig lösen. Als gewählte Verwaltungsratsmitglieder wehren wir uns gegen unseriöse Finanzpläne der Politik, denn wir vertreten die Versicherten und ihr Geld! Wir fordern eine gerechte Lastenverteilung, volle Übernahme der Kosten für die Versicherung der ALG-II-Beziehenden, Reformen im Krankenhausbereich, die Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel – und vor allem einen angemessenen hohen Bundeszuschuss. Für die Sozialwahlen hoffen wir auf eine hohe Beteiligung, damit sich die Selbstverwaltung gestärkt für gute Gesundheitsqualität und für unser aller Geld einsetzen kann.



Walter Hoof für die DAK-Mitgliedergemeinschaft

Gerade in der Coronapandemie hat sich gezeigt, wie wichtig eine verlässliche Unterstützung unserer Versicherten ist. Viele Fragen hat die DAK-Gesundheit beantwortet, persönlich in den über 300 Servicezentren, telefonisch oder über moderne Kommunikationskanäle wie Chats und die DAK App. Als DAK-Mitgliedergemeinschaft haben wir uns dafür eingesetzt, dass digitale Angebote den Service für die Versicherten verbessern. Auch unsere Forderung, dass sich unsere Versicherten in Nichtvertragskliniken behandeln lassen können, ist erfüllt – die Kasse ersetzt dann den Betrag, der in einer Vertragsklinik angefallen wäre. In Umfragen werden die Leistungen der DAK-Gesundheit gerade für junge Familien sehr positiv bewertet. Deshalb ist es unser Ziel, die Krankenkasse zukunftsfest aufzustellen. Wir werden uns weiter für gute Leistung und bedarfsgerechten Service unserer Versicherten starkmachen.

Die ehrenamtlichen **MITGLIEDER DES VERWALTUNGSRATS** kommen aus verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen und bilden im Verwaltungsrat entsprechende Fraktionen. Hier kommen sie zu Wort und erklären, was sie vom Jahr 2023 in der Gesundheitspolitik und für die Entwicklung der Kasse erwarten.



Luise Klemens, Willi Breher und Sebastian Roloff für die gemeinsame Fraktion aus ver.di, ACA und IG Metall

Luise Klemens: „Krankenkassen sollten auf ihre umfangreichen Datenbestände zurückgreifen dürfen, unter der Prämisse ‚Daten teilen heißt besser heilen‘. Hierzu muss die Zweckmäßigkeit der Datennutzung neu definiert werden. Dafür setzen wir uns ein.“

Willi Breher: „Wir fordern einen kostendeckenden Bundeszuschuss für die versicherungsfremden Leistungen. Krankheit darf auch in Zukunft kein Armutsrisiko für Versicherte im Gesundheitssystem der GKV sein. Wir schützen die Solidargemeinschaft als ACA.“

Sebastian Roloff: „Unter dem Motto ‚Startklar für die digitale Gesundheitswelt‘ haben wir unter anderem mit Online-Vorträgen niedrigschwellige Angebote für die Mitglieder bereitgestellt. Diesen Weg müssen wir konsequent weitergehen.“

Info der Redaktion

ver.di bildet mit der IG Metall und der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen im VR eine Fraktion.

FÜR SIE AKTIV IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

Ansprechpartner: Meinhard Johannides
Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim
☎ 06135 719502 ☎ 06135 719503
✉ info@dak-mitgliedergemeinschaft.de
dak-mitgliedergemeinschaft.de

DAK-VRV e. V. – Versicherten- und Rentnervereinigung

Ansprechpartnerin: Elke Holz
Reekamp 8, 22415 Hamburg
☎ 040 5323837
✉ elke.holz.vr@dak.de

BfA DRV-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartnerin: Annemarie Böse
Zypressenstraße 22, 59071 Hamm
☎ 02381 81831 ✉ anne.boese@hamcom.biz
bfadvr-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungs- gewerkschaft

Ansprechpartnerin: Luise Klemens
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern
Schwanthaler Straße 64, 80336 München
☎ 089 59977-2100 ☎ 089 59977-2222
✉ lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)

Ansprechpartner: Wilhelm Breher
c/o Kolpingwerk Bayern
Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München
☎ 089 599969-10 ☎ 089 599969-99
✉ info@kolpingwerk-bayern.de

Bundesarbeitgeberverband Chemie/ Handelsverband Deutschland – HDE

Ansprechpartner: Horst Zöller
Kehnerstraße 12, 47877 Willich
☎ 0151 61666345 ✉ horst.zoeller.vwr@dak.de

IG Metall

Ansprechpartner: Sebastian Roloff, MdB
Platz der Republik 1, 11011 Berlin
✉ info@ra-roloff.de



Barbara Krell-Jäger für DAK-VRV e. V.

Der Erhalt und die Weiterentwicklung einer qualitativ hochwertigen medizinischen Versorgung für die gesetzlich Krankenversicherten ist auch im Jahr 2023 ein zentrales Thema. Dafür setzt sich die DAK-VRV seit 1977 im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit ein. Ein besonderes Anliegen sind uns dabei auch angemessene Beiträge. In der Krankenversicherung muss wieder Beitragssicherheit einkehren. Die Fraktion der DAK-VRV fordert die Senkung der Zuzahlungen in der Pflege. Als Versicherten- und Rentnervereinigung (VRV) fordern wir eine hohe Bedarfsgerechtigkeit von Leistungen bei einfacher Antragstellung mit kompetenter, versichertennaher Beratung. Die Digitalisierung ist voranzutreiben, aber „alte“ Kommunikationswege müssen weiter möglich sein. Um diese und andere Themen kraftvoll weiterzubearbeiten, werben wir, die DAK-VRV e.V. für DAK-Gesundheit und Deutsche Rentenversicherung, um eine hohe Wahlbeteiligung bei den Sozialwahlen am 31. Mai.



