

# fit!

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

dak.de

1/2021

## **SUPERFOOD KOHL**

Regional, gesund  
und auch noch  
richtig lecker

## **ABSTAND HALTEN**

Aktuelles Interview:  
Wie wirkt Distanz  
auf unsere Psyche?

Unser  
Beitragssatz  
bleibt auch  
2021 stabil

# FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

**Die Pandemie zeigt: Gesundheit geht uns alle an. Trotz Abstand füreinander da sein, Schwächere schützen und eine Portion Zuversicht – das macht uns stark für das neue Jahr.**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

Eine Prämie  
für jede  
Empfehlung

# WORAUF WIR ABFAHREN?

FITNESS! FREUNDE!  
FLOTTE PRÄMIEN!

Echt praktisch: Das Fahrrad bringt uns überall hin. Und hält uns gleichzeitig fit und gesund. Trotzdem kann auch jederzeit mal etwas passieren. Dann schaltet die DAK-Gesundheit sofort einen Gang hoch und hilft uns wieder auf die Beine. Gut zu wissen, dass die DAK-Gesundheit uns auf allen Touren zur Seite steht. Darum empfehlen wir sie auch immer wieder gerne weiter. Und nebenbei: Für jede erfolgreiche Empfehlung gibt's eine schöne Prämie.

Jetzt unter:  
[WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE](http://WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# Liebe Leserin, lieber Leser,

hinter uns liegt ein herausforderndes Jahr, wie wir es alle noch nicht erlebt haben. Das Coronavirus traf uns mit voller Wucht und bestimmt seit Monaten das Denken und Handeln. Die Pandemie hat unser Leben in vielen Bereichen massiv verändert. Neben allem Leid wird selbst unser Lächeln hinter Masken fast unsichtbar. Die Umarmung lieber Menschen wird oft unmöglich. Nur mit Zusammenhalt und solidarischem Verhalten kommen wir durch derart schwierige Zeiten. Deshalb steht ein gesundes Miteinander mit Respekt und Toleranz im Mittelpunkt dieses Magazins, um die Krise gemeinsam zu bewältigen.

Unser Gesundheitssystem hat eine schwere Bewährungsprobe zu bestehen. Durch die Entwicklung neuer Impfstoffe gibt es nun Hoffnung und Licht am Horizont. Trotz gestiegener Leistungsausgaben und Corona-Pandemie haben wir zum Jahreswechsel noch eine gute Nachricht für unsere Versicherten: Der Beitragssatz der DAK-Gesundheit bleibt 2021 stabil – jetzt schon das fünfte Jahr in Folge.

Auch mit Abstand ist und bleibt uns ein ausgezeichneter Kundenservice sehr wichtig. Wir haben unsere Beratung umgestellt, neue Online-Angebote entwickelt und mehrere Hotlines zu aktuellen Themen angeboten. In dieser fit!-Ausgabe zeigen wir Ihnen die Gesichter hinter unseren Leistungen. Es sind sehr unterschiedliche Frauen und Männer, die mit ihrem Wissen und Rat für Sie da sind.

Da ist eine junge Kollegin, die ihre Ausbildung bei uns in Zeiten von Corona erfolgreich abgeschlossen und dabei ganz neue Stärken in der Kundenberatung entdeckt hat. Ans Herz legen möchte ich Ihnen auch das Porträt einer Frau aus dem Emsland, die sich im Pflegekompetenzzentrum einfühlsam um die Sorgen und Nöte von Pflegebedürftigen kümmert. Sie tut dies auch, um pflegende Angehörige zu entlasten, die nach den Ergebnissen einer aktuellen DAK-Studie unter der Pandemie besonders leiden.

Corona hat uns gezeigt, was wirklich zählt im Leben – Familie, Gesundheit, Zusammenhalt. Bleiben Sie zuversichtlich: Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam diese Krise bewältigen werden. Was wir als Ihre Krankenkasse dazu beitragen können, werden wir auch 2021 tun. Bleiben Sie gesund.

Ein gutes neues Jahr wünscht Ihnen

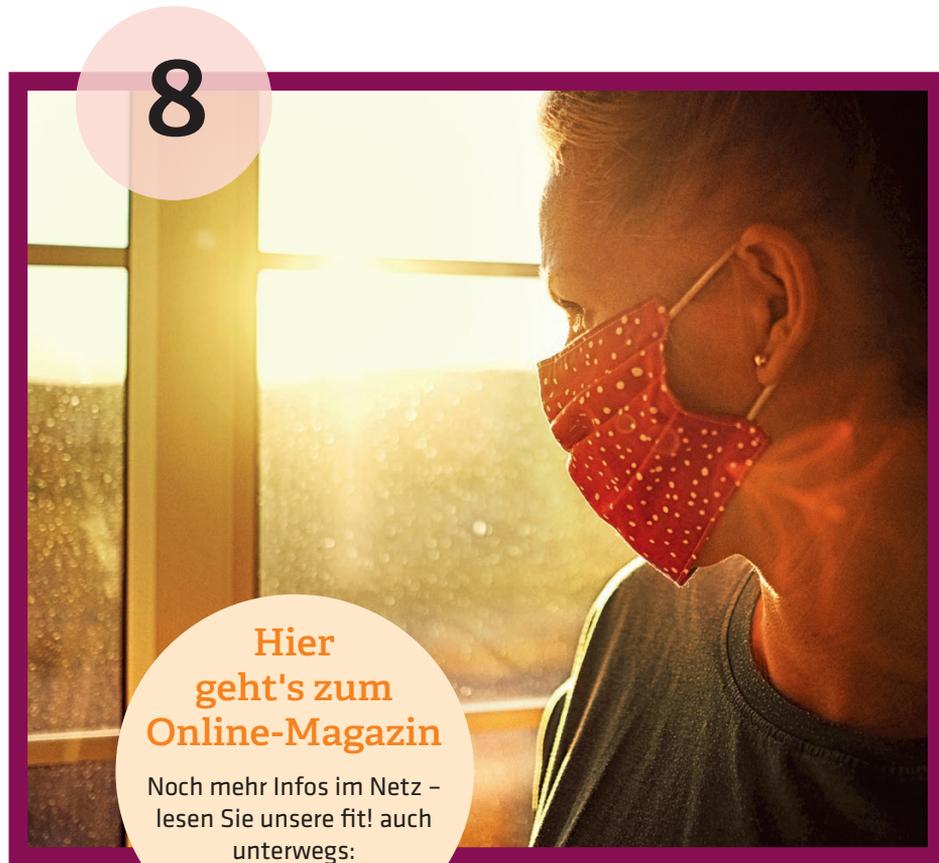
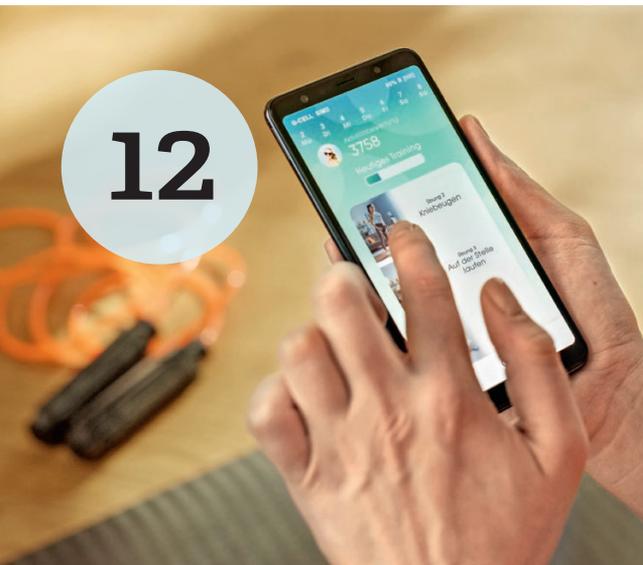
h  


## Zu dieser Ausgabe

Die Nachrichtenlage ändert sich zurzeit fast täglich. Ein gedrucktes Magazin kann diese Dynamik nicht abbilden. Daher haben wir uns gleich zu Beginn der Pandemie entschieden, die Entwicklung auf unserer Internet-Seite [dak.de/coronavirus](https://dak.de/coronavirus) zu begleiten. Sie finden dort alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.

**ANDREAS STORM**  
 VORSTANDSVORSITZENDER

# Inhalt



Hier geht's zum Online-Magazin

Noch mehr Infos im Netz – lesen Sie unsere fit! auch unterwegs:

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

**6**

## **AUF EINEN BLICK**

Seelische Belastungen bei Kindern/Umfrage: Angst vor Krankheiten/Gute Vorsätze 2021/Wettbewerb „Gesundes Miteinander“

**8**

## **MIT ZUVERSICHT INS NEUE JAHR**

Die Situation ist nicht einfach. Jetzt ist es wichtiger denn je, Chancen zu nutzen

**10**

## **HILFE FÜR RISIKO-GAMER**

Medienscreening heißt unser neues Frühwarnsystem bei Mediensucht

**12**

## **DIE NEUEN APPS AUF REZEPT**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich Gesundheits-Apps verschreiben lassen können

**14**

## **NEWS**

Das E-Rezept kommt/Neurodermitis-App für Kinder/Elektronische Patientenakte/Digitale Angebote für Schwangere

**16**

## **PFLEGEKOMPETENZ**

Auch in der Pflege kann Vernetzung die Lösung der Zukunft sein. Ein Porträt

**18**

## **BELASTUNGEN IN DER PFLEGE**

Corona verschlechtert die Situation pflegender Angehöriger, zeigt unsere Studie

**20**

## **PFLEGEBERATUNG**

Die aktuellen Reformpläne sind ein erster Schritt zur Entlastung Pflegender

**22**

## **PANORAMA**

Immun werden gegen Pollen/Noch freie Azubi-Stellen/Neues DAK Bonus-Programm/ Jetzt auch per Video zum Zahnarzt

**24**

## **SO SCHMECKT DER KLIMASCHUTZ**

Klimaschutz hat viele Facetten. Was wir essen, ist eine davon. Ein Online-Seminar

**26**

## **FAHRKOSTEN VORHER BEANTRAGEN**

Wann darf die Krankenkasse Fahrten zur ambulanten Behandlung bezahlen?

**27**

## **SCHÄDEN IN MILLIONENHÖHE**

DAK-Ermittlerteam deckt Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen auf

16



Bilder: DAK-Gesundheit; iStockphoto.de | gordenkoff | VectorMine | yelantssev | SewCream; iStockphoto.de | Rike...



40

28

### NEUE INFOS ZUR ORGANSPENDE

Der Bundestag hat die Organspende neu geregelt. Das müssen Sie jetzt wissen

29

### NEUE #FITWOCH-BOTSCHAFTERIN

Hochsprung-Meisterin motiviert zu mehr Bewegung und einem gesünderen Leben

30

### PROGRAMME FÜR CHRONIKER

Arztbesuch auch in der Pandemie? Aber sicher! Warum das für Chroniker wichtig ist

31

### UNFALLFRAGEBOGEN ONLINE

Sie hatten einen Unfall? Dann können Sie uns jetzt ganz unkompliziert den Hergang online mitteilen

34

### VERWALTUNGSRAT AKTUELL

Männer und Frauen aller Fraktionen ziehen Bilanz und sagen, was 2021 wichtig wird. Mit Beitragstabelle

38

### KURZ & KOMPAKT

Gefördertes Innovationsprojekt/Befreiung von Zuzahlungen/Telefonische Krankschreibung verlängert/Was passiert beim Brexit?/Impressum

40

### REGIONALES SUPERFOOD

Regional, gesund und auch noch richtig lecker – Kohl ist das perfekte Essen für die kalte Jahreszeit

42

### LÜFTEN GEGEN CORONA

Richtiges Lüften senkt die Ansteckungsgefahr deutlich. Lesen Sie, wie es auch im Winter geht

44

### FIT4KIDS

Die Corona-Krise ließ unsere Kinder- und Jugendaktionen ins Netz wandern. Mit Erfolg

46

### CORONA-BLUES

Distanz schützt uns, haben wir in der Pandemie gelernt. Aber was macht das mit unserer Psyche?

## GEDRUCKT ODER IM NETZ – SIE HABEN DIE WAHL

Als volljähriges Mitglied erhalten Sie die erste Ausgabe „fit!“ im neuen Jahr als gedrucktes Exemplar kostenlos zu Ihnen nach Hause geliefert. Möchten Sie auch die zwei weiteren Ausgaben im Jahr per Post erhalten? Hier geht's zum Abo:

[dak.de/fit-abo](https://dak.de/fit-abo)

Sie lesen lieber online oder auf dem Tablet? Dann bestellen Sie das blätterfähige PDF auf unserer Website. Wir informieren Sie gern per Newsletter, sobald die neue Ausgabe erscheint. Zur Abo-Anmeldung: [dak.de/fit-abo](https://dak.de/fit-abo)

### MEHR LESEN IN FIT!-ONLINE

Spannende Hintergrundinformationen, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos – in unserem Online-Magazin laden wir Sie ein, das Thema Gesundheit neu zu entdecken. Informativ und unterhaltsam zugleich. Neben zeitlosen Geschichten haben auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz bei fit!-Online. So können wir besonders schnell auf Neuigkeiten reagieren, die Sie gerade besonders bewegen. Lassen Sie sich inspirieren und klicken Sie doch einmal rein: [magazin.dak.de](https://magazin.dak.de)

### REGELMÄSSIG TIPPS ERHALTEN

Unser Kunden-Newsletter informiert Sie regelmäßig über Neues und Wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit – zum Beispiel besondere Versorgungsangebote, Bonusprogramme, Wahltarife und Veranstaltungen, aber auch Tipps und Infos zu aktuellen oder saisonalen Themen. Bestellen Sie Ihren Newsletter hier: [dak.de/newsletter](https://dak.de/newsletter)



## SCHULKINDER SCHON VOR CORONA SEELISCH BELASTET

Bereits vor Corona war jedes achte Schulkind in Deutschland oft unglücklich oder niedergeschlagen und musste häufig weinen. Vor allem Mädchen und ältere Schülerinnen und Schüler waren betroffen. Das ergab der Präventionsradar 2020 der DAK-Gesundheit. Jeder 20. Junge (fünf Prozent) gab an, dass er sich häufig unglücklich fühlte, bei den Mädchen war es jede Fünfte (19 Prozent). Auch Beschwerden wie Stress, Erschöpfung und Schlafstörungen waren schon vor dem Lockdown kein seltenes Phänomen. Welche Auswirkungen die Corona-Krise jetzt auf die psychische Gesundheit der Schulkinder haben wird, soll eine Folgebefragung klären. In einer Homeschooling-Studie der DAK-Gesundheit deutet sich ein negativer Einfluss bereits an. Demnach war rund ein Viertel aller Schulkinder im Lockdown im Frühjahr 2020 oft oder sehr oft traurig.

## ANGST VOR KRANKHEITEN

Jeder dritte Bundesbürger fürchtet sich aktuell vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit. Besonders älteren Menschen bereitet das Virus Sorgen: Fast jeder Zweite ab 60 Jahren hat Angst davor. Bundesweit sind es – unabhängig von Alter und Geschlecht – 37 Prozent. Trotzdem beachten acht Prozent nach eigenen Angaben die Corona-Schutzregeln nicht. Am meisten fürchten sich die Deutschen in diesem Jahr mit 72 Prozent vor Krebs. Platz 2 und 3 mit jeweils 55 Prozent: Alzheimer und Demenz sowie Unfälle mit schweren Verletzungen.

## CORONA MACHT UMSETZUNG GUTER VORSÄTZE SCHWERER

Im Corona-Jahr 2020 war es für viele besonders schwer, ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Mehr als der Hälfte der Menschen fiel es schwerer als sonst, ihre Vorhaben in Zeiten von Lockdown und Kontaktbeschränkungen zu realisieren. Nur 19 Prozent gaben an, dass es ihnen leichter fiel. Das ist das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Studie zeigt außerdem: Auch 2021 steht Stressabbau wieder ganz oben auf der Vorsätze-Hitliste. Mehr Zeit für die Familie sowie Klima- und Umweltschutz sind für über 60 Prozent im neuen Jahr wichtig. Vor allem Ältere nehmen sich für 2021 bewusst nichts vor, weil sie der Meinung sind, ihre Vorsätze in Zeiten von Corona nur schwer umsetzen zu können.

# WETTBEWERB: GESUNDES MITEINANDER

Mit der Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ fördert die DAK-Gesundheit bereits seit 2018 Verantwortung, Gemeinschaft und Menschlichkeit in der Gesellschaft. Dieses Mal suchen wir Menschen oder Gruppen, die mit ihrem Engagement aktiv etwas verändern – egal ob auf der Arbeit, im Netz oder im Verein. Vor dem Hintergrund stark ansteigender Corona-Fallzahlen im letzten Quartal 2020 haben wir den Wettbewerb bis zum 15. Januar 2021 verlängert. Damit auch die Menschen, die in dieser herausfordernden Zeit gesellschaftliches Engagement zeigen, teilnehmen können. Eine unabhängige Jury unter Vorsitz von DAK-Chef Andreas Storm entscheidet über die Gewinner. Einige Gesichter hinter der Jury möchten wir gern hier zu Wort kommen lassen. Mehr dazu: [dak.de/gesichter](https://dak.de/gesichter)



„Wie sehr unser Gemeinwesen vom Miteinander lebt, das hat sich eindrucksvoll in den vergangenen Monaten gezeigt. Rücksicht zu nehmen, aufeinander zu achten, einander zur Seite zu stehen, ob im Alltag oder im Netz – dieses Engagement in allen Bereichen hält unsere Gesellschaft zusammen und trägt dazu bei, dass die Menschen gesund bleiben.“

Ministerpräsident Volker Bouffier,  
Schirmherr für den Wettbewerb  
im Land Hessen

„Gesundheit ist mehr als die medizinische Versorgung. Wie wir miteinander umgehen und welche Werte wir leben, prägt unsere Gesellschaft und hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Wir haben deshalb 2018 die Initiative ‚Für ein gesundes Miteinander‘ ins Leben gerufen. Jetzt schaffen wir eine Bühne für die großartigen Menschen, die unsere Idee unterstützen.“

Andreas Storm, Vorsitzender  
des Vorstands der  
DAK-Gesundheit



„Wenn wir Menschen mit unseren Taten und Worten berühren, beim Gegenüber Gutes bewirken, erfüllt es uns mit Glück. Wenn wir erleben, wie unser Tun andere in ihrer Selbstwirksamkeit befähigt, tut das gut, und das ist gesund.“

Dr. med. Enise Lauterbach,  
Gründerin des Start-ups  
Lemoa Medical



„Rassismus, Sexismus, soziale Ungerechtigkeit: Wie ein Brennglas hat die Corona-Pandemie die Probleme unserer Zeit verschärft. Umso wichtiger ist es, diejenigen sichtbar zu machen, die sich für ein gesundes Miteinander stark machen und durch ihr Engagement zu einer besseren Gesellschaft beitragen!“

Philipp Awounou, Journalist,  
Fotograf und Videograf



„Das Internet ist voller Chancen. Es liegt an uns, wie wir diesen Raum gestalten. Ich bin immer wieder beeindruckt, welche spannenden Projekte im Netz entstehen, wie sich Menschen dafür einsetzen, diese Technologie zu nutzen, und so dafür sorgen, dass aus diesem Raum ein besserer Ort wird. Genau auf solche Projekte und Menschen freue ich mich in der Kategorie ‚Gesichter für ein gesundes Netz‘.“

Magdalena Rogl, Head of Digital  
Channels bei Microsoft





# MIT ZUVERSICHT INS NEUE JAHR

**Die Situation ist nicht einfach. Das wissen wir alle. Und spüren es. Die Corona-Pandemie hat Auswirkungen auf unseren gesamten Alltag – privat und beruflich. Jetzt ist es wichtiger denn je, Chancen zu erkennen und sie zu ergreifen.**

**D**as Coronavirus hat vieles verändert. Auf den kommenden Seiten lassen wir Menschen zu Wort kommen, die in diesen Zeiten Neues entdeckt haben oder neue Wege gegangen sind. So wie Luisa Gramm, die ihre Ausbildung bei uns in Zeiten von Corona erfolgreich abgeschlossen hat. Und wie Dr. med. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), der sich gegen Mediensucht engagiert. Natürlich gibt es noch viele weitere Menschen, die sich in diesen besonderen Zeiten mit ihren Ideen einbringen und sich für ein gesundes Miteinander einsetzen. Sie alle zeigen uns, dass eines

besonders wichtig ist: die Zuversicht, dass wir gestärkt aus der Corona-Krise herauskommen.

