

# fit!

DAS GESUNDHEITS-  
MAGAZIN

## HOMEOFFICE

Gesundes Arbeiten in  
den eigenen vier Wänden

## KULINARISCHE REISE

So schmeckt Urlaub  
auch zu Hause

# WIE GEHT ES DEN KINDERN?

Die Folgen des Lockdowns sind in den Familien spürbar. Wir zeigen, was Eltern tun können, um Kindern Freude am Lernen zu vermitteln und sie für mehr Bewegung zu begeistern.

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

# INHALT

## 6 Kurz & knapp

Die wichtigsten Neuigkeiten im Überblick

## 12 Freude am Lernen

Die Pandemie hinterlässt Spuren bei den Kids. Lesen Sie, welche Warnzeichen es gibt und wie Eltern gegensteuern können

## 14 Spaß an Bewegung

Fehlende Sportmöglichkeiten in Schule und Verein – wie bekommen wir unsere Kinder wieder in Bewegung?

## 16 Schwanger in der Krise

Wie gelingt es Müttern, sich mit den besonderen Umständen zu arrangieren?

## 18 Vorsorge vernachlässigt

Auch in der Pandemie können Vorsorge und Früherkennung Leben retten. Ein Gespräch mit einem Diabetologen

## 20 Wenn die Seele leidet

Die wichtigsten Zahlen aus unserem aktuellen Psychreport

## 22 Masken tragen und testen

Masken, Hygieneregeln und Tests gehören zu den wichtigsten Bausteinen im Kampf gegen den Coronavirus

## 28 Unfall im Homeoffice

Was muss ich tun, wenn im häuslichen Umfeld ein Unfall geschieht? Wann ist es ein Arbeitsunfall und wann nicht?

## 30 Digitaler Pflege-Coach

Nutzen Sie unsere Angebote, die Sie bei der Pflege Angehöriger unterstützen

## 32 Positionspapier

Verwaltungsrat richtet Forderungen an die künftige Bundesregierung

# 42

## So kann Urlaub schmecken

Begeben Sie sich mit uns auf eine kleine kulinarische Reise um die Welt



## 34 Unser Service für Sie

Warum aktuelle Stammdaten so wichtig für die Bearbeitung Ihrer Anliegen sind

## 38 Gesund unterwegs

Raus an die frische Luft und die Gegend genießen – Spaziergänge sind Trend

## 40 Urlaub mal anders

Wir alle sehnen uns nach Erholung. Tipps für einen entspannten Sommer

## 44 fit4kids

Mitmachen bei der DAK Dance-Challenge oder dem Sommercamp von fit4future

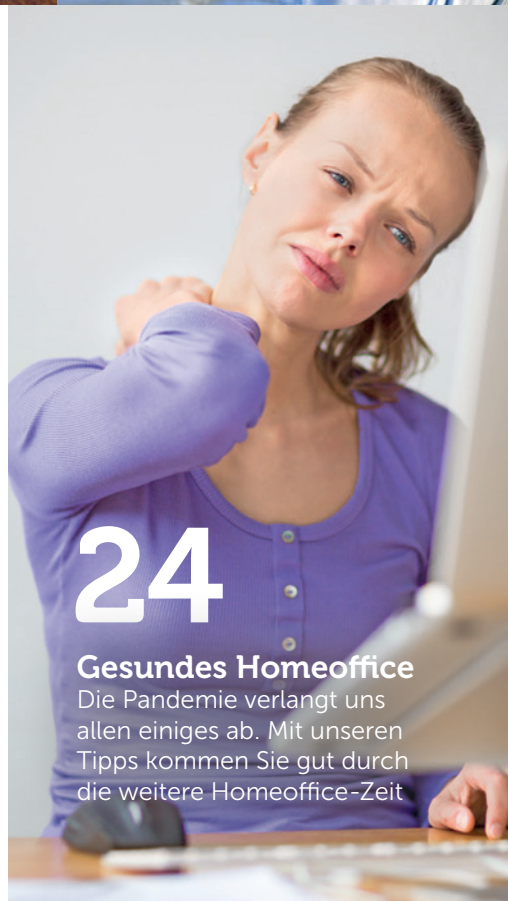
## 46 Spannende Projekte

Wir stellen Teilnehmende unseres Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ vor

# 24

## Gesundes Homeoffice

Die Pandemie verlangt uns allen einiges ab. Mit unseren Tipps kommen Sie gut durch die weitere Homeoffice-Zeit



## 10

**Kindergesundheit**

Wie geht es den Familien nach Monaten im Spannungsfeld zwischen Homeschooling und Homeoffice?

Bilder: Shutterstock | wanchai | lightpoet; iStockphoto.de | Geber86; DAK-Gesundheit

**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 hier alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Corona-Pandemie bestimmt seit mehr als einem Jahr große Teile unseres Lebens. Viele Menschen sind müde und erschöpft von den Einschränkungen, Belastungen und Sorgen. Mit diesem Magazin möchten wir Hoffnung machen. Ein Schwerpunkt sind berufstätige Eltern und Familien, die seit Monaten eine Zerreißprobe zwischen Homeschooling und Homeoffice oder Job gemeistert haben. Wie wirkt sich das besonders auf die Gesundheit unserer Kinder aus? Im Titelthema ab Seite 10 zeigen wir Wege auf, wie Mädchen und Jungen wieder Freude am Lernen und an Bewegung entwickeln können.

Unsere Analysen belegen, dass in der Pandemie immer weniger Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen wahrgenommen werden. Diese Entwicklung ist bedenklich. Warum besonders für Patientinnen und Patienten mit chronischen Krankheiten regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig sind, lesen Sie in unserem Arzt-Interview auf Seite 18.

Der Trend zum mobilen Arbeiten hält an. Durch die Pandemie erleben immer mehr Beschäftigte die zunehmende Digitalisierung als Entlastung, wie unsere Studien zeigen. Drei Viertel der Befragten möchten auch zukünftig von zu Hause aus arbeiten. Es gibt jedoch zunehmend gesundheitliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Übergewicht oder seelische Probleme. Unsere Experten geben ab Seite 24 Tipps für gesundes Arbeiten im Homeoffice.

Nach den anstrengenden letzten Monaten sehnen wir uns alle nach Sonne und Entspannung. Wir wissen heute noch nicht genau, was in den Sommerferien möglich sein wird. Als kleine Alltagsflucht hat sich während des langen Lockdowns das Spaziergehen zu einer Art Volkssport entwickelt. Warum es gerade in Krisenzeiten so gesund ist und welche Möglichkeiten für „Urlaub mal anders – aber schön“ es noch gibt, haben wir für Sie am Schluss unseres Magazins zusammengetragen.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und einen erholsamen Sommer! Bleiben Sie gesund,



**ANDREAS STORM**  
VORSTANDSVORSITZENDER





# INSEKTEN SCHÜTZEN – KLIMA RETTEN!

## Auszeichnung für Klimaschutzaktionen

Klimaschutz geht uns alle an – deswegen engagiert sich die DAK-Gesundheit beim Wettbewerb „Klimaretter – Lebensretter“. Die DAK-Beschäftigten konnten beim Klimaretter-Award 2021 gleich zweimal den zweiten Platz erreichen. Gemeinsam haben sie mit der Umsetzung von Klimaschutzaktionen im letzten Jahr über 36.350 kg CO<sub>2</sub> vermieden. Der Wettbewerb „Klimaretter – Lebensretter“ der Stiftung viamedica wird vom Bundesumweltministerium gefördert und soll spielerisch zu nachhaltigem Handeln und Klimaschutzaktionen am Arbeitsplatz motivieren.