Horst Zöller für die Arbeitgeber

Gesundes Arbeiten ist auch 2023 ein wichtiges Thema. Seit drei Jahren beschäftigt uns die Coronapandemie, im Gesundheitswesen ebenso wie in der Arbeitswelt. Gerade das Homeoffice stellt Arbeitgeber und Arbeitnehmende vor Herausforderungen: unregelmäßige Ernährung, weniger Bewegung und soziale Kontakte, mangelnde Abgrenzung von Beruf und Freizeit. Deshalb ist Betriebliches Gesundheitsmanagement wichtiger denn je. Viele Hundert Betriebe unterstützt die DAK-Gesundheit bundesweit dabei, sich vorausschauend für die Gesundheit ihrer Beschäftigten einzusetzen. Wissenschaftliche Grundlage dafür ist der jährliche Gesundheitsreport, der das Krankheitsgeschehen von 2,3 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten auswertet. Auch wir Arbeitgeber im Verwaltungsrat rufen dazu auf, bei der Sozialwahl mitzumachen: für eine starke Soziale Selbstverwaltung, die sich für gesundes Arbeiten einsetzt.

**Weitere
Informationen zum
Engagement unserer
Ehrenamtlichen:
dak.de/verwaltungsrat**



Alle Beiträge für 2023

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat den Haushalt für 2023 mit einem Volumen von 26 Milliarden Euro beschlossen. Der Etat gewährleistet bei den zu erwartenden Ausgabenrisiken weiter Qualität, Stabilität und Sicherheit beim Kundenservice und beim Leistungsangebot für unsere 5,5 Millionen Versicherten. Die DAK-Gesundheit hat ihren Beitragssatz sieben Jahre stabil gehalten. Jetzt ist aufgrund der aktuellen Krisen und Kostensteigerungen eine moderate Anpassung des Zusatzbeitrages um 0,2 Prozentpunkte erforderlich. Arbeitgeber oder Rentenversicherung übernehmen davon die Hälfte. Die Politik hatte empfohlen, den durchschnittlichen Zusatzbeitrag um 0,3 Prozentpunkte zu erhöhen. Diese Möglichkeit nutzt die DAK-Gesundheit nicht aus. Vielmehr gibt der Verwaltungsrat eine Beitragssatzgarantie für das Jahr 2023. Ab 1. Januar 2023 liegt der neue Beitragssatz bei insgesamt 16,3 Prozent. Der Zusatzbeitrag liegt dann bei 1,7 Prozent, der durchschnittliche Zusatzbeitrag bei 1,6 Prozent.

Ihre Krankenkassenbeiträge werden weiterhin über den bekannten Weg gezahlt. Aufgrund der Beitragssatzänderung haben Sie ein Sonderkündigungsrecht. Dieses können Sie bis zum 31. Januar 2023 wahrnehmen, indem Sie eine günstigere Krankenkasse wählen. Auf www.gkv-spitzenverband.de/service/krankenkassenliste/krankenkassen.jsp finden Sie eine entsprechende Übersicht. In der Renten- und Pflegeversicherung geht es mit stabilen Beitragssätzen ins neue Jahr. Der Beitrag zur Bundesagentur für Arbeit steigt wieder auf den Vor-Corona-Wert.

Krankenversicherung (KV)

16,3 %	Allgemeiner Beitragssatz der DAK-Gesundheit ¹	
15,7 %	Ermäßigter Beitragssatz der DAK-Gesundheit ¹	(ohne Krankengeldanspruch)

Pflegeversicherung (PV)

3,05 %	Allgemeiner Beitragssatz	
3,4 %	Inkl. Zuschlag für Kinderlose	

Rentenversicherung (RV)

18,6 %		
--------	--	--

Arbeitslosenversicherung (ALV)

2,6 %		
-------	--	--

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze	5.550,00 €	66.600 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	4.987,50 €	59.850 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	7.300,00 €	87.600 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	7.100,00 €	85.200 €
Geringfügigkeitsgrenze	520,00 €	
Familienversicherung		
Einkommensgrenze für Ehegatten/-innen und Kinder	485,00 €	
- Bei geringfügiger Beschäftigung	520,00 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2023 – 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/beitrag

¹ Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen kassenindividuellen Gesamtbeitragssatz. Der allgemeine Beitragssatz zur Krankenversicherung wurde auch für 2023 von der Bundesregierung auf 14,6 Prozent festgelegt, der durchschnittliche Zusatzbeitrag auf 1,6 Prozent erhöht.

² Das Bundesverfassungsgericht hat am 7. April 2022 entschieden, dass die Beitragsbemessung in der Pflegeversicherung verfassungswidrig ist, soweit beitragspflichtige Eltern in der sozialen Pflegeversicherung unabhängig von der Zahl der von ihnen betreuten und erzo-genen Kinder mit gleichen Beiträgen belastet werden. Der Beschluss verpflichtet den Gesetzgeber, bis zum 31. Juli 2023 eine gesetzliche Neuregelung zu schaffen. Bis dahin gilt die derzeitige Regelung als rechtmäßig.

Beiträge für Studierende

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt ab dem 1. Januar 2023 **96,79 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 **24,77 Euro (27,61 Euro** für kinderlose Studierende, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: **94 Euro** für den Kranken- und **28 Euro** für den Pflegever-sicherungsbeitrag. Alle Infos dazu gibt es unter: dak.de/beitrag

Beiträge aus Renten

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitrags-satz von **16,3 Prozent**. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2023 ein Beitragssatz von **8,15 Prozent**.