Wer zuversichtlich ist, möchte auch gestalten. Wir bei der DAK-Gesundheit sind sehr aktiv, um Ihnen weiterhin den besten Service bieten zu können. Ein Schwerpunkt liegt dabei natürlich im Bereich Digitalisierung. Unser Vorsatz: Wir wollen unsere digitalen Angebote weiter ausbauen. Welche Neuerungen das Jahr 2021 bringt und welche guten Vorsätze sich die Deutschen in diesen Zeiten geben – das lesen Sie ebenfalls auf den folgenden Seiten. *Stefan Suhr*



## 5 Fragen an ...

### LUISA GRAMM,

die im letzten Jahr ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der DAK-Gesundheit abgeschlossen hat. Und das sehr erfolgreich mit der Note 1, trotz Verkürzung. Die 22-Jährige aus Unna in Nordrhein-Westfalen bildet jetzt sogar schon selbst aus.

### 1 2020 war ein besonderes Jahr für uns alle. Wie haben Sie die Situation in Ihrer Ausbildung erlebt?

Ich hatte das Glück, dass ich meine Ausbildung verkürzen und schon im Februar abschließen konnte. Zu diesem Zeitpunkt war alles noch normal. Ich weiß aber von anderen Auszubildenden, dass Schulungen teilweise nicht stattgefunden haben und der Präsenzunterricht natürlich eingeschränkt war. Zeitweise war es auch unklar, ob Prüfungstermine noch eingehalten werden konnten. Dann wurden viele Veranstaltungen online durchgeführt. Es war herausfordernd und turbulent für alle Beteiligten, hat am Ende aber gut funktioniert.

### 2 Wie hat die Corona-Pandemie die Kommunikation im Kundenservice verändert?

Zu Zeiten des Lockdowns ist ja zum Schutz der Gesundheit in unseren Servicezentren ein persönlicher Kontakt, wie wir ihn sonst gewohnt waren, leider nicht mehr möglich. Wir sind dazu übergegangen, unsere Versicherten aktiv anzusprechen, um ihnen in diesen schwierigen Zeiten beizustehen, ihnen Ängste zu nehmen und andere Kontaktwege vorzuschlagen wie E-Mails oder die DAK-App. Diese Wege werden gut angenommen und stark genutzt. Wir können währenddessen mobil von zu Hause aus arbeiten und haben wirklich eine große Unterstützung von der Arbeitgeberin. Bereits nach dem Ende des Lockdowns im Frühjahr haben wir viele Hygiene-Maßnahmen ergriffen: von Masken und Desinfektionsmitteln über Abstandsregeln bis hin zur Plexiglasscheibe.

### 3 Welche Stärken haben Sie bei sich neu entdeckt?

Meine Flexibilität. Ich habe gelernt, mit ungewohnten Umständen umzugehen. Und ich habe gelernt, noch verständnisvoller auf unsere Kundinnen und Kunden einzugehen. Das war ja für uns alle eine neue und besondere Situation.

### 4 Wie wird der Kundenservice der Zukunft aus Ihrer ganz persönlichen Sicht aussehen?

Ich denke, dass viele Menschen auch nach dem Ende der Pandemie weiterhin mit einem Mundschutz zu uns kommen werden. Und ich glaube, dass die Digitalisierung weiter fortschreiten und uns neue Möglichkeiten eröffnen wird. Wir haben jetzt ja schon viel Kontakt via E-Mail, Telefon und Chat. Ich könnte mir auch vorstellen, dass die Video-Telefonie hinzukommen wird, sodass der Kontakt zwar persönlich, aber nicht vor Ort stattfindet.

### 5 Was wünschen Sie sich für das kommende Jahr beruflich?

Ich wünsche mir, dass wir bald zur Normalität zurückkehren können – wie wir es gewohnt waren. Ich freue mich darauf, wieder mehr Emotionen bei meinem Gegenüber erkennen zu können. Die Maske verdeckt schon viel. Auch so manchen Männerbart ...

**So geht  
Krankenkasse  
schnell und einfach**

Eine Übersicht über unsere digitalen Angebote finden Sie hier:

[dak.de/digitale-angebote](https://dak.de/digitale-angebote)

# FRÜHWARNSYSTEM FÜR RISIKO-GAMER

Das Zocken nimmt in Zeiten von Corona zu. Ein neues Angebot soll helfen, Suchtpotenziale bei Kindern und Jugendlichen zu erkennen.

**D**raußen scheint die Sonne. Doch Leon kommt nicht aus seinem Zimmer. Laute Musik und Soundeffekte dringen durch die Tür. Seine Eltern Claudia und Daniel sind besorgt. Der 16-Jährige redet nur noch von dem Computerspiel, das er zockt. Wenn er denn überhaupt noch mit den beiden spricht. Daniel meint, das sei nur eine kurze Phase. Claudia ist anderer Meinung und würde gerne wissen, was mit Leon los ist.

So wie Leons Familie geht es vielen Familien in Deutschland. Bereits vor der Corona-Pandemie zeigten zehn Prozent der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland ein riskantes Spielverhalten, so die Ergebnisse einer Studie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters am Universitätsklinikum Eppendorf

in Hamburg im Auftrag der DAK-Gesundheit. Das entspricht fast 700.000 Kindern und Jugendlichen. Diese Zahlen stammen aus dem September 2019. Im Mai 2020 hatte sich das Bild verschärft: Zu Zeiten des Corona-Lockdowns im Frühjahr nahm die Spieldauer in der Woche um 75 Prozent zu. Statt durchschnittlich 79 Minuten zockten die Kinder und Jugendlichen jetzt 139 Minuten am Tag. Am Wochenende war es eine Steigerung um 30 Prozent auf 193 Minuten täglich.

„Die Ergebnisse sind alarmierend“, so DAK-Vorstandschef Andreas Strom. „Es gibt Warnsignale, dass sich die Computerspielsucht durch die Pandemie ausweiten könnte. Wir brauchen dringend ein verlässliches und umfassendes Frühwarnsystem gegen Mediensucht. Denn es darf nicht länger Zufall sein, Risiko-Gamer zu erkennen und ihnen Hilfsangebote zu machen.“ Ein Baustein dieses Frühwarnsystems ist jetzt das neue Mediensuchtscreening, das die DAK-Gesundheit gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt hat. Die Untersuchung ist Teil der umfassenden Präventionsoffensive „Mediensucht 2020“. „Als bundesweit erste Krankenkasse bieten wir dieses Screening an“, freut sich Storm. „So tragen wir aktiv dazu bei, dass eine drohende Sucht früh erkannt wird.“  
So wie bei Leon. *Stefan Suhr*



## NEUES FRÜHWARN- SYSTEM BEI MEDIENSUCHT UND DEPRESSION

Seit dem 1. Oktober bieten wir als erste Krankenkasse ein Mediensuchtscreening für Kinder und Jugendliche an. Damit wollen wir dazu beitragen, dass ein mögliches Suchtverhalten und Anzeichen für Depressionen frühzeitig erkannt werden. Das Pilotprojekt realisieren wir aktuell gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) in Bremen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Eine Ausweitung auf das gesamte Bundesgebiet ist geplant.

Weitere Informationen:

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

## 5 Fragen an ...

**DR. MED. THOMAS FISCHBACH,**  
Präsident des Berufsverbands der Kinder-  
und Jugendärzte BVKJ e.V.

**1** Unsere Studie „Mediensucht 2020“ zeigt, dass die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen im Kontext der Corona-Pandemie stark zugenommen hat. Wie bewerten Sie diese Entwicklung?

Das Ergebnis überrascht ja nicht wirklich. Wir Kinder- und Jugendärzte warnen bereits seit längerer Zeit vor dem zu frühen und zu intensiven Medienkonsum bei immer jüngeren Kindern. Die Nutzung von internetfähigen Smartphones bei Kindern unter elf Jahren halten wir für sehr problematisch und lehnen dies ab. Inzwischen hat der Begriff der „Gaming Disorder“ als nicht stoffgebundene Sucht Eingang in das Klassifikationssystem der medizinischen Diagnosen gefunden. Mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Daniela Ludwig sind wir uns in dieser Gefahren einschätzung einig. Natürlich haben Schul- und Kindergartenschließungen in Kombination mit gesperrten Spielplätzen, Ausfall der Sportangebote und dem Verbot von Kontakten zu anderen Kindern diese Entwicklung in der Zeit des Lockdowns eskalieren lassen. Alleine schon deshalb darf es auch bei hohen Infektionszahlen keine weitere Benachteiligung von Kindern und Jugendlichen mehr geben.

**2** Während des Lockdowns konnten Kinder und Jugendliche mithilfe digitaler Medien Kontakt zu ihren Freunden halten. Ein positiver Aspekt, oder?

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen. Auch wenn digitale Kontakte wie beispielsweise via Skype besser als überhaupt keine Kontakte zu

anderen Kindern sind, so können sie jedoch reale Treffen und das damit verbundene soziale Miteinander nicht ersetzen. Das stellen nach Monaten der Kontaktbeschränkungen die Erwachsenen fest, wie viel mehr trifft das dann auf die in ihrer sozialen Entwicklung befindlichen Kinder zu!

**3** Ab wann sprechen wir von einer pathologischen, also krankhaften Nutzung?

Wenn die Gedanken ständig um das Thema Internet kreisen und andere Aktivitäten wie Treffen mit Freunden oder Sport offensichtlich keine Zufriedenheit mehr auslösen. Auch unangemessene emotionale Reaktionen bei fehlender Verfügbarkeit des Mediums sind Zeichen einer Mediensucht. Letztlich sind dies alles Kriterien, die wir von Alkohol- oder Nikotinsucht analog kennen.

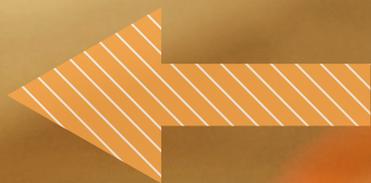
**4** Wie können Eltern erkennen, dass ihr Kind medien-süchtig ist?

Wenn sich das Kind in seinem Zimmer verschanzt und sich sein Interesse auf die Mediennutzung einengt, andere Aktivitäten nicht mehr als interessant und wertvoll empfunden werden.

**5** Als Reaktion auf die Studienergebnisse bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in fünf Bundesländern das bundesweit erste Mediensuchtscreening für 12- bis 17-Jährige an. Wie wichtig ist diese Früherkennung?

Der BVKJ begrüßt die Einführung eines Mediensuchtscreenings im Rahmen des mit der DAK-Gesundheit abgeschlossenen Selektivvertrags ausdrücklich. Der wissenschaftlich fundierte Fragebogen erleichtert den Kinder- und Jugendärzten zukünftig im Rahmen der Vorstellungsanlässe, zum Beispiel bei Vorsorgeuntersuchungen, eine gezielte Anamnese des Mediennutzungsverhaltens und anschließend den Gesprächseinstieg sowie die Patientenberatung zum Thema.

DR. FISCHBACH SETZTE  
SICH FÜR DIE EINFÜHRUNG  
DES NEUEN MEDIENSUCHT-  
SCREENINGS EIN.



# APPS AUF REZEPT

**Mentalcoach, Ernährungsplaner, Gesundheitstagebuch – und noch viel mehr: Die hilfreichen Funktionen von Digitalen Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, können sich Versicherte seit kurzem auch verordnen lassen. Bei der kundenorientierten Entwicklung der medizinischen Apps war die DAK-Gesundheit ganz vorn dabei.**

Eine „Weltneuheit“ nannte sie Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. Denn in keinem anderen Land könne man derzeit DiGAs auf Rezept bekommen. Mit dem Digitalen Versorgungsgesetz (DVG) wurde die gesetzliche Grundlagen dafür geschaffen. Seit wenigen Monaten veröffentlicht das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) nun ein Verzeichnis für qualitätsgeprüfte DiGAs. Die dort aufgeführten Apps können Ärzte und Psychotherapeuten ihren Patienten verordnen. Unter dem Link [diga.bfarm.de/de/verzeichnis](https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis) sind die ersten virtuellen Helfer aufgelistet. Ihre Anwendungsfelder reichen von Tinnitus über Ein- und Durchschlafstörungen bis hin zu Übergewicht. Das Themenportfolio wird in den nächsten Monaten weiter wachsen: Mehr und mehr Hersteller von DiGAs bemühen sich derzeit um Zulassungen für neue Anwendungen – einzusehen auf der Website des Spitzenverbandes Digitale Gesundheitsversorgung unter: [digitalversorgt.de/diga-verzeichnis](https://digitalversorgt.de/diga-verzeichnis)

Dabei haben alle dasselbe Ziel: die Patientenversorgung hierzulande zu verbessern. DiGAs können dort ergänzen, wo herkömmliche Versorgung an ihre Grenzen stößt, vor allem in der aktuellen Corona-Situation. Indem sie zum Beispiel wertvolle Infos zum jeweiligen Krankheitsbild vermitteln, Bewegungsübungen anleiten oder Ernährungspläne zur Verfügung stellen, Symptome und Stimmungen eines Patienten in virtuellen Tagebüchern dokumentieren oder im Notfall automatisch den behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten alarmieren. Chronisch Kranke, die ständig Unterstützung brauchen, dürften von den DiGAs besonders profitieren.

## **NACHGEWIESENER NUTZEN UND GEPRÜFTE SICHERHEIT**

Im Gegensatz zu reinen Fitness- und Lifestyle-Apps müssen DiGAs einen wissenschaftlich nachgewiesenen Nutzen haben. Dieser Nutzen kann medi-



„DiGAs sind digitale Helfer in der Hand der Patientinnen und Patienten, die dabei unterstützen können, gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Der gesamte Prozess der Versorgung der Versicherten und der Abrechnung ist dabei so entwickelt worden, dass er digital und vor allem kundenfreundlich abläuft.“

Tanja Obst,  
Leiterin des Geschäftsbereichs Leistung der DAK-Gesundheit



zinisch sein: Hersteller müssen dann zuvor in einer Vergleichsstudie belegen, dass die Anwendung den Gesundheitszustand oder die Lebensqualität eines Patienten wirklich verbessert. Oder dieser Nutzen bezieht sich auf „Verfahrens- und Strukturverbesserungen“ für die eigene Therapie – zum Beispiel dadurch, dass der Patient in bestimmter Weise informiert wird oder an seiner Behandlung mitwirken kann. Auch dies muss durch Studien wissenschaftlich bewiesen werden.

Neben dem Nutzen prüft das BfArM in einem drei Monate dauernden Verfahren auch wichtige Aspekte wie den Datenschutz oder die Benutzerfreundlichkeit. Schließlich müssen die DiGAs leicht zu bedienen und frei von Werbung sein. Wer sich selbst ein fundiertes Urteil über eine solche App bilden will, kann dafür zum Beispiel eine Checkliste des Aktionsbündnisses Patientensicherheit zu Hilfe nehmen unter: [aps-ev.de/app-checkliste](https://aps-ev.de/app-checkliste)



„Die DiGAs sind eine völlig neue Leistungsart. Bei ihrer Entwicklung war die DAK-Gesundheit von Anfang an aktiv in den Prozess eingebunden. Wir konnten uns für unsere Kundinnen und Kunden einmischen, um so auch für die Zukunft eine optimale Beratung und ein passendes Leistungsangebot gewährleisten zu können.“

Helmut Gerhards,  
Chief Digital Officer der DAK-Gesundheit

### DAK-GESUNDHEIT SORGT FÜR KUNDENFREUNDLICHE DIGAS

In weniger als zwölf Monaten entstand aus einem Gesetz eine digitale Infrastruktur, mit der Versicherte Apps auf Rezept bekommen. Für die DAK-Gesundheit ist das ein großer Erfolg im Sinne ihrer Kundinnen und Kunden: Als eine der größten Krankenkassen Deutschlands hat sie diesen wichtigen Prozess von Anfang an maßgeblich mitgestaltet. Dafür war zum einen eine intensive Zusammenarbeit mit den anderen Kassen und den Herstellerverbänden wichtig. Und zum anderen auch gutes internes Teamwork: Im engen Austausch haben verschiedene Teams gemeinsam mit dafür gesorgt, dass eine besonders kundenfreundliche Versorgung rund um die DiGAs entstanden ist.

### SO EINFACH GIBT ES DIE APP AUF REZEPT

Das Rezept für eine DiGA erhalten Versicherte von ihrem Arzt oder Psychotherapeuten. Gemeinsam sollte genau besprochen werden, ob und – wenn ja – welche App hilfreich für die eigene Behandlung und therapieunterstützend ist. Einreichen kann man die Verordnung bei der DAK-Gesundheit postalisch, persönlich im Servicezentrum und sehr bald ganz bequem über die DAK-Homepage, die DAK-App oder die DAK-Scan-App. Innerhalb weniger Tage übermittelt die Fachabteilung nach erfolgreicher Prüfung einen 16-stelligen Rezeptcode, mit dem der oder die Versicherte die verordnete DiGA aktivieren kann. Und schon kann die App auf Rezept starten. *Thomas Corrinth*

# MEDIKAMENTE PER APP – das eRezept Deutschland kommt!

Die Zeit der verlorenen oder vergessenen Rezepte ist bald vorbei. Künftig sollen Sie Ihre Arzneimittelrezepte über unsere DAK-eRezept-App erhalten.