[klimaretter-lebensretter.de](https://klimaretter-lebensretter.de)

Jeder kann etwas für mehr Artenvielfalt tun, zum Beispiel auf dem Balkon oder im Garten. Wir zeigen, wie es geht:

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

# KURZ & KNAPP

## *Kennen Sie eigentlich schon ...*

### ... UNSER FIT!-ONLINE-MAGAZIN?

Spannende Hintergründe, interessante Interviews und Reportagen sowie bunte Bildergalerien und Videos: In unserem digitalen Gesundheitsmagazin haben neben zeitlosen Geschichten auch saisonale und aktuelle Themen ihren festen Platz. So können wir 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)

### ... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

Newsletter-Abonnentinnen und -Abonnenten informieren wir regelmäßig über Wissenswertes rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie immer die aktuellen Leistungs- und Serviceangebote von Ihrer DAK-Gesundheit, aber auch Tipps und Infos zu aktuellen oder saisonalen Themen. Gibt es übrigens auch für Selbstständige und Unternehmen. Bestellen Sie Ihren Newsletter hier: [dak.de/newsletter](https://dak.de/newsletter)

### ... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

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



## MIT WAYA ZUM WUNSCHGEWICHT

Die WAYA-App unterstützt Sie dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und nachhaltig gesund und fit zu bleiben.

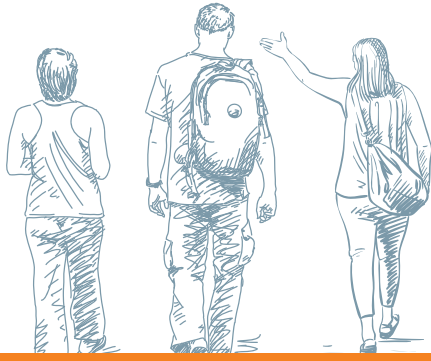
Das Online-Coaching wurde gemeinsam mit einem Diabetes-Forscherteam speziell für Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 34,9 entwickelt. WAYA enthält zehn interaktive und aufeinander aufbauende Kursmodule. So werden Lebens- und Essgewohnheiten analysiert, Verbesserungspotenziale aufgezeigt und alte Gewohnheiten nach und nach geändert. Bei erfolgreicher Teilnahme erstattet die DAK-Gesundheit die Kosten in Höhe von 74,99 Euro. Zehn Punkte im DAK AktivBonus-Programm gibt es noch obendrauf. Mehr Infos finden Sie hier:

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

### KRANKSCHREIBUNG PER TELEFON VERLÄNGERT

Patientinnen und Patienten, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden, können wie bisher telefonisch für bis zu sieben Kalendertage krankgeschrieben werden. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte müssen sich dabei persönlich vom Zustand der Patientin oder des Patienten durch eine eingehende telefonische Befragung überzeugen. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann telefonisch für weitere sieben Kalendertage ausgestellt werden. **Gilt bis 30. Juni 2021.**





## BERUFLICHE ZUKUNFT BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Eine abwechslungsreiche Ausbildung oder ein Studium bei der DAK-Gesundheit starten: Wir suchen Sozialversicherungsfachangestellte, Kaufleute im Gesundheitswesen sowie dual Studierende für den Studiengang BWL-Gesundheitsmanagement. Als Arbeitgeberin setzen wir auf ein gutes Miteinander und eine positive Unternehmenskultur. Wir unterstützen und fördern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf, Privatleben und Familienplanung. Zudem bieten wir eine faire und leistungsgerechte Vergütung nach einem Tarifvertrag an.

Weitere Informationen und unser Ausbildungs-Navi für Unentschlossene finden Sie unter: [dak.de/ausbildung](https://dak.de/ausbildung)

200 AZUBIS WIRD DIE DAK-GESUNDHEIT 2021  
EINSTELLEN.

## THERAPIETREUE IN ZEITEN VON CORONA

Die Sorge vor COVID-19 veranlasst viele Menschen, auf Arztbesuche zu verzichten. Doch auch während der Pandemie ist es wichtig, Therapien zu überwachen und sich Rezepte für benötigte Arzneimittel verordnen zu lassen. Nur so kann eine richtige und durchgehende Einnahme nach Therapieschema erfolgen. Beim Aussetzen von Arzneimitteln oder Auslassen einzelner Einnahmen kann sich die behandelte Grunderkrankung verschlechtern. Je nach Erkrankung kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsfolgen kommen. In den Medien gibt es immer wieder Spekulationen über Arzneimittel, die möglicherweise eine Corona-Infektion begünstigen. Dies sorgt für Verunsicherungen und Bedenken, die eigenen Arzneimittel einzunehmen. Ein Absetzen sollte jedoch niemals ohne Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt erfolgen. Kontaktieren Sie bei Zweifeln Ihre Arztpraxis – Sie können sicher sein, dass hier alles für Ihren Schutz getan wird.



## HERVORRAGENDES BONUSPROGRAMM

Einfach und flexibel – so soll es sein. Sie erhalten Bonuspunkte, wenn Sie gesund leben, bei Präventionskursen mitmachen und Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Ihre Punkte können Sie in Geldprämien oder einen Zuschuss für besondere Gesundheitsleistungen umwandeln, dafür haben Sie eine große Auswahl. Im aktuellen Test von Focus Money gab's dafür das Prädikat „Hervorragend!“. Lesen Sie mehr unter:

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





Unser moderner Alltag ist körperlich nicht mehr so anstrengend. Wir bewegen uns häufig zu wenig. Unter dem Motto „RICHTIG bewegen? Leichter, als Sie denken.“ veranstaltet die DAK-Gesundheit zusammen mit dem Bewegungs-Coach und Bestsellerautor Patric Heizmann eine humorvolle Show. Sein Ziel ist es, Ihrem inneren Schweinehund mit ganz einfachen Tipps zu Leibe zu rücken. Im September geht die Veranstaltungsreihe in die zweite Runde – als Online-Event oder wenn möglich wieder als Präsenzveranstaltung. Am besten schon jetzt vormerken! Weitere Informationen und Termine finden Sie jeweils aktuell bei uns auf der Website unter: [dak.de/heizmann](https://dak.de/heizmann)

### Tipp vom Coach: Vorglühen statt Kaltstart!

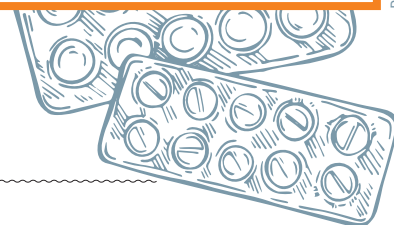
Wichtigste Regel beim Aufwärmen: nie ausfallen lassen! Durch das Warm-up wird mehr Sauerstoff durch die Blutbahn gepumpt, die Muskeln werden stärker durchblutet und die Körpertemperatur steigt. Besonders bei Müdigkeit oder Stress ist es ratsam, das Warm-up zu verlängern, bis der Kreislauf so richtig in Schwung kommt.