Zuschlag für Kinderlose²

Für kinderlose Mitglieder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben, hat der Gesetzgeber einen Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von **0,35 Prozentpunkten** festgelegt (gilt nicht für Mitglieder, die vor dem 1.1.1940 geboren wurden). Sofern Sie den Beitragszuschlag noch zahlen, obwohl Sie ein Kind haben, sen-den Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkun-de zu. Wenn uns der Nachweis nicht innerhalb von drei Monaten nach der Geburt Ihres Kindes vorliegt, dürfen wir den Beitragszuschlag nur für die Zukunft streichen. Sofern Ihre Beiträge von einer anderen Stelle (zum Beispiel Ihrem Arbeitgeber oder dem Rentenversicherungs-träger) gezahlt werden, legen Sie die Urkunde bitte dort vor.

BELOHNUNG FÜR GESUNDES LEBEN

Über eine halbe Million Kundinnen und Kunden nehmen bereits an unserem Bonusprogramm DAK AktivBonus teil. Ob gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen, Schutzimpfungen, Sport oder auch Rückenschule sowie Entspannungskurse: All das und noch vieles mehr bringt unseren Versicherten neben einer gesunden Lebensweise wertvolle Punkte. Diese können Sie sich als Geldprämie auszahlen lassen oder sie in einen Zuschuss zu besonderen Gesundheitsleistungen investieren. Für den AktivBonus können Sie sich über die DAK App oder im geschützten Kundenbereich „Meine DAK“ anmelden. Wir empfehlen die Anmeldung über die DAK App. Dann können Sie Ihre Bonusnachweise oder Rechnungen einfach digital innerhalb der App hochladen. Hier geht's zur App: dak.de/dak-app

Alle Infos zum
Bonusprogramm auf:
dak.de/bonus



**Vorsorge bringt
wertvolle Punkte im
Bonusprogramm.**



FREIE STELLEN FÜR AUSBILDUNG ODER DUALES STUDIUM

Aufgepasst: Wer sich für einen Ausbildungsberuf oder ein duales Studium interessiert, zuverlässig ist und Köpfchen hat, findet sein berufliches Glück möglicherweise bei der DAK-Gesundheit. Gehören Sie vielleicht auch dazu oder kennen Sie jemanden, der oder die auf der Suche ist? Besuchen Sie am besten unser Ausbildungsnavi

unter dak.de/ausbildungsnavi und finden Sie den richtigen Ausbildungszweig bei uns! Interessierte erhalten mehr Informationen unter dak.de/ausbildung und können sich hier gleich für die noch freien Standorte bewerben: dak.de/stellenangebote
Wir freuen uns auf die Bewerbung!

Ausführliche
Infos gibt es auf
unserer Karriere-
Website unter:
dak.de/ausbildung



GELD ZURÜCK FÜR RENTNERJOBS

Als Rentnerin oder Rentner mit versicherungspflichtigem Job können Sie sich Ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2022 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Ihre gesamten Jahreseinkünfte übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Ihren Antrag, der formlos oder online gestellt werden kann unter: dak.de/beitragserstattung

Erstattungsfähig sind nur die von Ihnen selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die BBG übersteigt. Für das Jahr 2022 beträgt die BBG in der Krankenversicherung 58.050 Euro, monatlich 4.837,50 Euro. Bei Fragen zum Thema rufen Sie uns auch gern an unter der DAK Service-Hotline **040 325 325 750**.

Weitere Infos mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie auch hier: dak.de/rentnerjob



GRUNDPAUSCHALE 2023

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2023 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen **318,4864 Euro** je Versicherte oder Versicherten. 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 2023 finden Sie bei uns im Internet auf: dak.de/beitrag

Ausführliche Infos zu Beiträgen und Rechengrößen gibt es auf: dak.de/beitrag



MIDIJOB-GRENZE STEIGT ERNEUT

Aufgrund der Anhebung des gesetzlichen Mindestlohns auf zwölf Euro pro Stunde wurde die Minijob-Grenze zum 1. Oktober 2022 entsprechend auf **520 Euro** monatlich erhöht. Mit dem neuen Gesetz stieg auch die Verdienstgrenze für eine Beschäftigung im Übergangsbereich. Ab dem 1. Januar 2023 liegt ein Midijob bei einem regelmäßigen monatlichen Verdienst von mehr als **520 Euro** und maximal **2.000 Euro** vor. Ausführliche Infos dazu gibt es unter: dak.de/beitrag

SCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Familienversicherung ist eine tolle Sache: Wenn die nötigen Voraussetzungen erfüllt sind, können Ehepartnerinnen und -partner sowie Kinder bei der DAK-Gesundheit beitragsfrei mitversichert werden. Wir fragen regelmäßig ab, ob sich bei Ihnen oder Ihren Angehörigen etwas geändert hat. **Dazu sind wir gesetzlich verpflichtet.** Der Fragebogen zur Familienversicherung wird Ihnen per Post zugesandt. Sie haben zwei Möglichkeiten: Entweder Sie schicken uns den ausgefüllten Papierantrag per Post zurück oder Sie nutzen den Online-Fragebogen. Für letzteren erhalten Sie einen Einmalzugang von uns, der ebenfalls im Brief enthalten ist. Das Gute am Online-Verfahren: Sie sparen Zeit, denn Sie müssen nur die für Sie relevanten Fragen beantworten. Einfach und sicher online abschicken – erledigt. Mehr Infos auf: dak.de/familienversicherung

KURZ & KNAPP

Kennen Sie eigentlich schon ...

... UNSER FIT!-ONLINE-MAGAZIN?