## Mehr Informationen ...

... finden Sie auf der Website [das-erezept-deutschland.de](https://das-erezept-deutschland.de) oder unter: [dak.de/e-rezept](https://dak.de/e-rezept)

Die neue DAK-eRezept-App sowie die DAK-App gibt es als Download in den Stores von Apple und Google.



Das Papierrezept wird ab Mitte 2021 zug um zug durch das elektronische Rezept (E-Rezept) abgelöst. Die ersten Versicherten der DAK-Gesundheit und einiger weiterer Krankenkassen können diesen Service schon vorab in einem Pilotprojekt nutzen.

### SO FUNKTIONIERT'S

Sie benötigen hierfür lediglich die neue DAK-eRezept-App sowie die DAK-App zur Zwei-Faktor-Authentifizierung – auf diese Weise ist für ein Höchstmaß an Sicherheit gesorgt. In der DAK-eRezept-App geben Sie Ihre Teilnahmeerklärung ab und stimmen den Nutzungsbedingungen zu, und nach wenigen Klicks kann es losgehen.

### ALLES IM BLICK

Die App ermöglicht es, zu jeder Zeit den Überblick über die eigenen Rezepte zu behalten. Sie sehen hier, wann ein Rezept ausgestellt wurde, ob es bereits eingelöst wurde oder noch an eine Apotheke weitergeleitet werden muss. Eine Arzt- und Apothekensuche zeigt an, wer bereits an diesem einfachen und gleichzeitig innovativen Verfahren teilnimmt.

### KONTAKTLOSE ÜBERMITTLUNG

Wer sich für die digitale Rezept-Variante entscheidet, erhält vom Arzt das E-Rezept in Form eines QR-Codes direkt auf sein Smartphone. Falls von ärztlicher Seite keine Einwände bestehen, brauchen Sie die Arztpraxis für Folgerezepte nicht mehr extra aufzusuchen. Die E-Rezepte lassen sich in der Apotheke scannen oder völlig kontaktlos an teilnehmende Apotheken weiterleiten. Anschließend kann das Medikament abgeholt oder vom Botenservice gebracht werden. Auch eine Weiterleitung an teilnehmende Versandapotheken ist möglich.

### BLICK IN DIE ZUKUNFT

Da es sich um ein Pilotprojekt handelt, werden in der Anfangsphase bei Weitem noch nicht alle Arztpraxen und Apotheken dabei sein. Unser Ziel ist es, zeitnah immer mehr von ihnen für eine Teilnahme zu gewinnen.

## Nia-APP: NEURODERMITIS BESSER IM GRIFF

Wenn sich das Kind ständig kratzt, ist es auch für die Eltern ein Geduldsspiel. Schnelle und personalisierte Hilfe bei Neurodermitis bietet die App „Nia“, die mit wissenschaftlichen Erkenntnissen Eltern und betroffene Kinder in dieser Zeit unterstützt. Mithilfe von Dokumentations- und Analysetools lernen Sie und Ihr Kind die Neurodermitis besser zu verstehen. Individuelle Tipps helfen, Ekzempläufe positiv zu beeinflussen und psychische Belastungen innerhalb der Familie zu senken. Dies und eine einfache Bedienung zeichnen die App aus. Wir übernehmen die Kosten der Premiumversion für Versicherte mit Kindern bis zu acht Jahren noch bis Ende 2021. Sie können im DAK-Servicezentrum in Ihrer Nähe einen Gutscheincode anfordern und die App bis Ende des Jahres kostenlos nutzen.

Weitere Informationen gibt es online unter [dak.de/nia](https://dak.de/nia) oder telefonisch unter **040 325 325 555**.

### DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE KOMMT 2021

Der Gesetzgeber hat die Einführung einer elektronischen Patientenakte (ePA) beschlossen. Wichtig für Sie: Die Nutzung der ePA ist absolut freiwillig und nur Sie entscheiden, welche Daten gespeichert werden und welcher Behandler einen Zugriff auf die ePA erhält. Wie bei vielen neuen Produkten gab es vor der Einführung noch offene Fragen, die bis zum Redaktionsschluss dieser fit!-Ausgabe nicht vollständig geklärt waren. Über alle wichtigen Entscheidungen und Entwicklungen der ePA informieren wir Sie fortlaufend, zum Beispiel auf unserer Website unter: [dak.de/epa](https://dak.de/epa)



### TESTSIEG

Im großen Deutschland-Test von 81 Krankenkassen wurde die DAK-Gesundheit Testsieger mit der Note „hervorragend“ und ist offiziell beste Krankenkasse für Familien.

## Unsere App für werdende Eltern



Kennen Sie schon das DAK-Schwangerschaftscoaching, unseren kostenlosen Berater durch 40 spannende Wochen? Jede Woche informieren wir Sie über die Entwicklung Ihres Babys und über das, was im Körper der werdenden Mutter geschieht. Zusätzlich beantwortet unsere Hebamme Swantje die wichtigsten Fragen zur aktuellen Schwangerschaftswoche – und das per Video. Außerdem erfahren Sie, was für Ihre Gesundheit gerade wichtig ist und welche Leistungen Ihnen während der Schwangerschaft zustehen. Klingt spannend? Dann laden Sie doch gleich die App in einem der App-Stores herunter.

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

### DAK MAMAPLUS – UNSER ANGEBOTSPAKET FÜR SCHWANGERE

Wussten Sie, dass die DAK-Gesundheit Mehrleistungen, die in der Schwangerschaft anfallen können, mit bis zu 500 Euro unterstützt? DAK MamaPLUS ist das zusätzliche Versorgungspaket, aus dem Sie zusammen mit Ihrem Arzt die Leistungen auswählen, die für Sie wichtig sind. Sie haben die Wahl:

- zusätzliche Schwangerschaftsuntersuchungen (medizinisch indizierte Ultraschalluntersuchungen, verschiedene Antikörper-Tests etc.), soweit vom Gynäkologen befürwortet
- Eisen, Jod und Folsäure als Kombi- oder Monopräparate (Nahrungsergänzungsmittel sind hiervon ausgeschlossen)
- Hebammenrufbereitschaft
- individuelle Beratungsleistungen bei der Hebamme
- Geburtsvorbereitungskurs für Ihren Partner
- Zahnprophylaxe für werdende Eltern
- Online-Geburtsvorbereitungskurs für Zweitmamas

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

### HEBAMMENBERATUNG STATT INTERNETRECHERCHE

Habe ich ein Schreibaby? Kann ich mein Baby überstillen? Woher kommt der komische Ausschlag am Po? Ihnen schwirren diese und viele weitere brennende Fragen im Kopf herum? Wenn Sie nicht auf den nächsten Hebammen- oder Arzttermin warten wollen, sondern gleich eine Antwort brauchen, haben wir ein tolles Angebot für Sie. Bevor Sie sich von den Ergebnissen Ihrer Internetrecherche verunsichern lassen, fragen Sie doch einfach die Expertinnen von Kinderheldin. Junge Familien und auch Schwangere können sich online von einer Hebamme zu akuten und allgemeinen Fragen beraten lassen – täglich zwischen 7 und 22 Uhr an 365 Tagen im Jahr. Sie erreichen die Hebammen von Kinderheldin per Chat, Telefon oder Video-Call. Ein Anruf oder eine kurze Chat-Nachricht reichen, innerhalb von 15 Minuten meldet sich eine Expertin von Kinderheldin bei Ihnen zurück. Rufen Sie noch heute in Ihrem DAK-Servicezentrum an und erkundigen Sie sich nach diesem Angebot. Weitere Informationen gibt's auch hier: [dak.de/kinderheldin](https://dak.de/kinderheldin)

# „DIE DANKBARKEIT DER MENSCHEN MOTIVIERT MICH“

**A**nna-Katharina Humbert (26) ist eine von 15 Case-Managerinnen und -Managern des neuen Pflegekompetenzzentrums in Nordhorn, kurz ReKo genannt. Das ReKo in der Modellregion der Landkreise Grafschaft Bentheim und Emsland ist ein Pilotprojekt der DAK-Gesundheit, der Universität Osnabrück und der Gesundheitsregion EUREGIO. Als ReKo-Case-Managerin unterstützt Anna-Katharina Humbert Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Eine echte Herzensangelegenheit.

Die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Anna-Katharina Humbert kennt die Sorgen und Nöte der Patienten. Bis vor kurzem arbeitete sie noch auf einer chirurgischen Station. Dort erlebte sie täglich, wie schwierig es für Patienten sein kann, mit einer veränderten Lebenssituation nach Hause zurückzukehren – sei es durch einen operativen Eingriff oder nach einer schwerwiegenden Erkrankung. Als Case-Managerin kann sie nun für diese Menschen da sein.

Anna-Katharina Humbert lebt in dem kleinen Ort Emsbüren und ist sehr mit dem Emsland verbunden. Sie kennt die Wohnumstände im ländlichen Bereich, ein klarer Vorteil für ihre Arbeit. In Gesprächen und bei Hausbesuchen findet sie gemeinsam mit Pflegebedürftigen und Angehörigen heraus, was benötigt wird, um die Versorgung zu Hause zu verbessern. Sie erstellt individuelle Versorgungspläne und koordiniert die passenden Hilfen hierzu. Dies können Hilfsmittel, Akteure zur pflegerischen Versorgung, ehrenamtliche Helfer oder eine Unterstützung bei Antragsstellungen sein. Aber am wichtigsten ist: Sie hat immer ein offenes Ohr für ihre Klienten und steht ihnen beratend zur Seite.

So kann individuell die bestmögliche Versorgung gewährleistet werden. Eine große Entlastung – auch für die Angehörigen.

„Mir ist wichtig, dass die Menschen gut versorgt sind und sich wohlfühlen“, erklärt die 26-jährige. Dass sie es häufig mit schwierigen Schicksalen zu tun hat, damit kommt Anna-Katharina Humbert zurecht: „Mit einem Schicksalsschlag umzugehen, ist für niemanden leicht. Darum freue ich mich, dass ich durch meine Arbeit hier eine Entlastung schaffen kann.“ Supervisionen und Gespräche mit Kollegen helfen ihr, den Arbeitsalltag zu verarbeiten: „Man muss lernen abzuschalten, das gelingt mir ganz gut. Sportliche Aktivitäten sind wichtig und der Austausch unter den Kolleginnen und Kollegen.“ *Nina Alpers*



## 3 Fragen an ...

**ANNA-KATHARINA HUMBERT,**

ReKo-Case-Managerin in der Modellregion Landkreis Emsland

### 1 Können Sie uns kurz erklären, was ein Pflegekompetenzzentrum eigentlich ist?

Unser Anliegen ist es, Probleme und Herausforderungen, die im medizinischen und pflegerischen Bereich liegen, zu lösen und den älteren Menschen und ihren Angehörigen zu helfen. Im Mittelpunkt steht für uns die Verbesserung der Lebens- und Versorgungssituation, gerade auch im häuslichen Bereich. Um das zu erreichen, arbeiten wir mit vielen verschiedenen Akteuren zusammen und sind gut vernetzt. Außerdem sind wir an verschiedenen Einrichtungen wie zum Beispiel den Pflegestützpunkten der Landkreise und den kooperierenden Krankenhäusern angedockt. Durch die enge Zusammenarbeit können potenzielle Klienten direkt an uns vermittelt werden.

### 2 Welche Vorteile bietet das Pflegekompetenzzentrum Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen?

Wir betreuen die Pflegebedürftigen ein Jahr lang individuell. Es ist unser Anliegen, dass Menschen so lange wie möglich in ihrem häuslichen Umfeld verbleiben können. Dafür gibt es einen Ansprechpartner, der alles rund um die Pflege koordiniert. Alle bereits vorhandenen Ressourcen wie Pflegedienste, Therapeuten, Ärzte und Angehörige werden von uns miteinbezogen. Daneben wird geschaut, wo es noch Bedarf gibt und was verbessert werden kann. Das können auch Umbauten in der Wohnung oder besondere Hilfsmittel

sein. Unser Vorteil ist, dass wir auch nach Hause kommen, um uns vor Ort ein Bild der Situation und des Umfelds zu machen.

### 3 Das Pflegekompetenzzentrum hat erst vor kurzem seine Arbeit aufgenommen. Wie wird es bisher angenommen?

Die Menschen freuen sich über die Unterstützung, da es eine große Herausforderung ist, sich nach einem akuten Ereignis im häuslichen Umfeld wieder zurechtzufinden. Auch die pflegenden Angehörigen reagieren sehr offen und dankbar. Denn sie stehen meist vor der schwierigen Aufgabe, ihren Beruf, den Alltag und die Pflege unter einen Hut zu bringen. Auch dabei helfen wir. Aktuell unterstützen meine Kollegen und ich knapp 80 Klienten. In den nächsten drei Jahren sollen es bis zu 1.200 werden.



Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | VectorMine



## Auf ein Wort

**LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,**

auch in der Pflege kann Vernetzung die Lösung der Zukunft sein.

Unsere Kasse hat mit dem Projekt des Regionalen Pflegekompetenzzentrums so ein Zukunftskonzept entwickelt. In der niedersächsischen Modellregion Landkreis Grafschaft Bentheim/Landkreis Emsland wird es in vielversprechender Weise erprobt.

Im Pflegekompetenzzentrum laufen alle für die Pflege relevanten Informationen zusammen und die Leistungserbringer können sich optimal untereinander abstimmen. Dafür wird eine leistungsstarke IT-Plattform aufgebaut – aber die IT allein ist es nicht. Es ist auch der menschliche Aspekt, der bei diesem Projekt überzeugt: Für jeden Pflegebedürftigen gibt es ein sogenanntes Case-Management, das Herzstück der Versorgung. Sie bekommen feste Ansprechpartner oder Ansprechpartnerinnen, die alle Fäden gekonnt miteinander verknüpfen und das Netz zusammenhalten. Dadurch verbinden sich bei unserem Projekt das Digitale und das Menschliche so wunderbar zum Wohle der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen. Dieses Projekt ist wegweisend!

Ihr Dieter Schröder  
Vorsitzender des Verwaltungsrats

# CORONA-KRISE

# BELASTET

# PFLEGENDE

# ANGEHÖRIGE

# 79%



aller Pflegebedürftigen werden in einem häuslichen Umfeld versorgt.

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie verschlechtern die Situation pflegender Angehöriger überdurchschnittlich stark, das zeigt die neue Studie der DAK-Gesundheit.

**A**ngehörige zu pflegen ist eine große Herausforderung. Schon vor der Corona-Pandemie waren Menschen, die sich um pflegebedürftige An- und Zugehörige kümmern, überdurchschnittlich häufig krank. Dies hat in den vergangenen Monaten deutlich zugenommen. Die Ergebnisse der neuen

DAK-Studie zeigen das Ausmaß der zusätzlichen Belastung. Mehr als jeder Zweite sagt, dass sich sein Gesundheitszustand im Vergleich zu vorher verschlechtert hat. 57 Prozent geben an, dass die Belastung durch die Pflege deutlich gestiegen ist.

Nina Alpers

**„Die Situation pflegender Angehöriger war schon vorher schlecht. Mit der Corona-Krise ist die Belastungsgrenze endgültig überschritten. Wir müssen jetzt handeln und Pflegende unterstützen. Sie brauchen kurzfristig mehr Flexibilität in der Pflege und im Beruf, da die Pandemie noch anhalten wird. Ich begrüße daher die Pläne des Bundesgesundheitsministers, die ein erster Schritt zur Entlastung pflegender Angehöriger sind.“**

Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit



**57%** Zeitlicher Aufwand  
Für **57%** der Befragten ist die Pflege zeitlich aufwendiger geworden.

Sorge vor Ansteckung mit SARS-CoV-2

**36%**



der Befragten geben an, sich „sehr“ vor einer Infektion zu sorgen, und 49% sorgen sich „etwas“.

Digitalisierungsschub



**40%** der Befragten haben neue digitale Kommunikationstechnologien für soziale Kontakte zu Freunden, Angehörigen oder anderen Personen geschaffen.

Einsamkeit

Der Anteil sich einsam fühlender pflegender Angehöriger stieg während der Coronavirus-Pandemie auf etwas mehr als **die Hälfte** an.



Vor der Pandemie bezeichnete sich **ein Drittel** der Befragten als einsam.

Vereinbarkeit

**71%** von Pflege und Beruf

Für **71%** der Befragten ist es durch die Coronavirus-Pandemie noch schwieriger geworden, Pflege und Beruf zu vereinbaren.

Gesundheit und Lebensqualität



Für **52%** der Befragten hat sich der Gesundheitszustand verschlechtert und die selbst eingeschätzte Lebensqualität verringert.

Schutzmaßnahmen

**69%** der Befragten wenden Schutzmaßnahmen zur Corona-Vorsorge an, **71%** beschränken persönliche Besuche auf ein Minimum.





Bild: Shutterstock | Inside Creative House

# MEHR ANERKENNUNG FÜR PFLEGENDE NÖTIG

**Die Vereinsamung pflegender Angehöriger ist durch die Maßnahmen sozialer Distanz während der Pandemie noch verstärkt worden: Gut jeder zweite Befragte fühlt sich einsam. Auch bei der wahrgenommenen Wertschätzung ist eine Verschlechterung erkennbar. Weniger als vor der Pandemie haben das Gefühl, Wertschätzung zu bekommen. Das ergab die aktuelle DAK-Studie zur Situation pflegender Angehöriger.**

**P**flegerische Angehörige sind eine der größten Stützen unserer Gesellschaft. Doch sie bleiben unsichtbar: Auch in der Corona-Krise bekommen sie weder zusätzliches Geld noch Applaus. „Diese geringe Anerkennung ihrer Arbeit macht die Situation Pflegenden noch schwerer. Umso wichtiger ist es, ihre Leistung anzuerkennen und sie mit geeig-

neten Maßnahmen zu unterstützen“, sagt der Bremer Professor für Gesundheitsökonomie Heinz Rothgang, der die Studie im Auftrag der DAK-Gesundheit erstellt hat (siehe auch Seite 18-19).