## JOJO-EFFEKT IM MAGEN VERMEIDEN

Bei säurebedingten Magenschmerzen kommen häufig Säureblocker, sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (PPIs), zum Einsatz. Abruptes Absetzen führt allerdings oft zu stärkerer Magensäurebildung, was sich wie das Wiederauftreten der Symptome anfühlen kann. Tipps, um den Körper schrittweise bei der Rückregulierung der Magensäureproduktion zu unterstützen:

- Zeitraum zwischen den Einnahmen verlängern (z.B. von zweimal täglich auf einmal täglich, dann alle zwei bis drei Tage)
- Wechsel auf niedrigere Wirkstärken (z.B. von 40 auf 20 mg)
- Überbrückung mit kurzwirksamen, neutralisierenden Säureblockern, die nicht in die Säureproduktion eingreifen (z.B. Antazida)

**Hinweis: Bitte sprechen Sie in jedem Fall vor dem Absetzen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.**



## GESUNDHEITS-APPS AUF REZEPT



Mit digitalen Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, können Sie Ihre Gesundheit fördern, Krankheiten erkennen, überwachen oder behandeln. Ärztinnen oder Psychotherapeuten verschreiben Ihnen diese „digitalen Helfer“ per Rezept. Jetzt gibt es eine weitere Möglichkeit, wie Sie die DiGAs bei uns einreichen können: via Online-Formular im Mitgliederbereich „Meine DAK“ auf [dak.de/meinedak](https://dak.de/meinedak). Laden Sie einfach die eingescannte ärztliche Verordnung hoch und Ihnen wird sofort der zur Freischaltung der App benötigte Code angezeigt. Sie haben noch kein Benutzer-Konto bei „Meine DAK“? Dann holen Sie sich schnell unsere **DAK App** in Ihrem App-Store und aktivieren Sie diese. Damit steht Ihnen auch „Meine DAK“ zur Verfügung.

## KRANKENGELD: RECHTZEITIGE MELDUNG IHRER ARBEITSUNFÄHIGKEIT

Damit Ihr Krankengeld durchgehend gezahlt werden kann, ist es wichtig, dass Sie uns Ihre Krankschreibung umgehend übersenden. Die erste Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung muss innerhalb einer Woche nach Beginn Ihrer Arbeitsunfähigkeit bei uns vorliegen, darauf folgende Krankmeldungen bis spätestens sieben Tage nach dem weiteren Fortbestehen Ihrer Arbeitsunfähigkeit. Der Gesetzgeber sieht vor, dass das Krankengeld bei einer verspäteten Meldung erst nach Erhalt der AU-Bescheinigung wieder gezahlt werden kann.

Bitte beachten Sie, dass Postlaufzeiten die Frist nicht verlängern. **Und so geht es am schnellsten:** Nutzen Sie unsere DAK Scan-App, die Website [dak.de/krankmeldung](https://dak.de/krankmeldung) oder übersenden Sie uns die Bescheinigungen per Fax.



DER FEHLTAGE IM JOB WAREN 2020  
AUF MUSKEL-SKELETT-PROBLEME  
20% ZURÜCKZUFÜHREN.

## ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE: *Sicher per Postident*

Die ePA steht seit 1. Januar 2021 zur Verfügung und ist zunächst mit ausgewählten Praxen in den Pilotregionen Ostwestfalen-Lippe und Berlin gestartet. Eine neue Möglichkeit zur Identifikation bieten wir allen Nutzerinnen und Nutzern jetzt mit dem Postident-Verfahren an. Sie können nun wählen, ob Sie sich per Videochat, persönlich in einem DAK-Servicezentrum oder in einer Postfiliale identifizieren. Die zweifelsfreie Identifikation ist aufgrund der hohen Datenschutzanforderungen nötig, um die ePA nutzen zu können.

**Identifizierung per Videochat:** Über die Postident-App stellt ein Mitarbeitender zweifelsfrei die Identität der Person fest. Anschließend kann die ePA freigeschaltet werden. Nötig ist dabei neben der Postident- und der DAK ePA-App nur der Personalausweis oder ein anderes anerkanntes Ausweisdokument.

**Persönliche Identifizierung:** Diese ist weiterhin in einer Postfiliale oder den DAK-Servicezentren möglich. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten unter Corona-Bedingungen.

Seit Februar ist darüber hinaus auch die **NFC-Funktion des Personalausweises** nutzbar. So wird zweifelsfrei sichergestellt, dass nur Sie selbst Zugriff auf die ePA und damit auf Ihre persönlichen Gesundheitsdaten erhalten. Ausführliche Infos: [dak.de/epa](https://dak.de/epa)

## FAHRTEN ZUR AMBULANTEN BEHANDLUNG

Über das Thema „Fahrtkosten – wann zahlt die Krankenkasse?“ haben wir schon häufig in unserem Magazin berichtet. Dazu gibt es jetzt eine weitere Information für Sie: Fahrten mit dem **Krankentransportwagen** zur ambulanten Behandlung bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder im Krankenhaus sind immer **vor Antritt** der ersten Fahrt der Krankenkasse zur Genehmigung vorzulegen. Ohne eine Genehmigung dürfen wir keine Kosten, auch nicht in der Vergangenheit, übernehmen. Ausführliche Informationen zum Thema finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [dak.de/fahrtkosten](https://dak.de/fahrtkosten)





# WIE GEHT ES DEN FAMILIEN?

Vorsichtig optimistisch schauen wir der zweiten Jahreshälfte entgegen. Doch wie geht es den Familien nach Monaten im Spannungsfeld zwischen Homeschooling und Homeoffice?

Seit Ausbruch der Corona-Pandemie erleben Familien eine echte Zerreißprobe – daran konnte auch die kurze Verschnaufpause im letzten Sommer kaum etwas ändern. Studien zeigen, dass Eltern durch die wiederholten Schul- und Kitaschließungen sowie Quarantäneerfahrungen erschöpft sind.

**„Sollten sich Eltern durch den Lockdown oder eigenes Arbeiten im Homeoffice gestresst fühlen, so möchte ich ihnen mitgeben, dass Kinder keineswegs Dauerbespaßung brauchen. Ein bis zwei gezielte Aktivitäten genügen: Kinder lernen viel durch Alltagserfahrungen, die ihre Neugier und ihren Wissensdurst anregen.“**

Prof. Rahel Dreyer, Professorin für Pädagogik und Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre an der Alice Salomon Hochschule Berlin

Bei den Kindern und Jugendlichen hatten Bildschirmzeiten im ersten Lockdown stark zugenommen. Im Herbst gingen die Gaming-Zeiten wieder deutlich zurück: Sie spielten werktags durchschnittlich nur noch 115 Minuten Online-Games – ein Rückgang von 15 Prozent. Auch bei den Sozialen Medien reduzierten sich die Nutzungszeiten in der Woche um fast ein Drittel. Dennoch verbringen Kinder und Jugendliche nach wie vor mehr Zeit vor dem Bildschirm als

vor der Corona-Pandemie. Das zeigen die Zwischenergebnisse einer gemeinsamen Studie von DAK-Gesundheit und Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zur Mediensucht. „Die Kinder und Jugendlichen hatten wieder Alternativen zur Online-Welt, die sie auch nutzten. Das ist eine positive Entwicklung“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Wir müssen die Nutzungszeiten der Mädchen und Jungen weiterhin im Blick behalten, um das bestehende Risiko einer steigenden Mediensucht weiter zu verringern.“

Ebenfalls eine riskante Entwicklung ist die spürbare Corona-Delle bei den Krankenhausbehandlungen. Wie eine repräsentative Sonderanalyse der DAK-Gesundheit zeigt, fiel im Frühjahrs-Lockdown 2020 im Vergleich zum Vorjahr fast jede zweite Operation von Kindern und Jugendlichen aus. Die Gründe waren verschobene Behandlungen durch die Krankenhäuser und weniger Klinikbesuche aus Angst der Eltern vor Ansteckungen. Von Expertenseite wird eine Häufung schwerer und komplizierter Verläufe bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder auch bei bösartigen Neuerkrankungen erwartet. Detaillierte Studien hierzu stehen noch aus. Medizinerinnen und Mediziner bereiten auch die Rückgänge der Behandlungszahlen bei Asthma und bestimmten psychischen oder sozialen Störungen Sorgen.