Spannende Hintergründe, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos: In unserem digitalen Gesundheitsmagazin haben neben zeitlosen Geschichten auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz. So können wir schnell auf Neuigkeiten reagieren, die Sie gerade besonders bewegen. **Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie doch einmal rein:** magazin.dak.de



... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

Wer unseren Newsletter abonniert, erfährt regelmäßig Wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit, aber auch Tipps und Infos zu aktuellen oder saisonalen Themen. Gibt es übrigens auch für Selbstständige und Unternehmen. **Bestellen Sie Ihren Newsletter hier:** dak.de/newsletter



... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

Sie möchten Ihr fit!-Magazin gern weiterhin lesen, jedoch aus Gründen der Ressourcenschonung nicht in Papierform? Abonnieren Sie doch einfach die Online-Ausgabe unseres Magazins. Sie erhalten dann jeweils zum Erscheinen per E-Mail einen Link zu Ihrer digitalen fit!-Ausgabe im PDF-Format und können darin fast wie gewohnt blättern – an Ihrem Bildschirm oder auf dem Tablet. **Hier geht's zum Abo:** dak.de/magazine



Bilder: iStock by Getty Images | Dean Mitchell, Stockyarder



TÄGLICH RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

Schnelle Antworten auf medizinische Fragen, zu jeder Zeit und für Sie kostenfrei: Das bietet die **DAK Medizin-Hotline**. Egal, ob es um leichte Beschwerden, Informationen zu Krankheiten oder Nebenwirkungen von Impfungen geht – unsere Expertinnen und Experten antworten auch dann, wenn die Arztpraxen geschlossen sind. Täglich rund um die Uhr informiert Sie ein unabhängiges Team aus Fachärztinnen und -ärzten sowie medizinischem Fachpersonal der unterschiedlichsten Fachrichtungen, und das in deutscher und englischer Sprache. Infos unter: dak.de/medizin-hotline



Die
DAK Medizin-Hotline:
040 325 325 800



SELBST VERWALTEN

In Fragen des Gesundheitssystems dürfen diejenigen mitbestimmen, um deren Beiträge es geht: Versicherte und Arbeitgebende. Grundlage dafür ist die Soziale Selbstverwaltung. Das neue Sachbuch „Selbst verwalten!“ hat zum Ziel, diesen Grundpfeiler des deutschen Sozialstaats bekannter zu machen. Aus den Reihen des Verwaltungsrats der DAK-Gesundheit haben Dieter Schröder und Luise Klemens ein Kapitel beigesteuert. Ihnen war es wichtig, transparent über ihre Arbeit zu berichten. Denn größere Aufmerksamkeit erfährt die Soziale Selbstverwaltung, in der Tausende Menschen ehrenamtlich aktiv sind, nur alle sechs Jahre anlässlich der Sozialwahl. Dann werden die Gremien neu gewählt, das nächste Mal am 31. Mai 2023.



DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Anträge, Bescheinigungen und andere Unterlagen für die DAK-Gesundheit immer an das Postzentrum Ihres Bundeslandes. Dort erfassen wir Ihre Dokumente elektronisch und können sie so umgehend bearbeiten, damit Sie schnell eine Antwort bekommen. Sie suchen die richtige Postanschrift, um uns Ihre Unterlagen zuzusenden? Hier finden Sie die Adressen der DAK-Gesundheit je nach Bundesland:

Bundesland	Zentrale Postanschrift
Baden-Württemberg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein	DAK-Gesundheit Postzentrum 22788 Hamburg
Bayern, Berlin, Brandenburg, Sachsen, Thüringen	DAK-Gesundheit Postzentrum 22778 Hamburg
Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland	DAK-Gesundheit Postzentrum 22777 Hamburg

Sie erreichen uns übrigens auch bundesweit per Fax über die Nummer:
040 33470 123456

IMPRESSUM

Herausgeber: DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, dak.de
Verantwortlich: Jörg Bodanowitz (V. i. S. d. P.),
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation;
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Verantwortliche Redakteurin:

Gabriela Wehrmann

Herstellung & Versand:

Julia Peters

Kontakt zur Redaktion:

Tel.: 040 2364 855 9411, dak-magazine@dak.de
Bei Abo- oder Adressänderungen wenden Sie sich
bitte an: service@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion:

Straub & Straub GmbH; Andy Lindemann

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:

Nina Alpers, Stefan Burgdörfer, Linda Hartmann,
Annemarie Lüning, Dr. Michael Prang, Stefan Suhr,
Frank Themer, Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStock by Getty Images | hobo_018

Schlussredaktion: Straub & Straub GmbH

Reproduktion: LSL – Litho Service Lübeck

Druckerei: Evers Druck Meldorf

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen:

Ad Alliance GmbH, Postfach 12, 20444 Hamburg

Head of Brand Print & Crossmedia:

Petra Küsel (V. i. S. d. P.), Tel.: 040 2866 864 632

Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,

Infos unter: www.ad-alliance.de

Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,

außer S. 47 und 48.

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 Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.

Redaktionsschluss: 15. Dezember 2022

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Josef Witt GmbH (Beilage Witt). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

ANZEIGE

1 Sicherheitsleiter mit Handlauf

Fester Stand und sicherer Halt in der Höhe

Stabile Handläufe für besten Halt und mehr Sicherheit

Bis 150 kg belastbar

- ✓ Für drinnen und draußen
- ✓ Dickere Handläufe für festen Griff
- ✓ Gepolsterter, hoher Sicherheitsbügel
- ✓ Größe der Trittflächen: B 38 × T 26 cm
- ✓ Maße aufgeklappt: B 49 × H 131 (3-stufig) / H 147 (4-stufig) × T 66 cm
- ✓ Maße zusammengeklappt: B 49 × H 142 (3-stufig) / H 157 (4-stufig) × T 8 cm
- ✓ Hoch belastbar bis 150 kg
- ✓ Gewicht: 7,6 kg