## AKTUELLE REFORMPLÄNE

DAK-Chef Andreas Storm begrüßt daher die aktuellen Pläne des Bundesgesundheitsministers, die ein erster Schritt zur Entlastung pflegender Angehöriger seien. Die Reformpläne sehen unter anderem vor, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zusammenzulegen und aus einem Budget-Topf zu zahlen. So soll die häusliche Pflege flexibilisiert werden. Zudem sollen die ambulanten Pflegeleistungen regelmäßig erhöht werden.

## INDIVIDUELLE PFLEGEBERATUNG

Pflegende und Pflegebedürftige haben bereits jetzt einen Anspruch auf kostenlose Beratung. Die Pflegeberaterinnen und

-berater der DAK-Gesundheit nehmen sich der Sorgen und Fragen der Pflegebedürftigen sowie der Pflegenden an, ermitteln den individuellen Hilfebedarf, beraten umfassend über mögliche Leistungen und begleiten in der jeweiligen Pflegesituation. Sie haben außerdem ein großes Netzwerk, in dem sie Kontakte vermitteln können wie etwa zu Selbsthilfegruppen. Rufen Sie einfach in Ihrem DAK-Servicezentrum an. Hier werden Sie dann mit unseren Experten verbunden, die Sie telefonisch oder persönlich beraten.

*Helge Dickau*

## Mehr Informationen ...

... rund um das Thema Pflege und viele weitere Angebote Ihrer DAK-Gesundheit finden Sie auf unserer Website unter:

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



## DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:  
scannen und mehr erfahren!

# Vorsätze für 2021? Jetzt Versicherungs- schutz überprüfen!

### Reduzieren Sie Ihre Eigenanteile

Ein neues Jahr steht bevor, vielleicht haben Sie den einen oder anderen Vorsatz getroffen? Für Ihren Gesundheitsschutz bietet Ihre DAK-Gesundheit umfangreiche Leistungen. Doch aufgrund gesetzlicher Regelungen können Eigenanteile, z. B. bei Zahnersatz, Brillen, Medikamenten, Massagen oder Krankheit im Ausland, anfallen.

### Günstiger DAK Zusatzschutz

Schützen Sie sich ab 2021 vor hohen Eigenanteilen – ganz einfach mit dem umfassenden und günstigen DAK Zusatzschutz.

### Mehrfach ausgezeichnet

Unabhängige Testinstitute bestätigen regelmäßig die sehr gute Qualität der Zusatzversicherungen unseres Partners HanseMerkur.



Bequem online  
abschließen!

### Optimale Absicherung in jedem Bereich:

- **DAK Plus Vorsorge:** gut hören, gut sehen, gut vorsorgen
- **DAK Plus Gesundheit:** Leistungen für Zähne, Brille u. v. m.
- **DAK Plus Gesundheit SPEZIAL:** auch bei Unfällen gut abgesichert
- **DAK Plus Zahn:** weniger Eigenanteil bei Zahnersatz
- **DAK Plus Zahnvorsorge:** Leistungen für Prophylaxe & Zahnbehandlung
- **DAK Plus Zahn VORTEILSPAKET:** Rundumschutz für Ihre Zähne
- **DAK Plus Reise:** weltweit sicher in den Urlaub
- **DAK Plus Reise 365:** weltweiter Schutz auf Langzeitreisen
- **DAK Plus Klinik:** Behandlung als Privatpatient im Krankenhaus
- **DAK Plus Verdienstaussfall:** finanzielle Sicherheit bei Krankheit
- **DAK Plus Förderpflege:** inkl. 60 Euro staatlicher Förderung
- **DAK Plus Pflege:** für jeden die passende Pflegevorsorge
- **DAK Plus Sterbegeld:** individuelle Todesfall-Absicherung

+++ [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de) +++ Jetzt online abschließen +++ [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de) +++

### HanseMerkur-Hotline

**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz



**HanseMerkur**

E-Mail [dakinfoline@hansemerkur.de](mailto:dakinfoline@hansemerkur.de)

Oder senden Sie den Coupon an:

**Fax** 040 4119-3001

**Post** DAK Zusatzschutz bei der  
HanseMerkur Krankenversicherung AG  
Postfach 61 61 04, 22449 Hamburg

**Online** [www.dak-zusatzschutz.de](http://www.dak-zusatzschutz.de)

### Ja, bitte senden Sie mir Informationen zu folgenden Themen:

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> DAK Plus Vorsorge                  | <input type="checkbox"/> DAK Plus Zahn               | <input type="checkbox"/> DAK Plus Reise     | <input type="checkbox"/> DAK Plus Verdienstaussfall |
| <input type="checkbox"/> DAK Plus Gesundheit (plus 1, 2, 3) | <input type="checkbox"/> DAK Plus Zahnvorsorge       | <input type="checkbox"/> DAK Plus Reise 365 | <input type="checkbox"/> DAK Plus Förderpflege      |
| <input type="checkbox"/> DAK Plus Gesundheit SPEZIAL        | <input type="checkbox"/> DAK Plus Zahn VORTEILSPAKET | <input type="checkbox"/> DAK Plus Klinik    | <input type="checkbox"/> DAK Plus Pflege            |
|   |  |   | <input type="checkbox"/> DAK Plus Sterbegeld        |

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum  Telefon

E-Mail-Adresse\*  \*Diese Angabe ist freiwillig.

Ich bin damit einverstanden – **jederzeit widerruflich** –, dass meine Angaben für die Zusendung der hier gewünschten Informationen gespeichert und genutzt werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ort, Datum/Unterschrift

## TROTZ CORONA: IMMUN WERDEN GEGEN POLLEN

In der Corona-Pandemie stellen sich viele Allergiker die Frage, ob sie ihre bereits begonnene Hyposensibilisierung weiterführen oder eine geplante Behandlung beginnen können. Eine Studie kommt nun zu einem positiven Ergebnis.

Die Corona-Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Viele Patienten sind verunsichert, ob sie ihre Hyposensibilisierungstherapie unterbrechen sollten. Denn damit eine Immunisierung erfolgreich sein kann, muss sie über mindestens drei Jahre fortgeführt werden. Neue Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass eine Hyposensibilisierung fortgeführt werden kann, solange keine Covid-19-Infektion diagnostiziert wurde. Dies gilt sowohl für die sublinguale Immuntherapie, die in Form von Tabletten zu Hause durchgeführt wird, als auch die subkutane Immuntherapie, die in verschiedenen Intervallen als Injektion in der Arztpraxis erfolgt.

Nach einer besonders gründlichen Anamnese und Untersuchung auf Infektionszeichen ist es außerdem möglich, auch während der Corona-Pandemie mit einer Hyposensibilisierung zu beginnen. Eine Hyposensibilisierung ist bisher die einzige Therapieform, bei der eine langfristige Verbesserung allergischer Atemwegserkrankungen nachgewiesen werden konnte. Ihr Allergologe berät Sie gerne über die Möglichkeiten der Fortführung Ihrer Hyposensibilisierung sowie über einen möglichen Therapiebeginn.

### Weitere Informationen ...

... zu Behandlungsmethoden bei Heuschnupfen finden Sie auf:

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

Alles rund um die Hyposensibilisierung erfahren Sie auch in unserem Online-Magazin: [magazin.dak.de/hypo](https://magazin.dak.de/hypo)

## BERUFLICHE ZUKUNFT MIT DER DAK-GESUNDHEIT: FREIE AZUBI-STELLEN

Aufgepasst: Wer noch einen Ausbildungsplatz sucht, zuverlässig ist und Köpfchen hat, findet sein berufliches Glück möglicherweise bei der DAK-Gesundheit. Gehören Sie vielleicht dazu? Wir suchen Sozialversicherungsfachangestellte und Kaufleute im Gesundheitswesen. Darüber hinaus bieten wir ein duales Studium BWL-Gesundheitsmanagement an.

Interessierte finden alle Infos und Angebote unter: [dak.de/ausbildung](https://dak.de/ausbildung)  
Ob in Ihrer Nähe noch ein Ausbildungsplatz frei ist, erfahren Sie unter:  
[dak.de/stellenangebote](https://dak.de/stellenangebote). Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



### ÄNDERUNGEN IM DAK-AKTIVBONUS 2021

Sie punkten bereits mit Ihrer Gesundheit? Zum 1. Januar 2021 haben wir unser Bonusprogramm angepasst. Mit neuen Maßnahmen, individuellen Barprämien und einem übersichtlichen Punktekatalog für noch mehr Gesundheit. Alle Neuerungen erhalten Sie in der DAK-App und in Ihrer Online-Filiale „Meine DAK“. Weitere Informationen und Vorteile zum Bonusprogramm der DAK-Gesundheit finden Sie unter: [dak.de/bonusprogramm](https://dak.de/bonusprogramm)

## Wie können wir Ihnen helfen?

Blieben Sie einfach, sicher und schnell online mit uns in Kontakt. Ob über die Internetseite oder unsere App – Sie erreichen uns sofort.

### MEHR INFORMATIONEN

Natürlich sind wir wie gewohnt auch per E-Mail und Chat für Sie erreichbar.

Oder Sie rufen uns an: Neben unserer **Service-Hotline 040 325 325 555** haben wir eine Corona-Hotline für Sie eingerichtet. Sie erreichen unsere Medizin-Experten unter: **040 325 325 800**.

### SIE SCHREIBEN LIEBER BRIEFE?

Dann nutzen Sie bitte ausschließlich eines unserer Postzentren als Adresse. Für eine schnellstmögliche Bearbeitung bitten wir Sie zudem,

- die Papiere nicht zu klammern oder zusammenzuheften,
- keine Belege aufzukleben,
- die Post direkt ans Postzentrum zu senden und nicht im Servicezentrum abzugeben,
- möglichst Fensterumschläge zu verwenden.

### Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Bayern:

DAK-Gesundheit Postzentrum  
22777 Hamburg

### Berlin, Brandenburg, Sachsen, Thüringen:

DAK-Gesundheit Postzentrum  
22778 Hamburg

### Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Sachsen-Anhalt, Baden-Württemberg:

DAK-Gesundheit Postzentrum  
22788 Hamburg



## VIDEOSPRECHSTUNDE JETZT AUCH BEIM ZAHNARZT MÖGLICH

Seit Oktober besteht die Möglichkeit, per Videosprechstunde mit der Zahnarztpraxis Kontakt aufzunehmen. So muss der Kontakt zum Zahnarzt auch in Pandemie-Zeiten nicht abreißen. Dies ist gerade für Pflegebedürftige und Menschen mit Beeinträchtigungen eine Erleichterung. In Videosprechstunden können im Vorfeld eines Zahnarzttermines Symptome abgeklärt und die anschließenden Versorgungsmaßnahmen besser organisiert werden. Weiterhin ist die Nachkontrolle umfassender Behandlungen und die Beratung anstehender prothetischer Planungen möglich.



# WEIL AUCH KLEINE ENTSCHEIDUNGEN ZÄHLEN

**Klimaschutz hat viele Facetten. Was wir essen, ist eine davon. In einem Online-Seminar vermittelte die DAK-Gesundheit dazu jetzt Tipps und Tricks an junge Leute. Die Veranstaltung ist Teil einer neu gestarteten Serie zu aktuellen Ernährungsthemen.**

**M**eine Freunde haben schon öfter gesagt, ich könnte mehr für die Umwelt tun“, gibt André in der Vorstellungsrunde des Online-Seminars „Ernährung für den Klimaschutz“ zu. Wie in einer klassischen Präsenzveranstaltung geht Referentin Ann-Christin Lindau, die allen gleich das Du angeboten hat, reihum. Dass die 29-jährige Diätassistentin mit einem Bachelor in Ernährungsmedizin die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur auf dem Computerdisplay sieht, ist dabei kein Hindernis.

## **DILEMMA MIT GURKE**

Wie André ist auch Sozialarbeiterin Jana (26) dabei, weil sie mehr für das Klima tun möchte, das jedoch als „sehr kompliziert“ empfindet: „Ist die Biogurke in Plastik gut oder schlecht? Ist regional immer auch nachhaltig? Da spielen so viele Faktoren mit rein.“ Ann-Christin Lindau hat 90 Minuten Zeit, um Jana, André und den anderen eine fundierte Orientierungshilfe zu geben. Wie steht es mit Fleisch? Weshalb lohnt es sich, Obst und Gemüse der Saison zu wählen? Dabei lässt sie Persönliches einfließen, erzählt aus ihrem Alltag mit zwei kleinen Kindern und von der Wurm-

kiste, mit der sie auf ihrem Balkon in Berlin ihren Biomüll bündigt. Ein Wurm wird sogar in die Kamera gehalten.

## **BAUSTELLEN IM ALLTAG**

Ann-Christin vermittelt nicht nur Wissen und erprobte Tipps oder „Hacks“, wie sie sagt. Mit Fragen und einem Umfrage-Tool regt sie die Runde zur Reflexion an. Was sind persönliche „Baustellen“? Im WG-Haushalt von André ist es „viel Plastikmüll“. Auch Vera (25), die ihr Studium gerade abgeschlossen hat, lebt in einer Wohngemeinschaft. „Bei uns sind häufig Sachen im Kühlschrank schlecht geworden, weil keiner mehr wusste, wem sie gehören“, erzählt sie. Ein „Gemeinschaftsfach“ habe das Problem entschärft. Jana wiederum hat sich vorgenommen, Einkäufe mit ihrem Freund besser zu koordinieren: „Wir kaufen beide gern spontan ein – leider oft dasselbe.“

## **VERMEIDBARER MÜLL**

Mehr als 80 Kilo Lebensmittel landen hierzulande jährlich pro Kopf im Abfall, bei deren Erzeugung viele CO<sub>2</sub>-Emissionen angefallen sind. Wie können Einzelne gegensteuern? „Es kommt auch auf klei-



Ann-Christin Lindau,  
Diätassistentin

ne Entscheidungen an“, sagt Ann-Christin. Das kann die schrumpelige Möhre sein, die sich in Suppen oder eingebackten in Brot noch prima macht, und der Geruchs- und Geschmackstest, bevor etwas wegen eines abgelaufenen Haltbarkeitsdatums entsorgt wird. Zum Stichwort Bio-Lebensmittel führt sie durch den Dschungel der Zertifikate. „Das EU-Bio-Siegel reicht nicht aus, wenn ihr auf Tierwohl und Klimaschutz Wert legt. Und der Bauer eures Vertrauens hat vielleicht super Produkte und kann sich nur kein Zertifikat leisten.“

## **BESSER MIT BIO-SIEGEL?**

Sie weist auch auf Tücken hin: „Gesünder ist ‚bio‘ nicht unbedingt. Auch in einer Bio-Tomatensoße kann zu viel Zucker sein.“ Viel teurer – so ein Einwand aus der



Bilder: Kraaibeek GmbH, privat; Shutterstock | nito; Grafik: Kraaibeek GmbH

Gruppe – müsse es jedoch nicht sein, sich mit Biokost zu ernähren. „Probiert einfach mal aus, was für euch geht.“ Wichtig ist ihr auch: „Lasst euch nicht stressen!“ Und wie hält sie es nun mit der eingeschweißten Biogurke? „Ich würde sie kaufen, weil mir die Herstellung noch wichtiger ist als die Verpackung.“ Mit ihrem Tipp, sich Lebensmittel per „Biokiste“ liefern zu lassen, hat Ann-Christin Teilnehmerin Vera auf jeden Fall inspiriert: „Das werde ich mit meinen Mitbewohnerinnen mal testen.“

Annemarie Lüning

## 8 Tipps...

... für mehr Nachhaltigkeit im Alltag finden Sie unter:

[magazin.dak.de/tipps-nachhaltigkeit](https://magazin.dak.de/tipps-nachhaltigkeit)

## NEUE ONLINE-SEMINARE

Im Oktober startete die DAK-Gesundheit mit der Kraaibeek GmbH eine Reihe von Ernährungs-Workshops für verschiedene Gruppen. Versicherte und Nicht-Versicherte der DAK-Gesundheit können kostenlos, einfach und sicher von zu Hause aus teilnehmen. Weitere Infos und die aktuell angebotenen Termine gibt's über die Links.

**Für junge Erwachsene** geht es neben Klimaschutz auch um Fleischersatzprodukte und um Eiweißbedarf im Sport: [dak.de/online-seminare-fuer-junge-leute](https://dak.de/online-seminare-fuer-junge-leute)

**Für werdende Eltern** gibt es viele Tipps rund um die optimale Versorgung und das Wohlbefinden in der Schwangerschaft: [dak.de/online-seminare](https://dak.de/online-seminare)

**Für Familien mit kleinen Kindern** sind Stillen und Fläschchen, Beikoststart und die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens Thema: [dak.de/online-seminare](https://dak.de/online-seminare)



WÄRE GEMÜSE AUS DER „BIOKISTE“ WAS FÜR UNS? TEILNEHMERIN VERA – HIER IN IHRER WG-KÜCHE – BRACHTE DER ONLINE-WORKSHOP NEUE IMPULSE.

## RETTUNG VOR DER MÜLLTonne

- ✓ **Reste frischer Kräuter** waschen, schleudern, hacken und anschließend mit MHD beschriftet einfrieren
- ✓ **Älteres, labberiges Wurzelgemüse** über Nacht in kaltem Wasser einweichen, da es so an Knackigkeit gewinnt
- ✓ **Altes Brot / alte Brötchen** zu Paniermehl / Croutons verarbeiten
- ✓ **Übrig gebliebenen Kohl** hacken und einfrieren – gut verwendbar für Feiertagsgerichte (z.B. Rotkohl, Grünkohl, Blumenkohl)
- ✓ **Blätter, Kraut, Stiele & Strunke** verwenden



## Fahrkosten zum Arzt:

# WANN ZAHLT DIE KRANKENKASSE?

**In Ausnahmefällen können neben Fahrten in die Klinik auch Fahrkosten im ambulanten Bereich übernommen werden. In der Regel müssen diese vor Fahrtantritt beantragt werden. Ein Überblick**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen Kosten für Fahrten zu ambulanten Behandlungen, wenn die Kosten der Behandlung ebenfalls durch die Krankenkasse getragen werden. Liegt eine der nebenstehenden Voraussetzungen vor, gilt die sogenannte **Genehmigungsfiktion** (siehe Kasten rechts): Zählen Sie zum genannten Personenkreis, können Sie ohne vorherige Bewilligung durch die Krankenkasse mit dem wirtschaftlichsten Transportmittel zur nächsterreichbaren Behandlungsmöglichkeit fahren. Der Arzt muss für jede Fahrt die „Verordnung einer Krankenförderung“ ausstellen. Diese benötigt das Transportunternehmen zur direkten Abrechnung mit uns. Sie zahlen lediglich Ihren Eigenanteil. Fahrten mit dem Krankentransportwagen sind allerdings auch für diesen Personenkreis immer **vor Antritt der ersten Fahrt** der Krankenkasse zur Genehmigung vorzulegen. Ohne eine Genehmigung können keine Kosten, auch nicht für Fahrten in der Vergangenheit, übernommen werden. Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie gern bei der Auswahl eines geeigneten Transportunternehmens. Wir arbeiten mit vielen Partnerunternehmen zusammen, die direkt mit uns abrechnen. Wichtig ist, dass der Fahrdienst einen Vertrag mit uns hat. Sofern Sie einen anderen Fahrdienst wählen, beraten wir Sie gerne über eventuell entstehende Kosten.