*Nina Alpers*

### Seelische Abwehrkräfte stärken

Das kostenlose Online-Programm **DAK Smart4me** hilft Jugendlichen ab zwölf Jahren durch schwierige Zeiten. Das Programm funktioniert wie ein virtueller Gesprächspartner, mit dem sich die Nutzerinnen und Nutzer anonym via Smartphone oder am Computer austauschen können – ist also quasi ein virtueller Buddy zum Anvertrauen. Dieser hilft dabei, nach persönlichen Stärken zu suchen und sich gegen Stress, Ängste und dunkle Gefühle zu wappnen. **DAK Smart4me** wurde von einem psychologischen Team entwickelt, ersetzt jedoch weder die Ärztin noch den Therapeuten. Es dient der Stärkung der persönlichen Resilienz und ermutigt Jugendliche die eigene Persönlichkeit zu entfalten. Infos unter: [dak-smart4me.de](https://dak-smart4me.de)



# MIT FREUDE LERNEN

Einen Großteil der Zeit haben Schülerinnen und Schüler in den vergangenen Monaten zu Hause verbracht. Im Homeschooling allein zu lernen war und ist für viele Kinder und ihre Eltern eine große Belastung. Lerntrainerin und IntraActPlus®-Therapeutin Karin Kastner weiß, wie die Freude am Lernen zurückkommen kann.

**W**enn es mit dem Lernen Probleme gibt, rät Karin Kastner Eltern, bei sich selbst anzufangen und sich zu fragen, welche Beziehung sie zum Lernen haben: „Denn das Lernen beginnt mit der Geburt und die unbewussten Signale, die wir senden – durch Mimik, Tonlage und Körperhaltung –, beeinflussen Kinder stark. Stehen Eltern unter Stress, spürt ihr Kind das und wird jedes Lernen ebenfalls als stressig empfinden.“ Wenn man bedenkt, dass bis zu 90 Prozent unseres Verhaltens unbewusst ablaufen, ist das ein Punkt, an dem es sich lohnt, anzusetzen.

## REALITÄTS-CHECK

Zugegeben, es fällt nicht immer leicht, geduldig zu bleiben, wenn der oder die Sechsjährige alle paar Minuten nach Mama oder Papa ruft und mit den Aufgaben nicht vorankommt. Vielleicht hilft es, sich vor Augen zu führen, dass sich Kinder in der 1. Klasse oft nur sieben bis zehn Minuten konzentrieren können. „Danach brauchen sie eine Pause“, weiß Karin Kastner. „Schon fünf Minuten aus dem Fenster gucken oder etwas Bewegung reichen aus. Wichtig ist nur, dass die Kinder in dieser Zeit nicht mit digitalen Medien spielen. Denn dann kommt das Frontalhirn nicht zur Ruhe“, erklärt die Lerntrainerin. Ein Timer kann helfen, die Pausenzeit einzuhalten, und signalisiert den Wechsel zur nächsten Arbeitsphase.



## WERTSCHÄTZEN UND BESTÄRKEN

„Wenn Ihr Kind sich Mühe gibt, sich auf die Schularbeiten einlässt und konzentriert arbeitet, sollten Sie das Bemühen sehen und wertschätzen – unabhängig davon, ob es alles geschafft hat“, betont Karin Kastner. „Denn dann leistet es das Beste, was es in dieser Situation geben kann. Es wird nicht absichtlich Fehler machen.“ Kommt es regelmäßig vor, dass Ihr Kind das Pensum nicht schafft, obwohl es konzentriert bei der Sache ist, empfiehlt es sich, mit der Lehrerin oder dem Lehrer zu sprechen. Vielleicht sind weitere Kinder mit der Stoffmenge überfordert. Oder aber Ihr Kind braucht Unterstützung. „In jedem Fall besteht Handlungsbedarf. Denn wenn ein Kind ständig das Gefühl hat, dass das, was es leistet, nicht genug ist, verliert es verständlicherweise die Lust. Ohne Erfolgserlebnis keine Motivation“, ist sich Karin Kastner sicher.

## FEHLER ZULASSEN

Die meisten Erwachsenen haben gelernt und verinnerlicht, dass Fehler etwas Schlechtes sind. Das signalisieren Eltern ihren Kindern unbewusst. „Doch Fehler sind Botschaften. Es ist hilfreich, gemeinsam mit dem Kind zu überlegen, was der Fehler zeigt. Vielleicht hat es die Thematik noch nicht verstanden. Oder noch nicht genug wiederholt. Oder aber es war nicht bei der Sache und hat deswegen weniger sorgfältig gearbeitet. Da kann man dann ansetzen“, erläutert die Lerntrainerin.

## WENIGER DRUCK, MEHR SPASS

„Ich empfehle Eltern, den Druck rauszunehmen – und zwar sowohl bei sich als auch bei ihrem Kind. Natürlich möchte man sein Bestes geben. Aber es ist wichtig, Grenzen zu ziehen. Eltern sind keine Ersatzlehrkräfte und müssen das auch nicht sein. Die Annahme, dass man den Stoff des regulären Lehrplans trotz der Pandemie und des monatelangen Homeschoolings schafft, ist aus meiner Sicht abwegig“, führt die Lernexpertin aus. Da wir in einer sehr leistungsbezogenen Gesellschaft leben, falle es Eltern oft schwer, den Druck zu reduzieren. Doch Druck erzeugt Stress. Und unter Stress fällt das Denken schwerer, die Motivation sinkt. „Dabei möchten Kinder von Natur aus Neues lernen und Dinge schaffen. Daher ist das Ziel, beim Lernen ähnlich viel Spaß zu haben wie beim Spielen. Und das klappt nicht durch Druck“, ist sich Karin Kastner sicher.

*Janina Fortmann*



Karin Kastner,  
Lerntrainerin und  
IntraActPlus®-  
Therapeutin

## SCHULE OHNE STRESS – SO KLAPPT'S

**5 Tipps von  
Lerntrainerin Karin Kastner**

Beginnen Sie die Lerneinheit mit einem positiven Beziehungssignal: Das vermittelt, dass Ihr Kind gut so ist, wie es ist.

Reißen Sie Ihr Kind aus einer Spielsituation, verknüpft es eine negative Erfahrung mit dem Lernen. Legen Sie stattdessen Zeitfenster fest, in denen gelernt wird oder Hausaufgaben gemacht werden. Zehn Minuten vorher noch einmal erinnern.

Für die schulische Laufbahn ist es wichtig zu lernen, selbstständig zu arbeiten. Fällt das schwer, tauschen Sie vielleicht mal schöne Beziehungszeit gegen selbstständiges Arbeiten. Zum Beispiel fünf Minuten konzentriertes Arbeiten gegen fünf Minuten Zeit mit Ihnen für eine Aktivität nach Wahl.

Wer geht schon mit Freude an die Arbeit, wenn der Berg der To-dos dem Mount Everest gleicht? Üben Sie mit Ihrem Kind, die Aufgaben in Portionen aufzuteilen.

Lassen Sie Ihr Kind mit der leichtesten Aufgabe anfangen. Ein Erfolgserlebnis zu Beginn spornt an.

# KINDER IN BEWEGUNG

Schon vor der Corona-Krise haben sich Kinder und Jugendliche zu wenig bewegt. Doch seit Beginn der Pandemie gibt es kaum noch Sportmöglichkeiten. Turnhallen sind öfter geschlossen als geöffnet.

Studien zufolge erreichen schätzungsweise vier von fünf Kindern und Jugendlichen in Deutschland die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Bewegungsdauer von mindestens 60 Minuten täglich derzeit nicht. Viel zu oft heißt es Medienkonsum statt Sporttreiben. Statt an drei Tagen die Woche so richtig ins Schwitzen zu kommen und Aktivitäten auszuführen, die Knochen und Muskeln stärken, so wie es die WHO empfiehlt, wird durch Fastfood und ungesunde Snacks nur Gewicht zugelegt.