Platzsparend klappbar
Max. Standhöhe:
3-stufig: 71 cm
4-stufig: 95 cm

3-stufig

Best.-Nr. LP 72458 nur € 89,99

4-stufig

Best.-Nr. LP 72459 nur € 109,00

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Sicheres Laufen und einfache Bedienung

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Geschwindigkeit 1–8 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Laufläche: 40 × 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Trainingscomputer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch



Klappbar auf:
B 61 × H 125 ×
L 24 cm

Stabiler, langer Handlauf, gut geeignet für Rehatraining & Physiotherapie

Best.-Nr. LP 11467
nur € 299,-

Rutsch-feste Laufläche

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: B 40 × H 29 × L 41,5 cm
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Best.-Nr. LP 11409
nur € 59,99



Effektives Arm- und Beintraining

Praktischer Tragegriff

aktivshop

Das Beste für Fitness, Wellness und

4 Wohnungsrollator »Premium«

Besonders wendig dank kompakter Bauweise und kleinen Rädern!

- ✓ Max. Benutzergewicht: 100 kg
- ✓ Vorder-/Hinterradgröße: ø 17,8 cm
- ✓ Bremsart: Handbremse
- ✓ Max. Tablettzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbbeladung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 × H 83,5 – 94,9 × L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 × T 29 cm



Inklusive Tablett & Stoffkorb



Praktisch klappbar

Anthrazit € 139,-
Best.-Nr. LP 24039
Weiß € 139,-
Best.-Nr. LP 24038

Besonders wendig dank kleiner Räder



7 Lauf- und Walkingschuh

Besonders leicht und bequem



Optimal für Freizeit, Laufen & Vereinssport

- ✓ Stützt den gesamten Fuß
- ✓ Sportliches, ultraleichtes Design
- ✓ Herausnehmbare, konturierte & gepolsterte Textilinnensohle
- ✓ Stoßdämpfende Anti-Shock-Sohle

Best.-Nr. LP 70131
nur € 39,99

- ✓ Starke, griffige Profilsohle
- ✓ In den Größen: 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43 44, 45

»...für eine Reha gekauft, der erste Eindruck war sehr gut. Der Schuh ist super leicht, die Sohle ist biegsam, die Passform gut.«

Monika im Januar 2022

5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

Training nach Puls- & Wattvorgabe für kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training



Hochwertiger Computer: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Watt, Umdrehungen pro Minute, Puls und Programme

- ✓ Elektrisches Magnet-Bremssystem
- ✓ 24-stufige motor- & computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Riemen-Schwerpunkt-Pedale mit Fußschlaufen
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 21 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Best.-Nr. LP 11465
nur € 229,-



Transportrollen vorne
7 kg Schwungmasse
Höhenausgleich

8 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 × 1,5 V AA, enthalten)

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ Stufenlose Widerstandsverstellung
- ✓ Bequemer, breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

Praktisch klappbar

Best.-Nr. LP 11151
nur € 99,-



Aktionspreis!

Training auf kleinstem Raum

6 Vergrößerungs- & Lupenbrille

Für Feinarbeiten & Lesen

- ✓ Praktisch beim Nähen & Lesen von Kleingedrucktem
- ✓ Bequem freihändig arbeiten
- ✓ Als Überbrille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaseretui

Best.-Nr. LP 32627
nur € 9,99



Aktionspreis!

9 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken



Best.-Nr. LP 23189
nur € 34,99

Maße: 55 × 50 × 30 cm
Bezug bei 30°C waschbar
Bezug & Füllung: 100 % Polyester
Praktisches Seitenfach

10 Best-Schlaf Visiko Matratzenauflage – 100 % Visiko für Ihren erholsamen Schlaf

- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 59,95 €.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visiko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten:

Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visiko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Washbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (60 % Polyester, 40 % Viskose); Material Matratzenkern: 100 % Polyurethan

- 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
- 2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
- 3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
- 4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

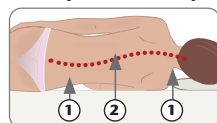
Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!



Wahlweise 4 oder 7 cm dick!

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

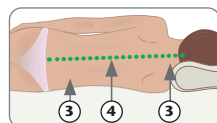
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken u. an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Visiko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visiko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visiko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

In dieser Qualität

nur bei uns ab **€ 59,95**

Gratis* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. **Unser beliebtestes Kissen!**

Geschenk im Wert von € 49,95

- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholt Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an
- Waschbarer Aloe Vera-Bezug



Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben

- Material Kissen: 100 % Polyurethan
- Material Bezug: 60 % Polyester, 40 % Viskose

Durch **herausnehmbare Mittelschicht** exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **LP 20453** Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

Internet Gutscheincode: GA44B

Über 4.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

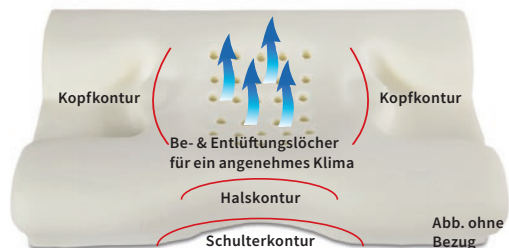
»Besonders gut geeignet für Menschen mit Problemen an der Wirbelsäule. Ich kann sie nur jedem empfehlen.«

Marc im September 2022

Ideal auch als 7 cm dicke Visiko-Wendeauflage für besonderen Schlaf-Komfort! Siehe Coupon

11 Seitenschläfer-Kopfkissen

Orthopädische Form für Seitenschläfer



- ✓ Fördert eine entspannte Schlafposition
- ✓ Unterstützt Kopf, Nacken und Wirbelsäule
- ✓ Reduziert die Schulterbelastung auch in der Rückenlage
- ✓ Material Kissen: 100 % Polyurethan
- ✓ Material Bezug: 60 % Polyester, 40 % Viskose
- ✓ Maße: B 50 × H 13 × T 35 cm