*Constance Meinke*

### IN DIESEN FÄLLEN GILT DIE „GENEHMIGUNGSFIKTION“

- Sie sind im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (Blindheit) oder „H“ (Hilflosigkeit).
- Es liegt eine Einstufung in den Pflegegrad 3 vor und zusätzlich besteht eine dauerhafte Beeinträchtigung der Mobilität (Merkzeichen „G“ im Schwerbehindertenausweis). Besteht der Pflegegrad 3 bereits ab 01.01.2017, ist es ausreichend, wenn bis zum 31.12.2016 Pflegestufe 2 vorlag.
- Sie erhalten Leistungen der Pflegekasse für den Pflegegrad 4 oder 5.

### FAHRKOSTENERSTATTUNG NACH ANTRAG

Für Fahrten mit dem PKW oder öffentlichen Verkehrsmitteln müssen Sie keine Verordnung bei uns einreichen. Dann füllen Sie bitte nur den Antrag auf Fahrkostenerstattung aus. Hierbei gilt für Sie eine Verjährungsfrist von vier Jahren.

### HÖHE IHRES EIGENANTEILS

Der Gesetzgeber sieht pro Fahrpreis eine Eigenanteilsleistung von zehn Prozent vor, jedoch mindestens fünf Euro und maximal zehn Euro. Dies gilt auch für die Fahrten Ihrer Kinder. Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie sich von den Zuzahlungen befreien lassen (siehe auch Seite 38).

### ÜBERNAHME NUR MIT ÄRZTLICHER VERORDNUNG

Bei diesen Fahrten muss die DAK-Gesundheit Ihre ärztliche Verordnung vor Fahrtantritt genehmigen:

- Fahrten für Serienbehandlungen, wie zum Beispiel bei einer onkologischen Chemo- oder Strahlentherapie
- Fahrten zur Dialyse
- ambulante Fahrten mit dem Krankentransportwagen (ohne Ausnahmen)

Wir prüfen und genehmigen Ihre ärztliche Verordnung so schnell wie möglich. Reichen Sie diese erst nach der Fahrt ein, können wir Ihre Kosten aus rechtlichen Gründen leider nicht mehr übernehmen. Erhalten Sie für andere Fahrten, die wir nicht aufgelistet haben, eine Verordnung, reichen Sie diese bitte auch vor Fahrtantritt bei uns ein.

### IN FOLGENDEN FÄLLEN DÜRFEN WIR IHRE FAHRKOSTEN NICHT ÜBERNEHMEN

- Es handelt sich um einen Rücktransport aus dem Ausland.
- Voraussetzungen zur ambulanten Behandlung sind nicht erfüllt.
- Genehmigungspflichtige Fahrten wurden vor der Fahrt nicht von uns genehmigt.
- Ein zwingender medizinischer Grund liegt nicht vor.
- Die Kosten der ärztlichen Behandlung werden nicht übernommen.

# ABRECHNUNGSBETRUG FÜHRT ZU SCHÄDEN IN MILLIONENHÖHE

**Kriminelle Energie sorgt in Deutschland Jahr für Jahr für millionenschwere Schäden im Gesundheitswesen. Tendenz steigend. Ein DAK-Ermittlerteam ist darauf spezialisiert, Abrechnungsbetrug aufzudecken.**

Die gesetzliche Krankenversicherung gibt Jahr für Jahr rund 200 Milliarden Euro für Leistungen aus. Die überwiegende Mehrheit der Leistungserbringer rechnet dabei richtig ab. Doch wie überall gibt es schwarze Schafe. Der Abrechnungsbetrug zieht sich durch alle Leistungsbereiche: von der Rezeptfälschung, dem Missbrauch von Versichertenkarten über die Abrechnung von nicht erbrachten Leistungen bis hin zum Einsatz von nicht qualifiziertem Personal. Das Aufdecken dieser Betrügereien ist nicht immer einfach. Oftmals erscheinen Leistungen zunächst unauffällig und formal korrekt abgerechnet, wurden aber nie erbracht.

## ERFOLGREICHE ERMITTLUNG

Die Ergebnisse der DAK-Fehlverhaltensbekämpfer sind beeindruckend: Insgesamt holte das Ermittlungsteam in den Jahren 2018 und 2019 rund 4,5 Millionen Euro für die Versicherten zurück. Dennoch ist Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen kein Massenphänomen. Es sind Einzelfälle, die immer wieder ein schlechtes Licht auf ganze Bereiche der Leistungsträger werfen. Eine pauschale Verurteilung bestimmter Berufsgruppen ist deswegen nicht angebracht.

## DEM BETRUG AUF DER SPUR

Die DAK-Gesundheit geht konsequent gegen Betrüger vor, das ist sie der Versichertengemeinschaft schuldig. Bei den Ermittlungen geht es nicht nur um die zurückfließenden Gelder, sondern vor allem um Prävention – den sogenannten „Polizeieffekt“. Das Ziel der elf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DAK-Ermittlerteams ist, die Hemmschwelle für Abrechnungsbetrug zu erhöhen und Manipulationen komplett zu vermeiden. Dafür geht das Team Hinweisen nach, die auf Unregelmäßigkeiten oder auf die rechtswidrige oder zweckwidrige Nutzung von Finanzmitteln im Zusammenhang mit den Aufgaben der Kranken- und Pflegekasse hindeuten. *Stephanie Barnebeck*

## HINWEISE ERBETEN

Oftmals ist es der Anstoß von außen, zum Beispiel Hinweise von Patientinnen oder Patienten, denen etwas seltsam vorkam, der die Fehlverhaltensbekämpfer zum Erfolg führt. Darum unsere Bitte: Informieren Sie die DAK-Ermittlungsstelle, wenn Sie den Eindruck haben, dass Betrug im Spiel sein könnte. Hier die Adresse:

**DAK – Fehlverhaltensbekämpfung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg**

**E-Mail: [manipulationsverdacht@dak.de](mailto:manipulationsverdacht@dak.de)**

# ORGANSPENDE: DAS MÜSSEN SIE JETZT WISSEN

Der Deutsche Bundestag hat es beschlossen: Weiterhin wird nur derjenige zum Organspender, der sich zuvor dafür ausgesprochen hat. Aber die Bereitschaft zu spenden soll in Zukunft regelmäßiger erfragt werden. Das Gesetz tritt am 1. März 2022 in Kraft. Die Nachfrage nach Organspendeausweisen hat sich bereits jetzt verdoppelt.

## AUFKLÄRUNG UND EINWILLIGUNG:

**1** Das Wichtigste zuerst: Ihre Organe werden im Ernstfall nur dann gespendet, wenn Sie zu Lebzeiten eingewilligt haben oder ein naher Angehöriger nach Ihrem Tod zustimmt.

**2** Damit Sie sich eine Meinung bilden können, werden Ihnen in Zukunft Aufklärungsmaterial und ein Organspendeausweis ausgehändigt, wenn Sie einen neuen Personalausweis beantragen. Das verpflichtet Sie zu nichts.

**3** Ihre Einwilligung wird beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in einem bundesweiten Online-Register – dem Organ- und Gewebespenderegister – dokumentiert, das jetzt eingerichtet wird. Darauf haben Ärzte Zugriff. Ihre Entscheidung können Sie jederzeit widerrufen.

**4** Hausärzte dürfen Sie alle zwei Jahre über die Organ- und Gewebespende ergebnisoffen beraten. Das

Thema wird auch in der ärztlichen Ausbildung verankert.

**5** Wer einen Führerschein macht, erfährt Grundwissen zur Organspende in den Erste-Hilfe-Kursen, die Teil der Ausbildung sind.

## DAS PASSIERT IM ERNSTFALL

**6** Ob jemand als Organspender infrage kommt, wird geklärt, wenn der sogenannte Hirntod festgestellt worden ist. Die Entscheidung treffen Ärzte im Krankenhaus, die die nächsten Angehörigen mit einbeziehen. Niemand muss befürchten, dass die intensivmedizinische Behandlung vorzeitig beendet wird.

**7** Bevor es überhaupt zu einer Organspende kommt, muss der Arzt klären, ob man seine Einwilligung dazu gegeben hat. Die Anfrage erfolgt beim Organ- und Gewebespenderegister. Liegt dort nichts vor, entscheiden die nahen Angehörigen auf Grundlage Ihres mutmaßlichen Willens.

Susanne Holz

## Weitere Informationen ...

... und einen Organspendeausweis zum Herunterladen finden Sie unter:

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

„Die Debatte und der Beschluss des Bundestages für die Informierte Entscheidungslösung haben bereits mit dazu beigetragen, dass die Zahl der Spenden im ersten Halbjahr 2020 angestiegen ist. Derzeit hoffen rund 9.000 Menschen auf ein Spenderorgan. Wichtig ist, dass die notwendigen strukturellen Verbesserungen in den Krankenhäusern nach dem Organspende-Gesetz schnell und verlässlich umgesetzt werden. Eine persönliche Haltung zur Organspende zu entwickeln ist nicht einfach. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Mit unserer Informations- und Aufklärungsarbeit helfen wir den Menschen, Klarheit zu finden und selbst zu entscheiden.“

Andreas Storm, Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit

# „ICH MÖCHTE MENSCHEN MOTIVIEREN, SICH ZU BEWEGEN“

**Marie-Laurence Jungfleisch, die 13-fache deutsche Meisterin im Hochspringen, ist die neue #fitwoch-Botschafterin. Jeden Mittwoch motiviert sie mit neuen Sporttrends und einfachen Übungen zu mehr Bewegung und einem gesünderen Leben.**

## **MARIE, WARUM ENGAGIEREN SIE SICH IM RAHMEN DES #FITWOCHS DER DAK-GESUNDHEIT?**

Ich bin immer mit Begeisterung dabei, wenn es darum geht, verschiedene Sportarten kennenzulernen, und ich möchte diese Neugier und Leidenschaft sehr gerne weitergeben. Ich möchte animieren, Neues auszuprobieren – und so die Lust an der Bewegung zu entdecken. Das ist der Gedanke hinter dem #fitwoch und das hat mich sofort überzeugt.

## **WANN IST IHR ENGAGEMENT ERFOLGREICH?**

Ganz klar: wenn Menschen durch den #fitwoch in Bewegung kommen! Wie schön ist es, wenn man merkt, dass man fitter wird – vielleicht auch nur in ganz kleinen Schritten.

## **WAS BEDEUTEN SPORT UND BEWEGUNG FÜR SIE?**

Sehr viel. Ich bin seit 17 Jahren Leichtathletin. Sport ist ein großer Bestandteil meines Lebens – ich trainiere sechsmal in der Woche. Natürlich hat das dann einen entsprechend hohen Stellenwert.

## **SIE SIND AUSGEBILDETE ERZIEHERIN UND STUDIEREN AUF GRUNDSCHULLEHRAMT. WARUM IST BEWEGUNG SO WICHTIG FÜR DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG?**

Ich finde es elementar, dass Kinder ein Körpergefühl entwickeln und sich selbst kennenlernen. Es gibt so viele Kinder, die sich zu wenig bewegen. Diesen Kindern müssen wir Spaß an der Bewegung

vermitteln und ihnen möglichst viele Bewegungsarten anbieten, damit sie das Passende für sich entdecken.

## **WIE KÖNNEN WIR MEHR BEWEGUNG IN UNSEREN ALLTAG BRINGEN?**

Na, zum Beispiel durch den #fitwoch. Es gibt viel zu entdecken. Anstatt nach der Arbeit direkt auf dem Sofa zu entspannen, könnte man sich zum Beispiel einmal die Woche zum Sport verabreden. Es braucht nicht viel, um sich selbst viel Gutes zu tun.

## **WAS PLANEN SIE KONKRET FÜR DIE KOMMENDEN JAHRE?**

Als Sportlerin möchte ich noch an vielen Wettkämpfen teilnehmen, hart trainieren und erfolgreich sein. Neben dem Sport möchte ich mein Studium abschließen und als Grundschullehrerin arbeiten. Ich bin ein ehrgeiziger Mensch – nicht nur im sportlichen Bereich. Bei der DAK-Gesundheit möchte ich im Rahmen des #fitwochs viele Erfahrungen sammeln, mein Wissen weitergeben und die Menschen motivieren, sich zu bewegen und gesund zu bleiben.

*Interview: Stefan Suhr*

**Hier geht's  
zum #fitwoch**

Alle Videos gibt  
es online auf:

**[dak.de/fitwoch](https://dak.de/fitwoch)**

Studien zeigen, dass vor allem chronisch Kranke während der Corona-Pandemie aus Sorge vor einer Ansteckung nicht zum Arzt gehen. Wer jedoch einen Arztbesuch aufschiebt, riskiert schwerwiegende Gesundheitsprobleme. Sie können darauf vertrauen, dass die Arztpraxen in Deutschland Maßnahmen zur Verhinderung einer Ansteckung mit dem Coronavirus getroffen haben.

Ärzte in Deutschland und ihre Mitarbeiter schützen sich selbst und ihre Patienten, indem sie die AHA-Regeln einhalten: Abstand wahren, auf Hygiene achten und Alltagsmasken tragen. Viele Arztpraxen haben darüber hinaus getrennte Wartezimmer für Patienten mit Corona-Symptomen eingerichtet.

Fragen Sie daher ruhig Ihre Arztpraxis vor einem Besuch, ob und wie Sie dort geschützt sind. Wenn Sie trotzdem unsicher sind, können Sie auch mit einem Arzt am Telefon sprechen oder eine Videosprechstunde vereinbaren. Und falls noch nicht geschehen: Bei dieser Gelegenheit können Sie Ihren Arzt auch auf die strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) der DAK-Gesundheit ansprechen.

#### UNSERE STRUKTURIERTEN BEHANDLUNGSPROGRAMME

Das Ziel der DAK-Gesundheit ist es, die medizinische Versorgung ihrer Versicherten mit chronischen Erkrankungen zu optimieren. Hier reicht die normale Betreuung beim Arzt oft nicht aus. Diesen Versicherten bieten wir speziell strukturierte Behandlungsprogramme. Viele Langzeitbeschwerden können damit verringert oder sogar vermieden werden.

## ARZTBESUCH

## IN DER PANDEMIE?

*Aber sicher!*

Die strukturierten Behandlungsprogramme der DAK-Gesundheit sehen neben den regelmäßigen fachärztlichen Untersuchungen auch Nichtraucher- und Bewegungsprogramme, individuelle Schulungen und viele Zusatzinformationen zu Ihrer chronischen Erkrankung vor. Als Teilnehmer eines Programms können Sie außerdem mit Fachärzten und Gesundheitsberatern am Expertentelefon sprechen.

Strukturierte Behandlungsprogramme gibt es für Versicherte mit Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Koronarer Herzkrankheit (KHK), chronischer Herzinsuffizienz, Asthma bronchiale, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) und Brustkrebs. In naher Zukunft kommen Programme für chronische Rückenschmerzen, Depressionen und Osteoporose dazu.

Kommt für Sie die Teilnahme an einem strukturierten Behandlungsprogramm

infrage, füllt Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen eine Teilnahmeerklärung aus, beantwortet Ihre Fragen und begleitet Sie während des Programms.

*Dr. med. Michael Prang*

#### DISEASE MANAGEMENT PROGRAMME

Die strukturierten Behandlungsprogramme – sogenannte Disease Management Programme (DMP) – optimieren die medizinische Versorgung von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Die Versorgung erfüllt hohe Qualitätsansprüche und erfolgt nach medizinisch gesicherten Erkenntnissen.

Weitere Infos zur Teilnahme finden Sie unter:  
[dak.de/dmp](https://dak.de/dmp)

# UNFÄLLE MELDEN – JETZT AUCH ONLINE

**E**in zu schneller Fahrradfahrer, eine schlecht gesicherte Baustelle oder schlicht der glatte Gehweg im Winter – es gibt viele Gründe für einen Unfall. Wurden Sie bei einem Unfall verletzt und müssen sich ärztlich behandeln lassen, sollten Sie das der DAK-Gesundheit so schnell wie möglich mitteilen. Ist Ihnen das nicht möglich, bekommen Sie automatisch von uns einen Unfallfragebogen zugesandt – und zwar sobald wir für Sie eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung oder eine Krankenhauseinweisung mit einer Diagnose bekommen, die auf einen Unfall schließen lässt.

## WARUM UNFÄLLE MELDEN?

Jeder Unfall, der medizinisch behandelt wird, verursacht Untersuchungs- und Behandlungskosten. Diese übernimmt in der Regel Ihre DAK-Gesundheit. Hatten Sie allerdings einen Arbeitsunfall oder wurde der Unfall durch jemand anderen (mit)verursacht, können wir uns diese Kosten für unsere Versicherungsgemeinschaft erstatten lassen. Daher sind wir darauf angewiesen, dass Sie uns den Unfall mithilfe des Fragebogens ganz genau schildern.

## UNFALLFRAGEBOGEN ONLINE

Um diesen Vorgang für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, gibt es jetzt ein Online-Formular, in dem unkompliziert alle Fragen zum Unfall beantwortet werden können. Dank intelligenter Nutzerführung müssen nur Fragen beantwortet werden, die für den konkreten Unfall relevant sind. Infobuttons erleichtern das Ausfüllen. Zudem entfallen Briefumschlag und Porto.