„Im medizinischen Bereich sehen wir eine große Zunahme von Adipositas, also Fettleibigkeit, bei Kindern und Jugendlichen. Bis zu 30 Kilo haben einige Kinder im Extremfall in nicht mal einem Jahr an Gewicht zugelegt. Ein solches Ausmaß haben wir Kinderärzte vorher noch nicht gesehen.“

Dr. Jakob Maske, Kinderarzt und Sprecher des Berufsverbandes der Kinderärzte aus Berlin

## IN BEWEGUNG BLEIBEN

Den Kindern auch zu Hause genug Anreize für Bewegung zu geben, das ist seit über einem Jahr die große Herausforderung der Eltern. Im Internet wimmelt es zwar von Videos mit Sportprogrammen und auch die Vereine sind hier nicht untätig und bieten Online-Kurse an. Doch viele Kinder sind nach einem Tag, der überwiegend online stattgefunden hat, oft schon bildschirmmüde, stellt Mathis Wittneben, Leiter

der Abteilung Kindersport beim Eimsbütteler Turnverband (ETV) in Hamburg, fest. Seiner Einschätzung nach nimmt etwa ein Drittel der Mitglieder die Online-Angebote des Vereins wahr. Sein Tipp an alle Eltern: rausgehen, so oft es möglich ist, und dort Bewegungsanreize schaffen. Um zu zeigen, wie dies funktionieren kann, hat der ETV als Anregung verschiedene Rallyes für die Umgebung entwickelt und diese an die Mitglieder verschickt. Bei den Rallyes werden Park und Stadt zum Bewegungsparcours – eine Mauer lädt zum Klettern ein, auf einigen





Steinen kann balanciert werden und am Baumstumpf können bestimmte Übungen absolviert werden. So trainieren die Kinder weiterhin ihre Koordinationsfähigkeit und bleiben in Bewegung. Eine gute Alternative zu den oftmals überfüllten Spielplätzen.

### KOORDINATIONSFÄHIGKEIT LEIDET

Bereits der erste Lockdown hat deutliche Spuren bei den Kindern hinterlassen. Während der kurzen Öffnungsphase im Sommer beobachtete Mathis Wittneben, dass zuvor erlernte Fähigkeiten wieder verschwanden. Die Kinder waren plötzlich unsicher bei verschiedenen Bewegungsabläufen wie Klettern oder Balancieren. Auch konnten sie Abstände schlechter einschätzen und wirkten unbeholfen im Miteinander. Gerade beim Kinder- und Jugendsport geht es nicht nur um die Bewegung, sondern auch um eine soziale Ebene – das gemeinsame Erlebnis mit den anderen Kindern, den Traineerinnen und Trainern sowie um das Messen untereinander. Etwas, das in den Monaten der Lockdowns völlig fehlte. Die langfristigen Folgen lassen sich derzeit nur erahnen.

### ZURÜCK ZUM SPORT

Mathis Wittneben ist jedoch optimistisch, dass ein Großteil der Kinder in den Verein zurückkehrt: „Natürlich kann es sein, dass einige Jugendliche den Kontakt zu uns verloren und andere Interessen entwickelt haben. Doch gerade jüngere Kinder bis etwa zehn Jahre wollen sich bewegen. Sie fühlen sich oft eingeeengt. Für den Wiedereinstieg eignen sich Bewegungsangebote ohne Vorgaben, bei denen die Kinder frei entscheiden und sich ausprobieren können.“ Um das Sporterlebnis für alle so sicher wie möglich zu machen, werden viele Kurse nach draußen verlegt. Gleichzeitig hofft man beim ETV, dass auch bald wieder Angebote drinnen stattfinden können, allen voran der Schwimmunterricht. Bereits ein ganzer Jahrgang konnte nicht Schwimmen lernen. Eine gefährliche Entwicklung, bei der wiederum die Eltern gefragt sein werden, gegenzusteuern.

Nina Alpers

**Tolle Bewegungsspiele für draußen finden Sie unter:**

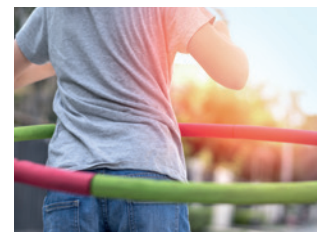
[magazin.dak.de/spielideen](https://magazin.dak.de/spielideen)

## BEWEGUNGS-TRENDS

### FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Bildschirmzeiten nehmen zu, doch es zeichnen sich auch einige alte und neue Sporttrends ab:**

**Inlineskaten:** Leere Parkplätze und freie Flächen sind der ideale Ort für ausgedehnte Skaterunden. Kein Wunder, dass Inlineskaten wieder im Kommen ist. Ein tolles Ausdauertraining für die ganze Familie.



**Hula-Hoop:** Ein Comeback feiert auch der Hula-Hoop-Reifen. Sowohl für draußen als auch drinnen geeignet, sorgt „Hullern“ für jede Menge Spaß und Bewegung bei Klein und Groß.

**Indoor-Klettergerüste:** Klettergerüste für die eigenen vier Wände sind so angesagt wie nie zuvor. Je nach Platz massiv aus Holz oder zum Zusammenklappen, laden sie schon die Kleinsten ein, sich sportlich auszuprobieren.

**Tischtennis:** Tischtennisplatten auf Spielplätzen fanden lange Zeit wenig Beachtung, inzwischen wagen hier nicht nur Kinder und Jugendliche regelmäßig eine Partie.



## Besondere Umstände:

# SCHWANGER IN DER PANDEMIE

Schwangerschaft und Geburt zählen zu den Meilensteinen im Leben. Wie beeinflusst die Pandemie diese Erfahrungen – und wie gelingt es, sich mit den besonderen Umständen zu arrangieren? Darüber haben wir mit einer jungen Mutter gesprochen.



**Saema Saleh-Ghraiiri mit ihrer Tochter Aya. Ihre Schwangerschaft fand die junge Frau „traumhaft schön“.**

Ich hatte natürlich meine Vorstellungen, wie es laufen soll“, sagt Saema Saleh-Ghraiiri (28). Ihre beiden Schwestern haben vor ihr Kinder bekommen, daher kannte sie sich schon gut aus. Die Zeit, in der sie selbst „guter Hoffnung“ war, unterschied sich jedoch sehr von dem, was sie erwartet und sich ausgemalt hatte. „Einiges war nicht so schön und manches überraschend gut.“

### MIT BABYBAUCH IM HOMEOFFICE

Das Gute zuerst: Die junge Frau, die als Jugendmigrationsberaterin bei der Diakonie tätig ist, konnte bis zum Mutterschutz fast durchgehend aus dem Homeoffice arbeiten. „Wir waren nach dem positiven Schwangerschaftstest noch im Urlaub und sind direkt in den Frühjahrs-Lockdown 2020 zurückgekehrt.“ Gezwungenermaßen einen Gang runterzuschalten tat ihr gut, gibt sie zu: „Ich bin sonst extrem aktiv und arbeite viel unter Druck.“ Bedingt durch Eisenmangel war sie oft müde. Außerdem litt sie zeitweise unter starken Rückenschmerzen. „Da habe ich zum Teil im Liegen gearbeitet und konnte mir flexibel kleine Auszeiten nehmen.“