Optimale Stützfunktion

Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug

Best.-Nr. **LP 23285**

nur **€ 79,95**

Passt sich optimal der Seitenlage an



Jetzt kostenfrei anrufen und testen

0800 - 4 36 00 05

Mo. - Fr. 8-18 Uhr
Sa.+So. 10-18 Uhr

Hiernit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{5,6}	Bestell-Menge
1 Sicherheitsleiter mit Handlauf 3-stufig	LP 72458	89,99 €	
2 Laufband aktiv »Komfort« mit Handlauf ⁶⁾ 4-stufig	LP 72459	109,00 €	
3 Mini-Heimtrainer 2.0	LP 11467	299,00 €	
4 Wohnungsrollator »Premium« Anthrazit	LP 11409	59,99 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0« ⁶⁾ Weiß	LP 24039	139,00 €	
6 Vergrößerungs- und Lupenbrille	LP 24038	139,00 €	
7 Lauf- und Walkingschuh in Größe 37-45	LP 11465	229,00 €	
8 Heimtrainer X-Bike	LP 32627	9,99 €	
9 Rückenissen mit Nackenrolle	LP 70131	39,99 €	
10 Kopfkissen »Premium« 60 × 35 cm	LP 11151	99,00 €	
	LP 23189	34,99 €	
	LP 20453	Gratis*	
	LP 21317	49,95 €	
Visiko-Auflage 80 × 200 cm 4 cm dick	LP 21303	69,95 €	
7 cm dick	LP 21310	119,90 €	
4 cm dick	LP 21304	79,95 €	
Visiko-Auflage 90 × 200 cm 7 cm dick	LP 21311	129,95 €	
4 cm dick	LP 21305	89,95 €	
7 cm dick	LP 21312	139,95 €	
Visiko-Auflage 100 × 200 cm 4 cm dick	LP 21306	109,95 €	
7 cm dick	LP 21313	169,95 €	
Visiko-Auflage 120 × 200 cm 4 cm dick	LP 21307	139,95 €	
7 cm dick	LP 21314	199,95 €	
Visiko-Auflage 140 × 200 cm 4 cm dick	LP 22922	169,95 €	
7 cm dick	LP 22923	249,95 €	
Visiko-Auflage 180 × 200 cm 4 cm dick	LP 21301	59,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping 7 cm dick	LP 21308	99,95 €	
Visiko-Auflage 90 × 190 cm 4 cm dick	LP 21302	69,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping 7 cm dick	LP 21309	109,95 €	
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	LP 23285	79,95 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter www.aktivshop.de

✓ Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**
Oldenburger Str. 17,
48429 Rheine
Fax: 0800/4 36 00 06 (kostenfrei)
E-Mail: service@aktivshop.de

aktivshop
gesund • gut • günstig

Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Wenn Sie die Ware behalten möchten:

- 5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und Ware ohne Abzug.
- 6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
- 7) Die Einzelheiten zum Widerruf und Datenschutz finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.
- 8) Für gekennzeichnete Artikel können Sie die Elektro-Altergeräteentnahme eines baugleichen Geräts telefonisch beauftragen.

DIE GRÖSSTEN GESUNDHEITSMYTHEN

Es gibt zahlreiche alte Weisheiten, die fast alle kennen. Doch was ist dran? Ein Faktencheck der bekanntesten Gesundheitsmythen.



10.000 Schritte am Tag sind gesund

Schrittzähler sind im Trend – das große Ziel: die magische Marke von 10.000 Schritten am Tag zu knacken. Diese Zahl geht auf eine Werbung aus den 1960er-Jahren zurück, als eine japanische Firma den ersten transportablen Schrittzähler auf den Markt brachte. Das Gerät trug den Namen „Manpo-kei“, was im Japanischen so viel wie 10.000 Schritte bedeutet. Schnell wurde aus dem Werbeslogan eine allgemeingültige Empfehlung. Diese wird inzwischen von Expertinnen und Experten angezweifelt. Wichtiger seien Intensität und Dauer der Bewegung, sodass auch schon weniger Schritte einen positiven Effekt

Weitere
Mythen im Check
finden Sie unter:
[magazin.dak.de/
gesundheitsmythen](https://magazin.dak.de/gesundheitsmythen)



auf das Herz-Kreislauf-System haben können. Völlig unbestritten ist hingegen, dass Bewegung für einen gesunden Lebensstil unerlässlich ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, das kann zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen sein.



Wunden heilen besser an der Luft

Ein Mythos, der so nicht stimmt. Wunden heilen am besten, wenn sie feucht bleiben. An der Luft trocknen sie aus und es bildet sich Schorf. Dieser behindert die Bildung neuer Haut und damit die Wundheilung. Deswegen werden heute meist Wundauflagen ohne großen Saugeffekt verwendet, die die Wunde länger feucht halten. Das Wundsekret kann in Ruhe fließen und Enzyme, Hormone, Wachstumsfaktoren und Antikörper in die Verletzungsregion bringen. Je weniger von dem Sekret abgetupft wird oder verdunstet, desto besser kann die Heilung verlaufen und es kann sich ungestört neues Gewebe bilden. Außerdem ist die Wunde so vor äußeren Einflüssen geschützt. Größere Verletzungen sollten deswegen unbedingt abgedeckt werden, um Entzündungen zu vermeiden. Kleine Kratzer können auch gut ohne Pflaster heilen – schneller geht es ohne aber nicht.