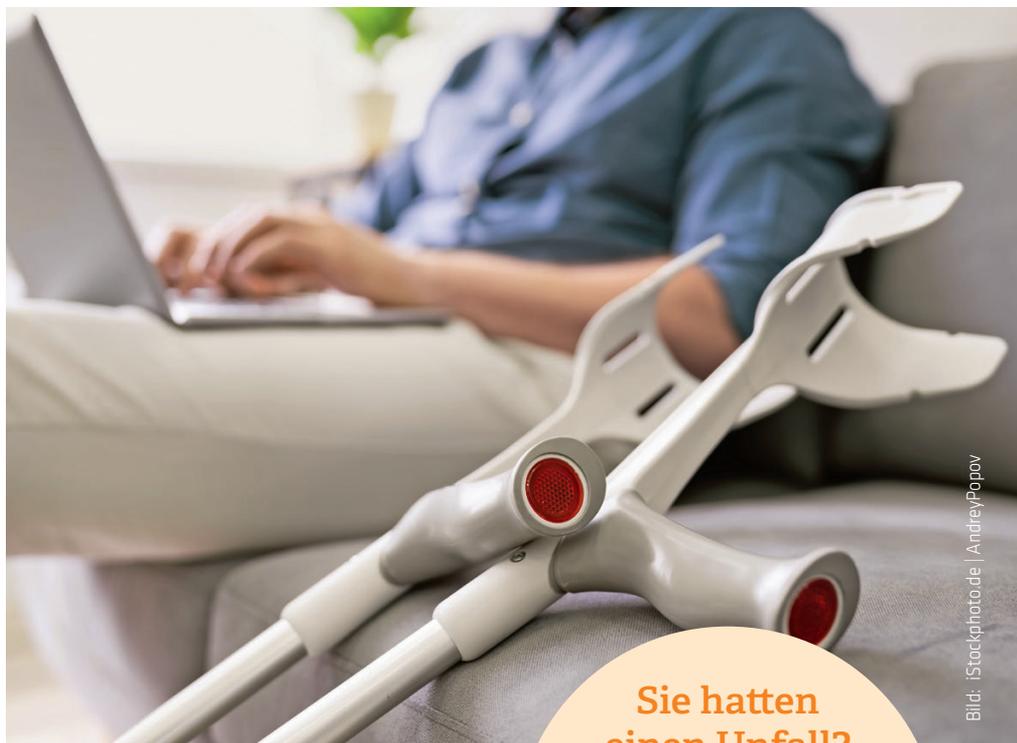


Bild: iStockphoto.de | AndreyPopov

## Sie hatten einen Unfall?

Hier erfahren Sie, was Sie jetzt tun müssen, und können uns unkompliziert den Unfallhergang mitteilen:

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

## PERSÖNLICHER ZUGANG

Der Online-Unfallfragebogen ist schon seit einiger Zeit unter „Meine DAK“ verfügbar. Neu ist, dass Sie ihn jetzt auch sicher verschlüsselt nutzen können, wenn Sie noch nicht in unserem Online-Kunden-Portal registriert sind. Über die Internetadresse [dak.de/unfall](https://dak.de/unfall) und das mit dem Unfallfragebogen zugesandte Passwort können Sie sich dort anmelden und den Unfallhergang erfassen. Ihre persönlichen Daten sind innerhalb des Formulars sogar schon ausgefüllt.

*Nina Alpers*

# ANZEIGE **1 Vibrationsplatte aktiv**

Effektives Ganzkörpertraining für Figur und Wohlbefinden

- ✓ Massage, Muskeltraining und Stretching mit nur einem Gerät für maximale Erfolge in kurzer Zeit
- ✓ Für mehr Beweglichkeit und Kraft im Alltag
- ✓ Spitzenmodell mit Oszillationstechnologie
- ✓ 9 einstellbare Geschwindigkeiten
- ✓ Max. Belastbarkeit: 120kg

**Vitalität und Fitness effektiv verbessern**

**Ideales Training für alle Muskelgruppen**



**inkl. Fernbedienung**

**Sie sparen € 100,-**  
**UVP € 199,-**

Best.-Nr. **VB 11470**  
**nur € 99,-**



inkl. Expanderbänder

# **2 Laufband aktiv »Vital Komfort«**

Sicheres Laufen und einfache Bedienung

- ✓ Laufgeschwindigkeit 1–10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Laufläche: 36 × 100 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Leistung: 500 W

**Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining**

**Sie sparen bis zu € 250,-**  
**Ohne Handlauf UVP 399,- / Mit Handlauf UVP 499,-**

**Ohne Handlauf** Best.-Nr. **VB 11466** nur € 199,-  
**Mit Handlauf** Best.-Nr. **VB 11467** nur € 249,-



Trainingscomputer  
Anzeige von:  
Trainingszeit,  
Geschwindigkeit,  
Entfernung, Kcal-  
Verbrauch

Klappbar auf: B 61 ×  
H 125 ×  
L 24 cm

Rutschfeste 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

**Sie sparen € 20,-**  
**UVP € 69,99**

Best.-Nr. **VB 11409**  
**nur € 49,99**



Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Tragegriff

inkl. Anti-Rutschmatte

# 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. Tabletzuladung: 5 kg
- ✓ Max. Korbzuladung: 5 kg
- ✓ Maße: B 54 × H 83,5–94,9 × L 66 cm
- ✓ Tablett: B 39 × T 29 cm

**Inklusive Tablett & Stoffkorb**



**Praktisch klappbar**

**Sie sparen € 70,-**  
**UVP € 199,-**

**Anthrazit € 129,-**  
Best.-Nr. **VB 22380**  
**Weiß € 129,-**  
Best.-Nr. **VB 22379**

**Besonders wendig dank kleiner Räder**

## **5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«**

Training nach Puls- & Wattvorgabe



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 Fußschlaufe
- ✓ Verstellbarer Sattel & neigbarer Lenker
- ✓ 21 Programme
- ✓ Belastbar bis 120 kg

**Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität**

**Sie sparen € 150,-**  
**UVP € 399,-**

Best.-Nr. **VB 11465**  
**nur € 249,-**



Handpuls-messung

Verstellbarer Komfort-Sattel

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
- ✓ Bequemer, breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Stufenlose Widerstandsverstellung
- ✓ Belastbar bis 100 kg

**Praktisch klappbar**

**Sie sparen € 100,-**  
**UVP € 199,-**

Best.-Nr. **VB 11151**  
**nur € 99,-**



Handpuls-messung

Sattelhöhe 73-81 cm

## **6 Vergrößerungs- und Lupenbrille**

Für Feinarbeiten & Lesen  
✓ Praktisch beim Nähen, und Lesen von Kleingedrucktem  
✓ Als Überbrille tragbar  
✓ Inkl. Mikrofaserreui

**Sie sparen € 30,-**  
**UVP € 49,99**

Best.-Nr. **VB 32627**  
**nur € 19,99**



Flexibler & leichter Rahmen

**160% Vergrößerung**

Vorher

Nachher

## **9 Rückenkissen mit Nackenrolle**

Entlastung für Nacken & Rücken



Perfekt als Venenkissen

Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar

**Sie sparen € 15,-**  
**UVP € 49,99**

Best.-Nr. **VB 23189**  
**nur € 34,99**

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



**10 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko 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 Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien<sup>1)2)3)</sup> bzw. viele Kunden<sup>4)</sup> 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 Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Viskose, 60 % Polyester)

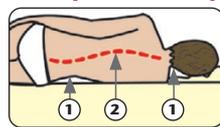
1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994  
 2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014  
 3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002  
 4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

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



I Wahlweise 4 oder 7 cm dick! Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

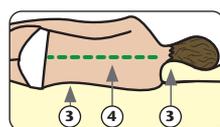
**Unbequeme Schlafposition!**



**Falsch: Unnatürliche Schlafposition**

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

**Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!**



**Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition**

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomischer guter Lage

**Visko-Mineralschaum** misch guter Lage  
 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 Studien<sup>1)2)3)</sup> sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf<sup>1)</sup>: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist<sup>2)</sup> und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen<sup>3)</sup>, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

**Sie sparen bis zu € 139,-**

**UVP € 198,95- nur bei uns ab € 59,95**

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

**Das Best-Schlaf Nackenstützkissen im Wert von € 39,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!**

**Geschenk im Wert von € 39,95**

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erholtet Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohlig weich an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug



**Orthopädisches Nackenstützkissen, ideal für Rücken & Bandscheiben**

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

**Best.-Nr. VB 20453 Anatomisch geformt: Perfekt Maße: B 50 x L 35 cm für Rücken- & Seitenlage.**

**Internet Gutscheincode: RV98T**

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

»Die Visko-Matratzenauflage begeistert mich jeden Tag. Rückenschmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.« Christa R. im Januar 2020

**11 Seitenschläfer-Kopfkissen**  
 Orthopädische Form für Seitenschläfer

**Optimale Stützfunktion**



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

**Mit abnehmbarem und waschbarem Aloe Vera-Bezug**

**Sie sparen € 60,- UVP € 139,95**

**Best.-Nr. VB 23285 nur € 79,95**

**Passt sich optimal der Seitenlage an**



**Jetzt kostenfrei anrufen und testen**

**☎ 0800 - 4 36 00 05**

Mo. - Fr. 8-20 Uhr  
 Sa.+So.10-18 Uhr

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

Artikel	Best.-Nr.	Preise <sup>5)</sup>
1 Vibrationsplatte aktiv	VB 11470	99,00 €
2 Laufband aktiv	Ohne Handlauf VB 11466	199,00 €
»Vital Komfort«	Mit Handlauf VB 11467	249,00 €
3 Mini-Heimtrainer 2.0	VB 11409	49,99 €
4 Wohnungsrollator	Anthrazit VB 22380	129,00 €
»Premium«	Weiß VB 22379	129,00 €
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«	VB 11465	249,00 €
6 Vergrößerungs- und Lupenbrille	VB 32627	19,99 €
7 Schlafessel Nimmerland	VB 22802	249,00 €
8 Heimtrainer X-Bike	VB 11151	99,00 €
9 Rückenkissen mit Nackenrolle	VB 23189	34,99 €
10 Kopfkissen »Premium«	50 x 35 cm VB 20453	Gratis*
	60 x 35 cm VB 21317	49,95 €
	50 x 35 cm VB 22150	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	4 cm dick VB 21303	69,95 €
	7 cm dick VB 21310	119,90 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	4 cm dick VB 21304	79,95 €
	7 cm dick VB 21311	129,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	4 cm dick VB 21305	89,95 €
	7 cm dick VB 21312	139,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	4 cm dick VB 21306	109,95 €
	7 cm dick VB 21313	169,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	4 cm dick VB 21307	139,95 €
	7 cm dick VB 21314	199,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	4 cm dick VB 22922	169,95 €
	7 cm dick VB 22923	249,95 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick VB 21301	59,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VB 21308	99,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick VB 21302	69,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VB 21309	109,95 €
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	VB 23285	79,95 €

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter [www.aktivshop.de](http://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®** Das Beste für Gesundheit & Fitness  
 gesund • gut • günstig

Vorname ..... Name .....

Straße/Hausnummer ..... Geburtsdatum .....

PLZ/Ort ..... Telefon .....

Wenn Sie die Ware behalten möchten:  
 5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der 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](http://www.aktivshop.de) oder auf Wunsch auch gern telefonisch.



# START IN DIE ZWEITE HALBZEIT

**Für den Verwaltungsrat ist die Hälfte der Wahlperiode vorbei. Das Parlament unserer Kasse startet in die zweite Halbzeit. Männer und Frauen aller Fraktionen ziehen Bilanz und sagen, was wichtig wird.**

**D**ie DAK-Gesundheit hat eine Selbstverwaltung mit einem ehrenamtlichen Verwaltungsrat an der Spitze. 28 Männer und Frauen, die bei der Sozialwahl 2017 für sechs Jahre gewählt wurden, und zwei Vertreter ihrer Arbeitgeber. Selbst mitgestalten und nicht alles dem Staat überlassen – vor allem, wenn es um die Kranken- und Pflegeversicherung geht: Zur Mitte der Wahlperiode ziehen die Ehrenamtlichen Bilanz. Sie haben

durch Satzungsänderungen das Angebot freiwilliger Leistungen mitgeprägt, den Gesamtbeitragssatz der Kasse mehrere Jahre in Folge stabil gehalten und sich mit Resolutionen erfolgreich in die gesundheitspolitische Debatte in Berlin eingebracht.

#### **ERFOLG DER ERSTEN HALBZEIT**

Der Verwaltungsrat hat zum Beispiel Zahnvorsorge-Extras für werdende Eltern beschlossen, Leitlinien gesetzt für eine

Modernisierung des Unternehmens und die Umstellung der Kasse auf ein neues Software-System. Und politisch sind Vorschläge zu einer solidarischen Neuausrichtung der Pflegeversicherung in Reformpläne der Bundesregierung eingegangen. Die zweite Halbzeit wird nun geprägt sein von der Corona-Pandemie. fit! zeigt, wie die Fraktionen darum kämpfen, dass Versicherte und Arbeitgeber gut durch die Krise kommen.

*Dorothea Wiehe*

## FÜR EINE STARKE SOZIALE SELBSTVERWALTUNG



**MEINHARD JOHANNIDES**

für die DAK Mitgliedergemeinschaft

Mit dem MDK-Reformgesetz hat der Bundesgesetzgeber festgelegt, dass für die Sitze der Krankenkassen in den Verwaltungsräten der Medizinischen Dienste (MD) und des Medizinischen Dienstes Bund (MD-Bund) ausschließlich ehrenamtliche Vertreterinnen und Vertreter von den Fraktionen der Selbstverwaltung benannt werden dürfen. Zudem muss eine paritätische Besetzung mit Frauen und Männern erfolgen. Sitze, die nicht paritätisch besetzt sind, bleiben unbesetzt. Alle ordentlichen Mitglieder und deren Stellvertreterinnen und Stellvertreter in den neuen Verwaltungsräten konnten fristgerecht zum 1.1.2021 in ihre Ehrenämter berufen werden. Die neuen Verwaltungsräte der MD seitens der GKV sind somit termingerecht arbeitsfähig. Die Soziale Selbstverwaltung hat damit erneut ihre Handlungsfähigkeit bewiesen, ohne dass es staatlicher Eingriffe in deren Rechte und Pflichten seitens des Gesetzgebers bedarf.

## FÜR PERSONALSTARKE GESUNDHEITSÄMTER



**LUISE KLEMENS**

für ver.di

Die Gesundheitsämter in Deutschland stehen in Pandemie-Zeiten besonders im Fokus. Ohne ihre zeitintensive Kontaktnachverfolgung wäre eine Eindämmung des Infektionsgeschehens kaum möglich. Aber auch in normalen Zeiten sind die Ämter enorm wichtig. Schuluntersuchungen, Impfungen oder die Überwachung der Krankenhaushygiene: Die Aufgaben sind vielfältig und die Ämter kämpfen schon seit Jahren mit Personalmangel. Jetzt müssen sie mit aller Kraft gestärkt werden. Attraktive Arbeitsbedingungen und eine konkurrenzfähige Vergütung sind erforderlich, um sie zukunftsfähig aufzustellen.

### Info der Redaktion

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

## FÜR MEHR VERTEILUNGSGERECHTIGKEIT



**FRANK HAASE UND PETER CLAUSING**

für die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Corona wird 2021 das wichtigste Thema bleiben, aber es darf nicht den Blick verstellen auf Probleme, die wir schon früher hatten: etwa auf versicherungsfremde Leistungen. Dazu gehören Investitionen in Kliniken und Beitragszuschläge für Hartz-IV-Empfänger. Solche Kosten sollte die Gesellschaft tragen – stattdessen werden sie dem Beitragszahler aufgebürdet. Die DAK-VRV fordert, dass dies endlich gestoppt wird, denn es vermindert die Verteilungsgerechtigkeit. Es ist Konsens, dass die Belastung durch Sozialbeiträge insgesamt die 40-Prozent-Marke nicht übersteigen darf. Das kann nur gelingen, wenn der Steuerzahler vermehrt für versicherungsfremde Leistungen aufkommt. Bei genauer Betrachtung wird die kritische Marke von 40 Prozent nämlich bereits heute mit dem Zuschlag zur Pflegeversicherung bei Kinderlosen überschritten.

## 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](http://dak-mitgliedergemeinschaft.de)

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

**Ansprechpartnerin: Elke Holz**

Reekamp 8, 22415 Hamburg

☎ 040 5323837

✉ elke.holz.vrv@dak.de

**BfA DRV-Gemeinschaft e. V.**

**Ansprechpartnerin: Annemarie Böse**

Zypressenstraße 22, 59071 Hamm

☎ 02381 81831 ✉ anne.boese@hamcom.biz

[bfadvr-gemeinschaft.de](http://bfadvr-gemeinschaft.de)

**ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft**

**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**

c/o MAN Truck & Bus SE

Dachauer Straße 667, 80995 München

☎ 0173 1930533 ✉ info@ra-rolloff.de

Bilder: DAK-Gesundheit; Adobe Stock | sementinov

## FÜR EINE GERECHTE SOZIALGARANTIE



**ANNEMARIE BÖSE**

für die BfA DRV-Gemeinschaft

Die Bundesregierung hat in der Corona-Krise eine Sozialgarantie für 2021 ausgerufen. Die Sozialversicherungsbeiträge sollen sich bei maximal 40 Prozent stabilisieren. Das befürworten wir ausdrücklich! Doch wie sie eingehalten werden soll, ist starker Tobak. Die Politik belastet wieder einmal die Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung. Die für die Sozialgarantie erforderlichen Mittel sollen nur zu einem kleineren Teil aus dem Steuertopf kommen. Wenn es um Klinikbetten, Schutzausrüstung, Bonuszahlungen für Pfleger und ähnliche Pandemie-Kosten geht, wäre aber der Staat in der Pflicht! Hier ist ein politischer Kampf erforderlich. Unser Verwaltungsrat hat bereits im Herbst 2020 dazu eine Resolution veröffentlicht. Das war nur ein erster Schritt. Wir werden uns Gehör verschaffen, schließlich ist 2021 Bundestagswahl.

## FÜR GLEICHBEHANDLUNG VON KASSENPATIENTEN



**HORST ZÖLLER**

für den Bundesarbeitgeberverband Chemie / Handelsverband Deutschland – HDE

Arztbesuche unter Corona können ein Ärgernis sein. Die Praxen unterscheiden vermehrt zwischen privat und gesetzlich Versicherten. Manche stellen wegen der Abstandsregeln nur vier Stühle im Wartezimmer für gesetzlich Versicherte auf. Wer keinen Platz findet, wartet im Flur oder sogar auf der Straße. Beim Augenarzt nicht selten 1,5 Stunden – im Winter bei Minusgraden! Die Patienten sehen die Krankenkassen als Verantwortliche und haben in Einzelfällen auch dementsprechende Auskunft von regionalen Kassenärztlichen Vereinigungen bekommen. Diese falsche Schuldzuweisung können wir uns nicht gefallen lassen!