Dass sie wegen des Lockdowns nicht in Läden mit Babyausstattung stöbern konnte, störte sie gar nicht: „Ich bin sowieso ein Online-Mensch

und habe einfach den Kinderwagen bestellt, der mir von denen, die es in unserer Familie schon gab, am besten gefiel.“ Als Entlastung in dieser Zeit empfand Saleh-Ghraiiri auch die Schwangerenberatung ihrer DAK-Gesundheit und die MamaPLUS-Leistungen: „Ich habe gleich gemerkt, dass meine Beraterin mit dem Herzen dabei ist, das ist für sie nicht bloß ein Job.“

### ENTTÄUSCHTE ERWARTUNGEN

Emotional schwierig war die Ungewissheit. Würde sie allein, ohne vertraute Begleitpersonen in den Kreißsaal gehen müssen? Gerne hätte Saema Saleh-Ghraiiri ihren Mann und ihre Mutter dabeigehabt. „Meine Schwestern haben mir erzählt, was für eine große Hilfe unsere Mama für sie war.“ Schließlich stand fest, dass sie wählen musste. „Da habe ich ein paar Tränen vergossen, war aber doch sehr froh, dass mein Mann mitdurfte.“ Dass ihre Tochter sich am 20. Oktober auf den Weg machte, zehn Tage vor dem errechneten Termin, gehört zu den glücklicheren Umständen – als der „Lockdown light“ kam, waren Mutter und Kind bereits zu Hause.

In der Klinik durfte eine Person pro Tag sie besuchen, das war dann einmal statt ihres Mannes ihre Mutter. „Weil ich zuerst keine Zimmergenossin hatte, durfte sie die Maske auch mal abnehmen.“ Gewünscht hätte Saleh-Ghraiiri sich auch Besuch von ihren Geschwistern, der nun unterbleiben musste. „Wir haben arabische Wurzeln, es ist bei uns eigentlich üblich, dass die Familie Mama und Baby schon im Krankenhaus sieht.“

Trotzdem: Die junge Mutter kann die Dinge, die wegen Corona anders laufen mussten, ebenso ausblenden wie die Rückenschmerzen oder die anfänglichen Schwierigkeiten beim Stillen. Geholfen habe ihr ihre positive Art und ihr Glaube, sagt sie. „Natürlich habe ich mich vorgesehen und war nur selten unterwegs. Vor allem aber habe ich meine Schwangerschaft rundum genossen. Ich wollte mir das nicht kaputt machen lassen. Und jetzt habe ich meinen kleinen Wonneproppen. Alles ist gut.“

*Annemarie Lünig*

## DAK MamaPLUS ...

... ist unser zusätzliches Vorsorgepaket für Schwangere. Für ein Extra-Budget von bis zu 500 Euro können Sie in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Leistungen flexibel und individuell wählen. Das sind zum Beispiel:

- zusätzliche Schwangerschaftsuntersuchungen wie Toxoplasmose- oder Glukosetoleranztest
- Hebammenrufbereitschaft und individuelle Beratung
- Geburtsvorbereitungskurs für Ihren Partner
- Online-Geburtsvorbereitungskurs und -Rückbildungsgymnastikkurs für Zweitmamas
- Zahnprophylaxe für werdende Eltern und alternative Zahnfüllungen für Schwangere

Mehr Infos dazu gibt's unter: [dak.de/mamaplus](https://dak.de/mamaplus)

## Mehr ...

... zu den DAK-Leistungen lesen Sie unter:

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

## TIPPS VON DER DAK-EXPERTIN

„Unser Alltag hat sich durch Corona stark verändert und ist unberechenbarer geworden. Das kann gerade in der Schwangerschaft und im Wochenbett als sehr belastend erlebt werden“, weiß Franziska Kath, Psychologin bei der DAK-Gesundheit. Ihre Tipps:

- Begegnen Sie den Gefühlen, die in dieser Situation entstehen, mit Verständnis. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und mit Ihrer Hebamme offen über Empfindungen und Ängste.
- Richten Sie Ihren Blick auch auf das Positive: Durch eine gewisse Entschleunigung des Alltags können Sie sich umso bewusster auf Ihre neue Rolle vorbereiten.
- Thematisieren Sie bestehende Kontaktbeschränkungen in Familie und Freundeskreis. Erwägen Sie neue Möglichkeiten, wie Ihre Lieben Ihnen beistehen können, zum Beispiel Videokonferenzen oder Hilfe beim Einkaufen.
- Sorgen Sie gut für sich. Gönnen Sie sich Ruhepausen, statt mit Putzzeug durch die Wohnung zu hetzen. Wenn es geht, bewegen Sie sich an der frischen Luft. Was entspannt Sie sonst noch? Lesen, Musik, Meditation, Handarbeiten ...?

# VERNACHLÄSSIGTE VORSORGE



Aus Angst vor Ansteckung mit COVID-19 verzichten seit Ausbruch der Pandemie viele Menschen auf wichtige Vorsorgeuntersuchungen und riskieren damit, dass schwerwiegende Krankheiten nicht rechtzeitig entdeckt werden.

Erhebungen des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung (Zi) zeigen, dass vor allem im zweiten Quartal 2020 deutlich weniger Menschen ärztliche Leistungen in Anspruch genommen haben. Besonders Vorsorgeuntersuchungen wie Hautkrebs- oder Mammographie-Screenings sind von März bis Mai um bis zu 97 Prozent eingebrochen. Diese wurden in der Regel nicht nachgeholt. Gleiches gilt für Menschen mit chronischen Krankheiten, wie etwa in der onkologischen Versorgung oder bei den Disease-Management-Programmen (DMP). Auch Dr. med. Wolfgang Kohn, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie in Berlin, hat dies in seiner Praxis festgestellt und erklärt, warum versäumte Vorsorge so problematisch sein kann.



**Dr. med. Wolfgang Kohn, Facharzt für  
Innere Medizin und Diabetologie in Berlin**

**Aktuelle Zahlen zeigen, dass während der Pandemie weniger Menschen zu Vorsorgeuntersuchungen gehen. Wie erleben Sie das in Ihrer Praxis?**

Für viele unserer Patientinnen und Patienten sind die Vorsorgeuntersuchungen zur Gewohnheit geworden. Dennoch gab es Patientinnen und Patienten, die Termine lieber verschieben wollten, die Termine abgesagt haben oder erst gar nicht erschienen sind. Insgesamt läuft es in unserer Facharztpraxis jedoch stabiler als bei Hausärztinnen und Hausärzten.

**Haben Sie hier Rückmeldungen von Kolleginnen und Kollegen aus den hausärztlichen Praxen?**

Hausärztinnen und Hausärzte sollten erste Ansprechpartner bei Symptomen sein, doch hier höre ich, dass Patientinnen und Patienten sehr spät kommen. Symptome werden verdrängt und Arztbesuche aus Angst vor Ansteckung hinausgeschoben. Die Schwelle, eine Arztpraxis aufzusuchen, ist angestiegen.

---

„Als Typ-2-Diabetikerin ist mir auch in Zeiten von Corona Vorsorge sehr wichtig. Die regelmäßigen Vorsorgetermine geben mir Sicherheit. Ich trage neue Termine immer direkt in den Kalender ein, so kann ich keine Kontrolle vergessen.“

DAK-Versicherte Luzia Wiegel (68) aus Heilberscheid

---

### Sehen Sie in Ihrer täglichen Arbeit bereits Folgen durch versäumte Vorsorgeuntersuchungen?

Patientinnen und Patienten kommen mit deutlich schlechteren Werten aus den Hausarztpraxen zu uns. Es scheint, als würden viele Menschen so lange mit einer Untersuchung warten, bis es nicht mehr geht. Dann ist der Diabetes oft schon weit fortgeschritten und wir müssen viel tiefer in die medikamentöse Werkzeugkiste greifen, um von diesen sehr hohen Werten wieder runterzukommen.