Karotten sind gut für die Augen

Mit diesem Mythos werden Kinder gerne ermuntert, beherzt zu dem gesunden Gemüse zu greifen. Doch uneingeschränkt wahr ist die Behauptung nicht. Richtig ist, dass Karotten reichlich Betacarotin enthalten, eine Vorstufe von Vitamin A. Dies erfüllt im Körper eine Vielzahl wichtiger Funktionen und ist unter anderem für ein ungetrübtes Sehvermögen zuständig. Jedoch lässt sich allein durch den Verzehr von Karotten weder das Sehvermögen steigern noch eine Sehschwäche beheben. Karotten können höchstens unterstützend wirken, falls ein Vitamin-A-Mangel vorliegt, was in westlichen Ländern jedoch nur sehr selten der Fall ist. Eine Überversorgung mit Vitamin A kann weder das Sehvermögen steigern noch die Sehschärfe verbessern.

Ein Apfel am Tag erspart den Arztbesuch

„An apple a day keeps the doctor away“ – dieser Ausspruch erschien erstmals im 19. Jahrhundert in einer walisischen Zeitung. Frei übersetzt bedeutet er so viel wie: Wer täglich einen Apfel isst, braucht weder Ärztin noch Arzt. Fakt ist: Äpfel enthalten je nach Sorte mehr als 30 Mineralien und Spurenelemente, darunter so wichtige wie Kalium und Eisen, Provitamin A,

die Vitamine B₁, B₂, B₆, E und C sowie Niacin (auch Vitamin B₃ genannt) und Folsäure. Damit wirken Äpfel positiv auf den Cholesterinspiegel und unseren Wasserhaushalt, die Fruchtsäuren reinigen die Zähne und regulieren die Darmtätigkeit. Auch das Risiko für tödliche Herzinfarkte und Schlaganfälle ließe sich laut Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universität Oxford mit einem Apfel pro Tag verringern. Der Grund: Äpfel haben eine ähnlich positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel wie manche Medikamente und beugen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.



Wer mit nassen Haaren rausgeht, wird krank

Nasse Haare an sich können uns nicht krank machen. Dafür verantwortlich sind Bakterien und Viren. Ein intaktes Immunsystem kann diese abwehren – auch mit feuchten Haaren. Doch in der Erkältungszeit, wenn die Temperaturen niedrig sind, leistet der Körper Schwerstarbeit, um die vielen kursierenden Krankheitserreger abzuwehren, und ist oft schon etwas angeschlagen. Wenn wir dann auch noch frieren, weil wir mit nassen Haaren draußen unterwegs sind, schwächen wir unseren Körper und unsere Immunabwehr zusätzlich, was eine Erkältung zur Folge haben kann. Die nassen Haare haben dies aber nur begünstigt und sind nicht die Ursache.

Nina Alpers

WIE GESUND SIND SNACKRIEGEL?

Protein- und Müsliriegel, Fruchtschnitten und Energy Bars – in den Supermarktregalen türmen sich die verschiedensten Snackriegel. Doch was steckt drin und wie gesund ist diese kleine Zwischenmahlzeit?

Wenn der kleine Hunger kommt, greifen viele Menschen gerne zu Snackriegeln. Auf der Packung heißt es werbend, es handele sich um eine gesündere Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten. Doch sind diese Snackriegel tatsächlich empfehlenswert?

WAS STECKT DRIN?

Die Basis der Produkte sind oft Datteln, Nüsse, Mandeln, Getreideflocken oder Trockenfrüchte. Eiweißriegel werden zusätzlich mit Eiweißpulver angereichert und Energy Bars sollen mithilfe von Koffein, zum Beispiel aus der Guaraná-Pflanze, für einen schnellen Energiekick sorgen. Was die



meisten Riegel gemeinsam haben: In ihnen verbirgt sich auch viel Zucker – doch das wird oft erst auf den zweiten Blick durch die Nährwertangaben für Zucker in Kohlenhydraten deutlich.

VERSTECKTE ZUCKERBOMBEN

„100 % Frucht“, „natürliche Süße“ und „ohne Zuckerzusatz“: Werbesprechen wie diese finden sich auf zahllosen Snack-Verpackungen. Doch wer nun auf eine gesunde Zwischenmahlzeit ohne Zucker hofft, irrt leider. Auch wenn in den Produkten tatsächlich kein sogenannter Haushaltszucker (Saccharose) verarbeitet wurde, wirken sich auch andere Zutaten wie Fruchtkonzentrat, Dicksaft, Trockenfrüchte, Sirup oder Honig auf die Zuckerbilanz aus.

Gerne wird der tatsächliche Zucker-gehalt durch die Verwendung verschiedener Zuckerarten verschleiert. In der Zutatenliste taucht Zucker dann gar nicht oder erst sehr weit hinten auf. Doch auch bei Dextrose, Fruktose (Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker), Laktose (Milchzucker), Maltodextrin und Maltose (Malzzucker) handelt es sich um Zucker. Diese verschiedenen Zuckerarten stecken außerdem in Süßmachern wie Sirup, Malzextrakt, Süßmolkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver und Dicksäften. Bei so vielen unterschiedlichen Bezeichnungen für Zucker fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten. In der Summe enthält ein Snackriegel jedoch häufig zwölf Gramm Zucker oder mehr – das entspricht vier Stücken Würfelzucker.

Nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Erwachsene täglich nicht mehr als 50 Gramm Zucker zu sich nehmen, Kinder höchstens die Hälfte.

WELCHER RIEGEL IST GESÜNDER?