## Weitere Informationen...

... zum Engagement der ehrenamtlichen Selbstverwalter für Sie im Netz unter:

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

## STABILER BEITRAGSSATZ AUCH 2021

Die DAK-Gesundheit hält ihren Beitragssatz zum 1.1.2021 stabil – und das nun schon im fünften Jahr in Folge. Der dafür zuständige Verwaltungsrat hat in seiner Sitzung vom 30. November 2020 die entsprechende Haushaltsplanung 2021 bestätigt. Auch in der Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung geht es mit stabilen Beitragssätzen ins neue Jahr. Hier die wichtigsten Beiträge und Rechengrößen im Überblick:

### KRANKENVERSICHERUNG (KV)

**16,1 %** Allgemeiner Beitragssatz der DAK-Gesundheit<sup>1</sup>

**15,5 %** Ermäßigter Beitragssatz der DAK-Gesundheit<sup>1</sup> (ohne Krankengeldanspruch)

### PFLEGEVERSICHERUNG (PV)

**3,05 %** Allgemeiner Beitragssatz

**3,3 %** Inkl. Zuschlag für Kinderlose

### RENTENVERSICHERUNG (RV)

**18,6 %**

### ARBEITSLosenVERSICHERUNG (ALV)

**2,4 %**

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze	5.362,50 €	64.350 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	4.837,50 €	58.050 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	7.100,00 €	85.200 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	6.700,00 €	80.400 €
Geringfügigkeitsgrenze	450,00 €	
<b>Familienversicherung</b>		
Einkommengrenze für Ehegatten und Kinder	470,00 €	
- Bei geringfügiger Beschäftigung	450,00 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2021 – 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](https://www.dak.de/beitrag)

<sup>1</sup>Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen kassenindividuellen Gesamtbeitragssatz. Der allgemeine Beitragssatz zur Krankenversicherung wurde auch für 2021 von der Bundesregierung auf 14,6 Prozent festgelegt, der durchschnittliche Zusatzbeitrag auf 1,3 Prozent.

## GELD ZURÜCK FÜR RENTNER MIT JOB

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2020 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragserstattung nicht berührt. Für 2020 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung **56.250,00 Euro** beziehungsweise monatlich **4.687,50 Euro**. Weitere Informationen mit Rechenbeispielen finden Sie unter: [dak.de/rentnerjob](https://www.dak.de/rentnerjob)

## BEITRAG FÜR STUDIERENDE

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt **88,13 Euro monatlich**. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschüler und Studierende ausländischer Unis.

Die Pflegeversicherung kostet im Monat **22,94 Euro (24,82 Euro** für kinderlose Studierende, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten:

84 Euro für die Kranken- und 25 Euro für die Pflegeversicherung. Alle Infos dazu sowie Anträge für Zuschüsse zu den Beiträgen finden Sie unter:

[dak.de/beitrag](https://www.dak.de/beitrag)

## BEITRÄGE FÜR RENTNER

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz von 16,1 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2021 ein Beitragssatz von 8,05 Prozent.

## ZUSCHLAG FÜR KINDERLOSE

Für kinderlose Mitglieder, die das 23. Lebensjahr vollendet haben, hat der Gesetzgeber einen Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung in Höhe von 0,25 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, senden Sie uns bitte eine Kopie der Geburtsurkunde 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 Rentenversicherungsträger) gezahlt werden, legen Sie die Urkunde bitte dort vor.

## Innovationsfonds fördert Projekt „QT-Life“ in Schleswig-Holstein

Zahlreiche verschreibungspflichtige und frei verkäufliche Medikamente können allein oder in Kombination Nebenwirkungen haben, die Herzrhythmusstörungen verursachen. Dies wird oft nicht systematisch überprüft und daher nicht rechtzeitig erkannt. Die Folgen können in manchen Fällen lebensbedrohlich sein.

In das Projekt „QT-Life“ aufgenommen werden DAK-Versicherte, die eine Apotheke in Schleswig-Holstein aufsuchen und ein Rezept für Medikamente einlösen, die eine QT-Zeit-Verlängerung auslösen können. Die Versicherten werden anhand ihres Rezeptes in der Apotheke auf die Möglichkeit einer prädiagnostischen Risikoanalyse durch den Einsatz eines mobilen EKGs (über 24 h) hingewiesen. Die Auswertung erfolgt mithilfe einer Software, die umgehend Risikoereignisse im EKG-Verlauf identifiziert. Die EKG-Ergebnisse werden anschließend noch einmal durch einen Kardiologen befundet. Bei Auffälligkeiten erfolgt die umgehende Weiterleitung in die ärztliche Versorgung. Der Name des Projekts „QT-Life“ wird von dem Begriff QT-Zeit-Verlängerung (Verlängerung der Erregungsdauer des Herzens) abgeleitet. Das Projekt startet ab April 2021 in teilnehmenden Apotheken in Schleswig-Holstein.

Partner des Projekts sind der Apothekerverband Schleswig-Holstein e. V., die Ärztenossenschaft Nord eG, die DAK-Gesundheit, die NAMBAYA GmbH, die SmartStep Data Institute GmbH und das Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
**[qt-life.de](http://qt-life.de)**

## VERTRAGSVERZEICHNIS SCHAFFT MEHR TRANSPARENZ

Die neue Vertragstransparenzstelle wurde vom Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) geschaffen und führt ein Verzeichnis hausarztzentrierter und besonderer Verträge, die zwischen gesetzlichen Krankenkassen und Leistungserbringern geschlossen worden sind. Das Verzeichnis ist öffentlich zugänglich und schafft mehr Transparenz für Versicherte, Aufsichtsbehörden und die interessierte Fachöffentlichkeit.

Damit ist ein wichtiger Schritt für einen fairen und transparenten Wettbewerb zwischen den gesetzlichen Krankenkassen getan. Das neue Vertragstransparenzverzeichnis wurde am 30. September 2020 erstmals veröffentlicht unter: **[bundesamtsozialesicherung.de/de/vertragstransparenzstelle](http://bundesamtsozialesicherung.de/de/vertragstransparenzstelle)**

# 75,3 %

**DER ERWACHSENEN GEHEN EINMAL IM JAHR ZUR ZAHNÄRZTLICHEN VORSORGE**

## Wussten Sie schon, dass ...

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



### ONLINE

Den Antrag finden Sie auf **[dak.de/zuzahlungen](http://dak.de/zuzahlungen)**. Über den Button „Vorauszahlung zur Zuzahlungsbefreiung“ können Sie bis zum 31.1.2021 den Antrag online ausfüllen und erforderliche Anlagen (zum Beispiel Rentenbescheide oder die Bescheinigung über eine chronische Erkrankung) hochladen. Ihre Daten werden mit Ihrem Einverständnis direkt an die DAK-Gesundheit zur Weiterverarbeitung übermittelt.



### TELEFONISCH

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



## Grundpauschale 2021

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2021 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen **294,4633 Euro je 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 2021 finden Sie bei uns im Internet auf: [dak.de/beitrag](https://dak.de/beitrag)

## TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG WEITERHIN MÖGLICH

Wer an leichten Atemwegserkrankungen leidet, kann auch über den Jahreswechsel hinaus telefonisch bis zu sieben Tage krankgeschrieben werden oder eine Folgebescheinigung für weitere sieben Tage erhalten. Als Reaktion auf die aktuelle Pandemie-Situation hatte der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die Sonderregelung bereits Anfang Dezember um drei Monate verlängert. Sie gilt nun bis zum 31. März 2021. Durch eine Reduzierung von direkten Arzt-Patienten-Kontakten sollen das potenzielle Infektionsrisiko gesenkt und Arztpraxen entlastet werden. Wichtig ist: Ärztinnen und Ärzte müssen sich durch eine eingehende telefonische Befragung persönlich vom gesundheitlichen Zustand der Versicherten überzeugen und prüfen, ob gegebenenfalls doch eine körperliche Untersuchung notwendig ist.



## BREXIT-ABKOMMEN

Können Sie bereits vor dem 31.12.2020 einen Wohnsitz im Vereinigten Königreich vorweisen, bleibt Ihre Mitgliedschaft bei der DAK-Gesundheit weiterhin bestehen. Beziehen Sie eine britische Rente und wohnen in Deutschland, ändert sich ebenfalls nichts. Gern beraten wir Sie zu Ihren konkreten Fragen. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

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

## 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, Tel.: 040 2364 855 9411,

DAK-Magazine@dak.de

**Herstellung & Versand:**

Marco Heitböhrer-Wünsch, Tel.: 040 2364 855 2745,

marco.heitboehmer-wuensch@dak.de,

Franziska Lau

**Gestaltung & Bildredaktion:**

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz, Felix Wandler

**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**

Nina Alpers, Stephanie Barnebeck, Thomas Corrinth,

Helge Dickau, Ulrich Hoffmann, Susanne Holz,

Nadine Kraft, Franziska Lau, Annemarie Lüning,

Dr. Stefanie Maeck, Constance Meinke,

Dr. Michael Prang, Stefan Suhr, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** iStockphoto.de | Irina Shibanova

**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH

**Reproduktion:** LSL – Litho Service Lübeck

**Druckerei:** Evers Druck Meldorf

GEDRUCKT AUF 100 PROZENT RECYCLINGPAPIER

**Verantwortlich für Anzeigen:** G+J e |MS,

Brieffach 11, 20444 Hamburg

**Director Brand Solutions:** Jan-Eric Korte (V.i.S.d.P.),

Tel.: 040 3703 5310

Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,

Infos hierzu unter gujmedia.de

Alle Anzeigen G+J e |MS, außer S. 2 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 Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.

**Redaktionsschluss: 17. Dezember 2020**

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

Alle Gewinne sind von Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt worden und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Mitarbeiter der DAK-Gesundheit und der Partner sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# KOHL - REGIONALES SUPERFOOD

Das Gute liegt so nah, und zwar direkt auf unseren heimischen Feldern: der Kohl. Regional, gesund und auch noch richtig lecker – Kohl ist das perfekte Superfood für die kalte Jahreszeit.

**O**b grün, rot oder weiß, als herzhaft-wärmendes Gericht, Salat, Chips oder Smoothie – Kohl ist so vielseitig wie kaum eine andere Gemüsesorte. Zugleich ist er besonders sättigend und vitaminreich – eine echte Bereicherung für jeden Speiseplan. *Nina Alpers*

## Das steckt drin

Eines haben alle Kohlsorten gemeinsam, sie liefern uns wertvolle Vitamine und Mineralstoffe für den Winter. Kohl ist reich an Vitamin C, B und K sowie an Ballaststoffen und Senfölen. Die Senföle geben dem Kohl seinen typischen Geschmack, ihnen wird eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt. Dies ist allerdings noch nicht hundertprozentig wissenschaftlich belegt.

## Wann ist Erntezeit?

Während Brokkoli, Blumenkohl und Kohlrabi bei uns bereits im Sommer und Herbst geerntet werden, handelt es sich bei Grün- und Rosenkohl um echtes Wintergemüse. Bei vielen Kohlsorten wie zum Beispiel Rotkohl, Wirsing und Weißkohl gibt es frühe und späte Sorten, sodass eine Ernte von Spätsommer bis Winter möglich ist. Fast alle Kohlsorten sind bei uns den ganzen Winter über erhältlich, bei Farbe und Geschmack können wir aus dem Vollen schöpfen.

## Für jeden Geschmack

Während Kohlrabi eher mild schmeckt und auch bei Kindern sehr beliebt ist, hat Rosenkohl einen eher kräftigen Geschmack mit einer bitteren Note. Etwas Zucker im Kochwasser kann diese jedoch abmildern. Wirsing punktet mit einem milden, leicht nussigen Geschmack und wird gerne für Kohlrouladen verwendet. Der bei uns stark verbreitete Weißkohl lässt sich in vielen Varianten genießen, besonders beliebt ist er gegoren als Sauerkraut.



## Energie für den Winter

In der kalten und nassen Jahreszeit ist unser Körper oft anfällig für Krankheiten. Uns fehlt es an Energie und Wärme. Genau hier kann Kohl Abhilfe schaffen. Kohlgerichte benötigen längere Garzeiten, die mehr Wärme-Energie in das Essen bringen. Ein gekochtes Essen wirkt darum wärmend und stärkt das Immunsystem. Gekartes Gemüse enthält zwar weniger Vitamine, aber die Nährstoffe aus den gegarten Pflanzenteilen können von unserem Körper besser aufgenommen werden.

## Verdauungsproblemen vorbeugen

Viele Menschen streichen Kohl aus ihrem Speiseplan, weil sie nach dem Verzehr mit Blähungen und anderen Verdauungsproblemen zu kämpfen haben. Kohl wird besser vertragen, wenn er gut gegart ist. Dann schmeckt er meist auch süßer und wärmt den Körper. Außerdem helfen Gewürze wie Anis, Kümmel, Koriander, Kardamom oder Fenchelsamen. Sollte es doch mal zu Blähungen kommen, hilft ein Fenchel- oder Kamillentee. Wer den Kohlgeruch in der Küche unangenehm findet, kann diesen durch einen kleinen Schuss Essig im Kochwasser mindern.



## Sie möchten noch mehr über Kohl erfahren?

Weitere Infos finden Sie unter:

[magazin.dak.de/kohl](https://magazin.dak.de/kohl)

## Gebratener Weißkohl mit Kabanossi



### ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

- 1 Kopf Weißkohl
- 250 Gramm Kabanossi
- 10 Kirschtomaten
- 1,5 TL Kümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 200 Gramm Crème fraîche
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter

### Zubereitung:

Den Weißkohl in schmale Streifen schneiden. Butter in einen Wok geben, den Weißkohl hinzufügen und braten. Nach 5 Minuten die geviertelten Tomaten hinzufügen. Immer wieder gut umrühren, bis der Kohl leicht gebräunt ist. Crème fraîche, Tomatenmark, Kümmel und Sojasoße unterrühren. In einer Pfanne die in Scheiben geschnittenen Kabanossi braten. Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Wurst unterheben.

### Unser Tipp:

Schmeckt auch als vegetarische Variante, zum Beispiel mit Räuchertofu.

Bilder: Shutterstock | yelantsev, from my point of view

Unsere Präventionstipps im Winter

# RICHTIG LÜFTEN GEGEN CORONA

**Das Coronavirus SARS-CoV-2 verbreitet sich nicht nur über direkten Kontakt und per Tröpfcheninfektion, sondern auch über winzige Schwebeteilchen aus der Atemluft, sogenannte Aerosole. Richtiges Lüften senkt die Ansteckungsgefahr in Innenräumen deutlich. Hier erfahren Sie, wie es auch im Winter geht.**

Lüften. Kann ja wohl nicht so schwierig sein. Fenster auf, passt. Noch besser: Fenster kippen, dann ist immer gelüftet. Leider ist es nicht so einfach. Immerhin, so Prof. Dr. Martin Kriegel, Leiter des Hermann-Rietschel-Instituts der TU-Berlin: „Entscheidend ist, dass wir die bestehenden Regeln zum Lüften beachten.“ Regeln? Zum Lüften? Ja, denn zahlreiche Studien zeigen, dass die meisten Menschen kein gutes Gefühl dafür haben, wann und wie oft gelüftet werden muss. Sie verbinden oft die Temperatur im Raum mit der Luftqualität, doch das ist falsch.

## WIE SOLLTEN SIE LÜFTEN?

Stoßlüften ist besser als Kipplüften, weil in kürzerer Zeit mehr Raumluft durch Frischluft ersetzt wird. Zugleich kühlt der Raum dabei weniger aus. Das ist vor allem in den Wintermonaten wichtig. Zur Stoßlüftung öffnen Sie möglichst viele Fenster möglichst weit. Ideal ist ein gewisser Durchzug, auch Querlüftung genannt. Die

Stoßlüftung sollte auch im Winter mindestens drei Minuten lang durchgeführt werden. Diese Form der Lüftung hat im Winter übrigens auch den Vorteil, dass die feuchte Luft im Zimmer durch trockene Außenluft ersetzt wird. Das hilft, eine Schimmelbildung zu verhindern. Lüften Sie am besten mehrmals täglich, indem Sie die Fenster vollständig öffnen, und stellen Sie dabei die Heizung aus. Dann sparen Sie Energiekosten und tun der Umwelt etwas Gutes.

## WANN SOLLTEN SIE LÜFTEN?

Die Zahl der Aerosole in der Raumluft lässt sich im Regelfall nicht abschätzen. Die Qualität von Raumluft wird mithilfe der sogenannten „Pettenkofer-Zahl“ angegeben: Je mehr ausgeatmetes Kohlendioxid im Raum, desto schlechter die Luftqualität und desto höher diese Zahl. Man kann davon ausgehen, dass mit der CO<sub>2</sub>-Konzentration auch die Zahl der Aerosole zunimmt.

Allerdings sind die sogenannten Luftgüte-Ampeln nicht ganz preiswert. Deshalb können Sie alternativ den kostenfreien „CO<sub>2</sub>-Timer“ des Instituts für Arbeitsschutz der Gesetzlichen Unfallversicherung nutzen – eine App, die in den App-Stores erhältlich ist. Mit ihr lässt sich der ideale Lüftungsplan ermitteln und ein entsprechender Timer aktivieren. Wer Zahlen und Pläne mag, wird nie wieder ohne diese App lüften.

## WAS SOLLTEN SIE NOCH TUN?

Nur durch Lüften oder den Einsatz von Luftfiltern lässt sich eine Übertragung von SARS-CoV-2 leider nicht generell verhindern. Deshalb sollten auch weiterhin die bekannten Schutzmaßnahmen berücksichtigt werden, vor allem die Vermeidung direkten Körperkontakts, regelmäßiges Händewaschen sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, wenn das Abstandhalten nicht möglich ist.

*Ulrich Hoffman*



## DROHT JETZT EINE SCHNUPFENWELLE?

Dass offene Fenster im Winter für Erkältungen sorgen, ist indessen aus medizinischer Sicht wohl ein Irrglaube. Im Gegenteil – viel wahrscheinlicher ist es, sich in einem schlecht gelüfteten Raum anzustecken, mit welchem Virus auch immer. Wer besonders im Winter seine Immunabwehr stärkt und statt im hippen Shirt im wärmenden Pullover ins Büro oder zur Schule geht, schützt sich schon gut vor Schnupfen und Co. Ärzte empfehlen zudem, die Schleimhäute nicht austrocknen zu lassen, wenig zu rauchen, ausreichend Wasser oder Tee zu trinken und sich vitaminreich zu ernähren. Lesen Sie dazu auch unsere

Tipps im Online-Magazin:  
[magazin.dak.de/immunsystem](https://magazin.dak.de/immunsystem)

## DARUM IST LÜFTEN SO WICHTIG

Warum sollten wir regelmäßig lüften, um uns vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen? Solange wir Abstand halten, sollte doch keine Gefahr bestehen? Das stimmt leider nicht, wie aktuelle Studien ergaben. Denn der menschliche Atem enthält nicht nur Kohlendioxid, sondern auch sogenannte „Aerosole“. Das sind winzige Schwebeteilchen, die unsichtbar stundenlang in der Luft hängen können. Bei der Untersuchung der Luft in Zimmern von Covid-19-Patientinnen und -Patienten wurden auch in einiger Entfernung noch aktive Coronaviren gefunden. Prof. Dr. Christian Drosten, Leiter der Virologie an der Berliner Charité, hält regelmäßiges Lüften daher für möglicherweise sogar wichtiger als Händewaschen und Desinfizieren.