### Gerade bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes sind regelmäßige Kontrollen wichtig. Warum kann eine Vernachlässigung gefährlich werden?

Die Gefahr ist hoch, dass die Angst vor Corona schwerer wiegt als Symptome eines leichten Diabetes. Diabetes ist eine sogenannte stille Erkrankung. Das bedeutet, dass ein Sensorium fehlt. Man hat in der Regel keine Schmerzen, die Krankheit kann sich unbemerkt verschlimmern. Symptome treten erst auf, wenn die Krankheit weit fortgeschritten ist und andere Organe betroffen sind. Je später man zum Arzt oder zur Ärztin geht, desto weiter fortgeschritten sind oft Folgeerkrankungen des Diabetes. Bei bereits diagnostizierten Erkrankungen sind regelmäßige Blutkontrollen wichtig, um die Medikation zu überprüfen. Passt die Dosis noch? Ist ein anderes Medikament nötig? Sind die Nierenwerte okay? Passiert das nicht, kann das schiefgehen und der Körper in eine kritische Situation kommen.

### Was können Sie Menschen sagen, die aus Angst vor Ansteckung Kontroll- und Vorsorgetermine aufschieben?

Wir tun alles, um den Besuch in der Arztpraxis möglichst sicher zu machen. Es gelten strenge Hygieneregeln. Wir arbeiten alle mit FFP2-Maske, es wird regelmäßig desinfiziert, zu Stoßzeiten werden weniger Termine vergeben. Sollte man dennoch Angst haben, sich anzustecken, rate ich, das anzusprechen. Manche Praxen bieten zum Beispiel Randtermine an, bei denen man möglichst wenig Kontakt mit anderen Patientinnen und Patienten hat oder sogar allein im Wartezimmer ist. *Nina Alpers*

### Mehr Infomationen ...

... zum Thema Vorsorge finden Sie auf:

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

„Für die Pflege meines Mannes muss ich bestmöglich mobil bleiben, nur so können wir unseren Alltag bewältigen. Um uns zu schützen, bin ich auch zur Gripeschutzimpfung gegangen. Wenn sich trotz Vorsorge mal was anbahnt, reagiere ich sofort, damit es sich nicht verschlimmert.“

DAK-Versicherte Ingrid Nimtz (82) aus Altentreptow



## AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wann waren Sie das letzte Mal in Ihrer Arztpraxis? Ist es schon eine Weile her? Tatsächlich machen viele einen großen Bogen um ihre Praxis aus Sorge um Corona.

Das zeigen ambulante Daten unserer Krankenkasse: Bei Zuckerkranken zum Beispiel sind 2020 die Einschreibungen in die wichtigen Gesundheitsprogramme um bis zu 40 Prozent zurückgegangen. Das ist schlimm! Es besteht das Risiko einer zeitweiligen Unterversorgung, und mittel- bis langfristig kann es zu einem Anstieg schwerer Folgeerkrankungen kommen.

Die gute Nachricht ist, dass sich Versäumnisse der vergangenen Monate wieder ausgleichen lassen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann mit dem entsprechenden therapeutischen Engagement ganz viel für Sie tun.

Deshalb meine Bitte: Machen Sie Termine für sich und Ihre Lieben. Auch die Kinder müssen regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen. Sie können sicher sein, dass Ihre Praxis mit entsprechenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen dafür sorgt, dass Sie getrennt von anderen Patientinnen und Patienten versorgt werden, die vielleicht mit Verdacht auf eine Corona-Infektion vor Ort sind. Ganz sicher!

Ihr Dieter Schröder  
Vorsitzender des Verwaltungsrates

# 338

**FEHLTAGE BEI DEN FRAUEN,**  
gerechnet auf je 100 Versicherte. Bei den Männern waren es 202 Fehltage.  
Frauen haben wegen psychischer Probleme seit Jahren mehr Fehltage als Männer.  
Während der Pandemie steigen bei ihnen die Fehlzeiten noch weiter an.



## 265

**FEHLTAGE**  
je 100 Versicherte  
aufgrund psychi-  
scher Erkrankungen  
ist ein neuer  
Höchststand.

## HÖCHSTSTAND IM CORONA-JAHR

Noch nie gab es wegen psychischer  
Erkrankungen so viele Ausfalltage  
im Job wie im Corona-Jahr 2020.  
Die wichtigsten Zahlen aus dem  
aktuellen Psychreport der  
DAK-Gesundheit.

## 39

**TAGE** dauerte  
durchschnittlich ein  
Krankheitsfall. Eine  
neue Rekorddauer für  
psychische Erkrän-  
kungen.



## 377

**FEHLTAGE IM  
GESUNDHEITSWESEN**  
je 100 Versicherte.  
Arbeitnehmerinnen  
und Arbeitnehmer aus  
dem Gesundheitswesen  
haben mehr Fehl-  
tage wegen psychischer  
Erkrankungen als in jeder  
anderen Branche.

## 8%

**MEHR ANPASSUNGSSTÖRUNGEN**  
als im Vorjahr. Gemeint ist eine  
Reaktion auf ein belastendes  
Lebensereignis. Die wichtigsten  
Einzeldiagnosen sind nach wie  
vor Depressionen.

## 56 %

**MEHR FEHLTAGE**  
im Vergleich zu  
2010. Die Fehltage  
aufgrund aller ande-  
ren Erkrankungs-  
gruppen stiegen nur  
um 21 Prozent.

„BESORGNISERREGEND IST, DASS DIE BETROFFENEN WÄHREND DER KRISE ÜBER  
IMMER LÄNGERE ZEITRÄUME KRANKGESCHRIEBEN SIND, VOR ALLEM DIE FRAUEN.  
ZIEL MUSS SEIN, DEN TREND ZU STOPPEN UND DEN BETROFFENEN MIT PASSENDEN  
ANGEBOTEN UND VERSORGUNGSKONZEPTEN ZU HELFEN. DAS IST GERADE IN  
KRISENZEITEN WIE DER CORONA-PANDEMIE SEHR WICHTIG.“

Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit



# DAK Zusatzschutz

Für weitere Informationen:  
scannen und mehr erfahren!

ANZEIGE

## Besser sehen und dabei Geld sparen!

In der Regel müssen Sie die Kosten für Brillen oder Kontaktlinsen selber tragen. Doch das muss nicht sein. Mit **DAK Plus Sehen** werden Ihnen **50% Ihrer Kosten erstattet, bis zu 300 € alle 24 Monate** für:

### Brillen

Neue Brille, neues Brillengestell oder neue Brillengläser.

### Kontaktlinsen

Tages-, Monats- oder Jahreslinsen.

### Augenoperationen

Bestimmte Laser- oder Linsen-Operationen bei Fehlsichtigkeit.



Jetzt  
**NEU!**

### DAK Plus Sehen – Vorteile auf einen Blick

- Deutliche Reduzierung Ihrer Eigenanteile
- Abschluss ohne Gesundheitsfragen
- Nur 8,90 € monatlich – egal, wie alt Sie sind
- Kein Höchstaufnahmearter

### Sparen Sie bares Geld

Wenn Sie kurz nachrechnen, stellen Sie fest: **Das rechnet sich!** Sie erhalten bis zu 300 € in 2 Jahren und zahlen nur 213,60 €.