Pauschal lässt sich das nur schwer sagen. Es lohnt sich, beim Kauf die Nährwertangaben der verschiedenen Snackriegel zu vergleichen. Müsliriegel können oftmals mit einem recht hohen Ballaststoffanteil punkten, dieser sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl. Ein kritischer Blick sollte jedoch nicht nur auf den Zuckergehalt, sondern auch auf den Fettanteil geworfen werden. Auch dieser kann bei einigen Riegeln unnötig hoch sein. Ebenfalls negativ schlagen zugesetzte Aromen zu Buche. Zusätzlich gibt die Länge der Zutatenliste Aufschluss. Wie bei allen verarbeiteten Produkten gilt: je kürzer, desto besser.



SIND FRUCHTRIEGEL EINE GEEIGNETE ZWISCHENMAHLZEIT FÜR KINDER?

Fruchtriegel sind besonders bei Kindern beliebt und wirken wie eine gesündere Alternative zum Schokoriegel. Doch das stimmt in den meisten Fällen leider nicht. Im Schnitt besteht die Hälfte eines Fruchtriegels aus Zucker, es kann auch deutlich mehr sein. Oft kommt die Süße nicht nur aus dem konzentrierten Zucker der enthaltenen Trockenfrüchte, sondern es werden weitere süßende Zutaten wie Zucker, Honig, Agavendicksaft oder Fruchtsaftkonzentrat beigelegt. Fruchtriegel sollten deswegen eher als Süßigkeit und nicht als gesunde Zwischenmahlzeit betrachtet werden. Weil die zucker- und säurehaltige Fruchtmasse an den Kinderzähnen kleben bleibt, können sich die Fruchtschnitten außerdem schädlich auf die Milchzähne auswirken.

UNSER TIPP: Geben Sie frischem Obst und Gemüse stets den Vorzug vor industriell hergestellten Snacks. Insbesondere Kinder haben nur so die Möglichkeit, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und Lebensmittel in ihrer ganzen Vielfalt kennenzulernen. Oder machen

Sie sich Ihren Snackriegel einfach selbst. So haben Sie die volle Kontrolle über den Zuckergehalt und können nach Herzenslust Ihre Lieblingszutaten wählen.



Rezepte
finden Sie unter:
[magazin.dak.de/
snackriegel](https://magazin.dak.de/snackriegel)



Nina Alpers

So zuverlässig, wie das Jahr mit einem dauernd stolpernden James in „Dinner for One“ endet, startet es mit einer Sinuskurve der Motivation. Nach einem meist noch müden Neujahrstag steigt der Elan, etwas Neues zu beginnen. Hochmotiviert, alte Laster über Bord zu werfen, um sie gegen gesunde und bewegungsintensive Gewohnheiten auszutauschen, verlängert sich die Liste guter Vorsätze schlagartig. Doch kaum sind alle Resturlaubstage des Vorjahres verbraucht, legt sich der vom Jahreswechsel unbeeindruckte Alltag wie eine schwere Decke über die Vorfreude auf das neue Ich. Gemütlichkeit macht sich breit und sorgt für erste Tage des Schleiflassens, die kurz darauf fast unbemerkt in eine Jetzt-ist-es-eigentlich-auch-schon-egal-Haltung übergehen. Die Kunst ist es, sich davon nicht stressen zu lassen, sondern die vermeintliche Niederlage gegen den Schweinehund für eine ganz andere Art der Veränderung zu nutzen: Entspannung. Ohne Verpflichtungen wie schweißtreibende Kurse im Fitnessstudio oder strenge Süßigkeitenverbote. Stattdessen: Loslassen. Genießen. Und mit allen Sinnen darauf achten, was einem wirklich guttut. Dann rufen die Laufschuhe irgendwann bestimmt von selbst.

Linda Hartmann

Bild: iStock by Getty Images | Moyo Studio

SINUSKURVE

Zum
Jahresbeginn



MAX DER DAKS Gesunder Start ins Jahr

Max und seine Freunde essen gern knackige Möhren, rote Äpfel, Zucchini, bunte Paprika, Beeren und Kartoffeln aus Opas Garten. Heute bereiten sie Gesundes aus Obst und Gemüse zu. Möhren und Zucchini drehen sie durch einen Spaghettischneider und haben so ganz lange Gemüsenukeln, die sie in Wasser kochen.

Gurken, Paprika und Möhren schneiden sie als Sticks. Die kommen in eine Paprika, von der sie einen flachen Deckel abtrennen und schon haben sie ein Gefäß.

Mit kleinen Zahnstochern befestigen sie Gurkenscheiben an den Seiten als Räder für ein

Fahrzeug. Aus flachen Streifen von Möhren und Scheiben von Äpfeln machen sie mit Plätzchenausstechern aus Metall Gesundes in Stern- und Herzform. Ihr Wasserglas pepen sie mit Fruchtspießen mit Bananen und Beeren auf.



GANZ AUSGEZEICHNET!

DAS SOLLTEN ALLE
ERFAHREN

**25 Euro
für jede
erfolgreiche
Empfehlung.**

Unabhängige Tests bescheinigen der DAK-Gesundheit ausgezeichnete Leistungen. Und das sowohl für Familien, Studenten und Berufstätige – also bester Schutz ein Leben lang. Und der beste Grund, die DAK im Freundes- und Kollegenkreis zu empfehlen. Denn für jede erfolgreiche Empfehlung bedanken wir uns bei Ihnen mit 25 Euro.

Jetzt unter:
WWW.DAK-EMPFEHLEN.DE



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand
mit der Deutschen Post

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



**VOLLE KRAFT
FÜR DAS, WAS EUCH
KRAFT GIBT.**

WIR UNTERSTÜTZEN EUCH, DAMIT IHR DIE FAMILYTIME AKTIV GENIESST.
MIT UNSEREM AKTIVBONUS JUNIOR UND MEHR ALS 5.000 WEITEREN LEISTUNGEN.



dak.de/vollekraft