Auch online top:

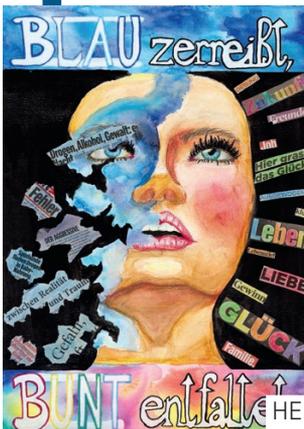
# UNSERE AKTIVITÄTEN ZUR KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT

Die Corona-Krise hat die Weiterführung unserer Aktivitäten zur Kinder- und Jugendgesundheit vor große Herausforderungen gestellt. Ausfallen lassen war jedoch nie eine Option und so wanderten unser Plakatwettbewerb „bunt statt blau“, der Dance-Contest und fit4future ins Netz. Mit Erfolg:

## BUNT STATT BLAU

### Plakate gegen das Komasaufen

Die Schulschließungen im März haben den DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ ordentlich durcheinandergewirbelt. Kurzerhand wurde der Einsendeschluss bis nach den Sommerferien verlängert. Mit einem überwältigenden Ergebnis: 6.111 junge Künstlerinnen und Künstler haben sich bundesweit mit ihren spannenden Plakatideen beteiligt. Keine leichte Aufgabe für die Jury. Doch wie geplant konnten auch in diesem Jahr Bundes- und Landesieger des Kreativwettbewerbs gekürt werden – in den sozialen Netzwerken statt live vor Ort.



„bunt statt blau“ findet auch 2021 statt. Alle Informationen gibt es auf:

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

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU PLATZ 1: JANIN AHLEMEYER AUS DEM HESSISCHEN BENSHEIM KREIERTE DAS BESTE PLAKAT.

## fit4future für die ganze Familie

fit4future ist die große Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung für Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis 19 Jahren. Das Programm findet sonst hauptsächlich in den Schulen und Kitas statt, was in diesem Jahr Corona-bedingt nur sehr eingeschränkt möglich war. Trotzdem sollten Familien auch in dieser schwierigen Zeit unterstützt werden und so wurde ein umfangreiches Online-Angebot für Kinder jeden Alters, Eltern und Lehrer entwickelt.

fit4future Teens unterstützt weiterführende Schulen auf dem Weg zu gutem Umgang mit Stress und Medien, mehr Bewegung und cleverer Ernährung im (Schul-)Alltag. Für das Schuljahr 2020/2021 gibt es noch freie Plätze für das kostenfreie zweijährige Programm. Infos und Bewerbungen:

[teens.fit-4-future.de](http://teens.fit-4-future.de)

Dr. Eckart von Hirschhausen als Botschafter der Cleven-Stiftung für fit4future sagt dazu:

„fit4future war es wichtig, dass Familien auch zu Hause von dem Programm profitieren können, das eigentlich vor allem für den schulischen Kontext entwickelt wurde. Ich bin begeistert, wie kreativ die Beschränkungen in der Corona-Zeit vom fit4future-Team genutzt wurden, um neue digitale Formate zu entwickeln. Tipps zum Umgang mit der aktuellen Situation, Inspiration für die Zeit zu Hause, Sportvideos, Rezeptideen und mehr sind so in die Wohnzimmer der Familien gelangt. Als Botschafter der Cleven-Stiftung bin ich da sehr gerne ein Teil von.“

Alle Online-Angebote gibt es auf:

[fit-4-future.de](http://fit-4-future.de)



## Dance-Contest wird zur Online-Challenge

Das zehnjährige Jubiläum des DAK-Dance-Contests sollte in diesem Sommer mit großen Live-Events seinen Höhepunkt finden. Leider kam es anders. Wegen der Corona-Pandemie durften Tanzgruppen nicht gemeinsam trainieren und Choreografien einstudieren. Große Veranstaltungen konnten ebenfalls nicht stattfinden. Der Dance-Contest wurde zur Online-Challenge für Solo-Tänzer mit dem klaren Aufruf an alle jungen Menschen: „Hört nicht auf zu tanzen!“ Die Videos der Performances wurden zuerst bei einem offenen Online-Voting und dann von einer fachkundigen Jury bewertet. Der Wettbewerb findet auch 2021 komplett online statt.

Die Videos der Gewinner und Infos, wie es 2021 weitergeht, auf:

[dak-dance.de](http://dak-dance.de)

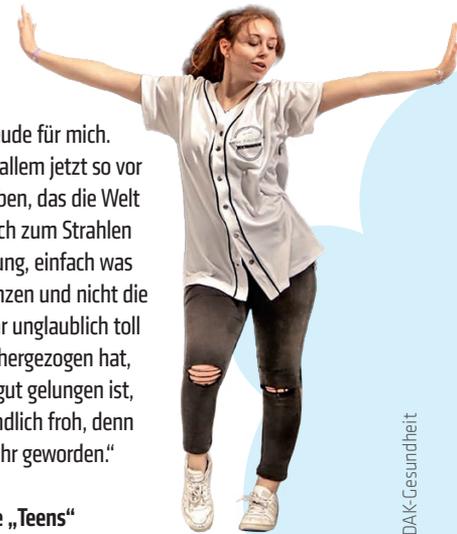
**Jury-Mitglied Motsi Mabuse zeigte sich begeistert von den Beiträgen:**

„Ich bin so beeindruckt vom Talent der jungen Tänzerinnen und Tänzer und freue mich sehr, dass die Challenge auch in dieser außergewöhnlichen Zeit stattfinden konnte. Tanzen ist eine tolle Möglichkeit, Emotionen zu zeigen, und das ist gerade jetzt so wichtig.“



„Tanzen ist Gefühl, Tanzen ist Freude für mich. Bei alledem, was immer und vor allem jetzt so vor sich geht, ist es gut, etwas zu haben, das die Welt kurz stehen bleiben lässt und mich zum Strahlen bringt. Es war eine Herausforderung, einfach was Neues, nur vor der Kamera zu tanzen und nicht die Energie aus dem Publikum zu ziehen. Aber es war unglaublich toll zu sehen, was für eine Resonanz das hinter sich hergezogen hat, erst recht, wenn sich herausstellt, dass es dir so gut gelungen ist, dass du Bundessieger wirst. Darüber bin ich unendlich froh, denn ein Jahr ganz ohne das alles wäre ein trauriges Jahr geworden.“

**Joana Bungert, Bundessiegerin der Altersklasse „Teens“**



Bilder: DAK-Gesundheit

## MAX DER DAKs hilft Vögeln im Winter

Einige Vögel wie Amseln, Meisen, Drosseln oder Finken finden im Winter nicht mehr genug Futter im Wald und auf den Feldern. Max schaut mit seinen Eltern im Internet nach, wie man ein Vogelhaus ganz einfach bauen kann und was die Vögel fressen dürfen. Mit der Hilfe seiner Freunde geht der Bau des kleinen Vogelhäuschens schnell. Max malt es bunt an.



Dort hinein streut er einige Haferflocken, gehackte Nüsse und Sonnenblumenkerne. Am Baum vor seinem Fenster

befestigt er noch einen Futterring. Jetzt kann Max die Vögel genau beobachten: Welcher Vogel hat den längsten Schnabel, wie sehen die Federn aus? Am Nachmittag trifft er sich wieder mit seinen Freunden, um die Vögel zu malen.



Max-Illustration: Nora Nowatzky/Andreas Potthast

Verbunden bleiben trotz Abstand

# „DIE NEUE REALITÄT WILL GESTALTET WERDEN“

**Distanz schützt uns, haben wir in der Pandemie gelernt. Aber was macht das mit unserer Psyche und wie wappnen wir uns vor Einsamkeit im Corona-Winter?**

## **Frau Rohwetter, seit Monaten müssen wir Abstand halten, um uns zu schützen. Was macht das mit uns?**

Am Anfang der Pandemie im letzten Frühjahr herrschte Aufbruchstimmung: Wir schaffen das! Wir suchten kreative Formen von Begegnung, um die verlorene Nähe im virtuellen Raum zu ersetzen. Diese Euphorie ließ im Winter deutlich nach. Inzwischen fällt mir auf: Wir gehen praktisch von selbst auf Abstand.

## **Wie kommt das?**

Nach den vielen Monaten gibt es den Impuls, von selbst einen Schritt zurückzutreten, wenn wir beisammenstehen. Das zeigt mir: Wir bekommen Nähe und Distanz nicht mehr natürlich geregelt. Zusätzlich ist das Maskentragen für das Distanzgefühl entscheidend. Es ist schwer, einen angenehmen Kontakt herzustellen, wenn die Mimik wegfällt. Im sozialen Leben macht das viel mehr aus, als ich zu Beginn der Pandemie als Psychologin dachte. Die Kommunikation wird pragmatisch: Ich bleibe nicht bei der Frau in der Gemüseabteilung oder Käsetheke im Supermarkt stehen. Die winzigen Smalltalks am Kiosk finden kaum statt, der andere versteht mich unter der Maske womöglich sowieso nicht. Witz, Charme und Lebendigkeit fallen weg. Unsere Mimik wird kontrolliert und distanziert. Damit fällt, wenn Sie so wollen, das Öl im Getriebe des Alltags weg und das Misstrauen steigt.

## **Welche psychologischen Probleme dieser sozialen Distanz können folgen?**

Das geht bis zu depressiven Verstimmungen. Menschen können auch mit

Selbstentwertungen reagieren: Warum bin ich noch immer allein? Personen mit leidvoller Vergangenheit nehmen oft eine Opferhaltung ein und werden bestärkt. Sie empfinden es so, als wäre die Krise gegen sie gerichtet: Warum immer ich? All diese Krisen werden verstärkt.

## **Wie kann ich mich im Corona-Winter wappnen und für Lebensfreude und Zuversicht sorgen?**

Der zentrale Punkt ist, nicht zu bekämpfen, sondern zu akzeptieren. Sonst resignieren wir und verlieren Kraft. Das ist jetzt unsere Realität, die gestaltet werden will. Wir brauchen dafür eine neue Euphorie. Dabei hilft das Bild: Wir richten uns in einem neuen Haus ein. Dazu können wir lustvolle Fantasien entwickeln, was wir alles gestalten wollen. Wir können Lieblingskräutertees rausfinden, viele Kerzen anzünden, anfangen, Briefe zu schreiben oder alte Platten rauszusuchen. Das sind alles Tipps, die wir auch Traumatpatienten geben und die für Wohlbefinden sorgen. Auch eine schöne Idee für den Corona-Winter wäre es, sich beim Sport Mikro-Abenteuer zu gönnen: Ich kann Kurse im Internet suchen, zu denen ich mich normal nicht trauen würde. Wir haben zwar viel Kontrolle

verloren, aber wir können noch gestalten. Daran entzündet sich Zuversicht. Zu gestalten, stärkt uns.

## **Was kann ich tun, wenn ich mich traurig, einsam oder niedergeschlagen fühle?**

Das gesunde soziale Miteinander sollten wir per Technik in diesem Winter genauso pflegen: Chats schreiben, skypen, telefonieren. Und wir sollten nicht die Zweierkontakte unterschätzen. Ich kann abwechselnd mit Freundinnen telefonieren oder lieben Menschen ein Kärtchen schreiben. Ich kann mit der Kollegin, die ich bislang nicht so gut fand, Kontakt aufbauen. Ein Zaubermittel für Lebensfreude ist übrigens Wunsch-erfüllung: sich mal zu fragen, was wollte ich schon immer tun oder lernen? Ich habe in diesem Jahr alles genossen, was die Jahreszeiten hergaben, für Desserts, Kompotts und Chutneys. Meine neue Leidenschaft: Kuchen backen! Nachdem der erste Zwetschkuchen zu trocken wurde, klappt es nun mit dem Apfelkuchen schon ganz gut.

*Dr. Stefanie Maeck*

## **Mehr Informationen ...**

... zu unseren Hilfsangeboten finden Sie auf:

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

## **ANGELIKA ROHWETTER,**

geboren 1952, arbeitet als Psychotherapeutin mit eigener Praxis seit 1993 in Bremen und hat eine Fortbildung in Traumatherapie und zur Psychotherapie mit alten Menschen gemacht. Sie ist Autorin vieler psychologischer Ratgeber. Zuletzt erschien: „Nur Mut! Vom Umgang mit Ängsten“.



Bild: privat



# Einatmen, durchatmen – Usedom

Vorfreude ist die schönste Freude

- ✓ Urlaub direkt am Ostsee-Strand
- ✓ Eigene Therme für unsere Gäste
- ✓ Kinder zahlen nix\*

4 Tage  
ab € **199,-**  
statt € 297,-  
p. P./DZ Landseite

3 Tage  
ab € **169,-**  
statt € 337,-  
p. P./DZ Landseite

## Ihr Ostsee-Urlaub (Reise-ID: UAO)

- 3 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer Landseite (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstücks- und Abendbuffet/menü, kleiner Mittagssnack\*\*
- kostenfreie Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten und von 10 – 18 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad
- täglich zum Abendessen 0,25l Karaffe Hauswein oder 0,3l Bier
- täglich mehrfacher Eintritt ins hoteleigene Badeparadies mit Meerwasserpool und Thermalbad
- Leihbademantel und Leihbadetücher
- 5,5 Stunden Kinderbetreuung – 6 Tage die Woche
- 100% Kinderermäßigung für 1 Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern

## Ihr Usedom Verwöhnpaket (Reise-ID: ALL)

- 2 oder 7 Übernachtungen im Doppelzimmer Landseite (25 qm)
- täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- täglich Frühstücks- und kleines Mittagbuffet/menü und Abendessen mit freier Wahl aus der Karte in der Brasserie Gynt's\*\*
- kostenfreie Softdrinks, Säfte, Wasser zu den inkludierten Mahlzeiten und von 10 – 18 Uhr im Café Bernstein im Thermalbad
- täglich zum Abendessen 0,25l Karaffe Hauswein oder 0,3l Bier
- täglich mehrfacher Eintritt ins hoteleigene Badeparadies mit Meerwasserpool, Thermalbad und Saunanutzung
- Strandkorb pro Zimmer für die Dauer des Aufenthaltes (Mai – Sept.)
- Leihbademantel und Leihbadetücher
- 5,5 Stunden Kinderbetreuung – 6 Tage die Woche
- 100% Kinderermäßigung für 1 Kind bis 12 Jahre im Zimmer der Eltern



Hoteleigener Meerwasserpool



Zimmerbeispiel

\*100% Ermäßigung für 1 Kind bis 12 J. im Zimmer der Eltern. \*\*Beginn: Abendessen am Anreisetag/Ende: Frühstück am Abreisetag. **Zahlbar vor Ort:** Parkplatz ab 8,- € pro PKW/Nacht (Parkplatz 3), Kurtaxe ca. 2,50 € p.P./Tag. Die gestrichelten Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen.

Jetzt gratis anrufen und direkt zum BEST-PREIS buchen:

**038377 7000** (täglich 8–22 Uhr)

✓ Flexible Umbuchungsmöglichkeiten

Sofort online buchen unter:

**www.baltichotel.de/de/FIT**

Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünenstr. 2, 17454 Zinnowitz

Sicher reisen und  
erholen mit dem  
Baltic-Hygiene-Konzept



# Bad Füssing – Zeit für eine Auszeit

REISE OHNE RISIKO – KOSTENLOSE STORNIERUNG BIS 7 TAGE VOR ANREISE\*



Johannesbad Therme



Vitalhotel Jagdhof



Hotel Königshof



Hotel Füssinger Hof

Wählen Sie Ihr Wunschhotel oder lassen Sie sich einfach überraschen.

Ihr **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** befindet sich im Stadtteil Kirchham mitten im Grünen.

Ihr **Johannesbad Hotel Königshof** liegt zentral direkt beim großen Kurpark und verfügt über einen brandneu gestalteten Wellnessbereich.

Ihr **Johannesbad Hotel Füssinger Hof** empfängt Sie im Herzen Bad Füssings. Perfekt für Single-Reisende!

### Wunscheleistungen pro Person/Nacht:

- Garantierte Unterbringung: Vitalhotel Jagdhof 10,- € | Hotel Königshof 20,- € | Hotel Füssinger Hof 10,- €
- Einzelzimmer: Vitalhotel Jagdhof 11,- € | Hotel Königshof 15,- € | Hotel Füssinger Hof 5,- €

### Ihre Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtung im Standard DZ
- Täglich Frühstücksbuffet
- Täglich Abendessen
- 4 x Eintritt in die Johannesbad Therme inkl. Sauna
- 1 x Massage (20 Min.)
- Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit zertifizierten Trainern
- Kur- und Gästekarte
- Leihbademantel

6 Tage /  
5 Nächte  
ab **199,- €**  
pro Person/DZ  
statt 309,- €

### Termine & Preise 2021 p. P. in € im Standard Doppelzimmer:

Reisezeiträume/Anreise täglich	6 Tage / 5 Nächte	8 Tage / 7 Nächte
A 04.01. – 11.02.21	<b>199,-</b> statt 309,-	<b>279,-</b> statt 459,-
B 21.02. – 06.03.21	<b>219,-</b> statt 425,-	<b>299,-</b> statt 583,-
C 12.02. – 20.02.21, 07.03. – 01.04.21, 07.11. – 27.11.21	<b>279,-</b> statt 435,-	<b>359,-</b> statt 593,-
D 02.04. – 06.11.21	<b>299,-</b> statt 445,-	<b>379,-</b> statt 604,-

\*Gilt nur bei Anreisen bis 31.03.2021. Die gestrichelten Preise entsprechen dem regulären Preis der Einzelleistungen. Zusatzkosten/Tag (vor Ort): Tischgetränkpauschale 6,50 € p.P. (auf Wunsch); Kurtaxe, ca. 2,90 €; Parkplatz, ca. 3,- €.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen:

**08531 – 23 29 09** (Ortstarif) täglich 8 – 20 Uhr

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **FIT-12**

Direkt online buchen unter:

**www.johannesbad-hotels.com/aktion**

Johannesbad Hotels Bad Füssing GmbH | Johannesstr. 2 | 94072 Bad Füssing





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



**SIE LEBEN  
GERNE GESUND.**

**Gesund  
geht nur  
zusammen.**

**WIR  
BEGLEITEN  
SIE EIN  
LEBEN LANG.**

**Wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Deshalb kümmern wir uns um Ihre Gesundheit – mit vielfältigen Services und Leistungen.**

**WWW.DAK.DE**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*