### Handeln Sie jetzt

**Fordern Sie gleich heute die Unterlagen an** oder gehen Sie direkt online auf [www.dak.de/plussehen](http://www.dak.de/plussehen)

Jetzt online abschließen: [www.dak.de/plussehen](http://www.dak.de/plussehen)

HanseMerkur Hotline  
**040 4119-2999**

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz



**HanseMerkur**

E-Mail [dakinfo@hansemerkur.de](mailto:dakinfo@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.de/plussehen](http://www.dak.de/plussehen)

☒ **Ja**, ich möchte eine günstige Rundum-Absicherung meiner Augen.  
Bitte senden Sie mir Informationen zu DAK Plus Sehen.

Name  Vorname

Straße  Hausnummer

Postleitzahl  Ort

Geburtsdatum\*  Telefon\*

E-Mail-Adresse\*  \*Diese Angaben sind 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



# WISSENSWERTES ÜBER MASKEN UND SCHNELLTESTS



Wir alle können unseren Beitrag zur Vermeidung der ungehinderten Verbreitung von SARS-CoV-2 leisten. Das Tragen von Masken, das Einhalten der Hygieneregeln und regelmäßige Tests gehören zu den wichtigsten Bausteinen im Kampf gegen den Coronavirus.

**Mehr  
Informationen**

finden Sie unter

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

und

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

Während in vielen asiatischen Ländern das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen schon lange zum Schutz vor Infektionen gehört, tun wir uns in Deutschland immer noch schwer damit. Dabei ist es laut Robert Koch-Institut (RKI) eine der wirkungsvollsten Schutzmaßnahmen zur Vermeidung einer unbemerkten Übertragung. Die verschiedenen Maskentypen unterscheiden sich erheblich in Design und Schutzwirkung. Da den sogenannten Gesichtsvisieren und Alltagsmasken, wie sie zu Beginn der Pandemie noch häufig getragen wurden, nur eine geringe Schutzfunktion bescheinigt wurde, sind inzwischen an vielen öffentlichen Orten medizinische Masken oder partikelfiltrierende Halbmasken Pflicht.

**Medizinische Gesichtsmasken**, auch OP-Masken genannt, dienen laut dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in erster Linie dem Fremdschutz und weniger dem Eigenschutz. Sie schützen vor allem vor den abgegebenen Tröpfchen und bieten nur einen geringen Schutz vor Aerosolen.

**Partikelfiltrierende Halbmasken**, die sogenannten FFP2- und FFP3-Masken, sollen laut BfArM sowohl vor Tröpfchen als auch vor Aerosolen schützen, dienen damit als Eigen- und Fremdschutz und werden auch verstärkt im Arbeitsschutz angewendet.

**Das CE-Kennzeichen** zeigt an, dass die Masken ein erfolgreiches Nachweisverfahren (Konformitätsbewertungsverfahren) durchlaufen haben.



Die Hersteller sind verpflichtet zu belegen, dass ihre Produkte die entsprechenden Anforderungen erfüllen. Erst dann können sie ihre Masken mit dem CE-Kennzeichen versehen und sie in Europa frei vertreiben.

#### Auf den richtigen Sitz kommt es an.

Das BfArM sieht vor, dass eine FFP2-Maske eng am Gesicht anliegt und komplett abschließt, da nur so die komplette Filterleistung entfaltet wird. So können kleine Kinder zum Beispiel nicht einfach Masken für Erwachsene tragen. Auch ein Vollbart kann den Sitz negativ beeinflussen.

**Die richtige Handhabung.** Sowohl medizinische Masken als auch partikelfiltrierende Halbmasken sind Einmalprodukte und nicht zur Wiederverwendung vorgesehen. Eine durchfeuchtete Maske sollte laut Empfehlung des BfArM abgenommen und gewechselt werden. Fassen Sie die Maske beim Abnehmen möglichst nur an den Bändern an und waschen Sie sich anschließend für etwa 30 Sekunden gründlich mit Seife die Hände.

#### Testen, testen, testen ...

Regelmäßige Corona-Tests helfen uns, Infektionen frühzeitig zu erkennen und Ansteckungen zu vermeiden. Neben den PCR-Tests, deren Probenentnahme durch medizinisches Personal erfolgt, gibt es inzwischen auch Antigen-Schnelltests und Selbsttests.

**Die Antigen-Schnelltests** können laut Bundesgesundheitsministerium nur durch geschultes Personal durchgeführt werden. Ähnlich wie beim PCR-Test wird ein Nasen- und/oder Rachenabstrich gemacht. Jeder kann sich mindestens einmal wöchentlich mit einem Schnelltest testen lassen. Durchgeführt werden diese Tests in den Testzentren der Gesundheitsämter vor Ort oder von beauftragten Dritten, zum Beispiel Apotheken. Das Ergebnis liegt innerhalb kurzer Zeit vor.

**Selbsttests** können eigenständig zu Hause durchgeführt werden und zusätzliche Sicherheit im Alltag geben, zum Beispiel bei privaten Besuchen.

*Nina Alpers*

## 8 TIPPS ZUM RICHTIGEN UMGANG MIT SELBSTTESTS

- 1** Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich um einen Test für die Eigenanwendung, also einen für Laien zugelassenen Test, handelt. Andere Schnelltests können deutlich schwieriger in der Handhabung sein und erfordern eine Schulung.
- 2** Qualitätsgeprüfte Tests erkennen Sie an der CE-Kennzeichnung. Eine Liste zugelassener Tests finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte ([bfarm.de](https://www.bfarm.de)).
- 3** Die Selbsttests erfolgen per Nasenabstrich oder über den Speichel. Ist das Ergebnis positiv, wird dies nach rund 15 Minuten im Sichtfeld durch einen zweiten farbigen Strich angezeigt.
- 4** Halten Sie sich genau an die Gebrauchsanweisung, nur bei sorgfältiger Anwendung des Tests kann es ein korrektes Ergebnis geben.
- 5** Vor und nach der Durchführung des Tests sollten Sie sich gründlich die Hände waschen oder sie desinfizieren.
- 6** Der Selbsttest ist nur eine Momentaufnahme, das heißt, schon am nächsten Tag könnten Sie trotzdem corona-positiv sein.
- 7** Schnelltests sind laut RKI anfällig für Fehler und nicht so zuverlässig wie ein PCR-Test. Deswegen ist es wichtig, auch bei einem negativen Testergebnis die Hygieneregeln weiterhin einzuhalten.
- 8** Ist Ihr Test positiv, empfiehlt das Bundesgesundheitsministerium einen PCR-Test zur Bestätigung durchführen zu lassen. Über Ihre Hausarztpraxis oder die Rufnummer **116 117** können Sie einen Termin für den Bestätigungstest vereinbaren. Bis das Ergebnis des PCR-Tests vorliegt, sollten Sie sich unbedingt in Quarantäne begeben.

# HOMEOFFICE: WIE BLEIBEN WIR FIT UND GESUND?

Mehr als ein Drittel aller Erwerbstätigen in Deutschland arbeitet derzeit regelmäßig im Homeoffice. Was macht das mit uns? Und wie können wir Begleiterscheinungen wie Rückenschmerzen entgegenwirken?

**84%**

ALLER MENSCHEN,  
DIE AKTUELL IM  
HOMEOFFICE SIND,  
WOLLEN AUCH IN  
ZUKUNFT ZUMINDEST  
ZUM TEIL VON ZU  
HAUSE AUS ARBEITEN.





## 3 FRAGEN AN ...

**... Uwe Dresel, Diplom-Sportlehrer  
und Experte für Prävention bei der  
DAK-Gesundheit**

**L**aut einer DAK-Studie zum Homeoffice hat das Arbeiten von zu Hause aus für die Beschäftigten viele positive Aspekte. Gleichzeitig berichten Männer und Frauen aber auch von gesundheitlichen Problemen im Homeoffice. So haben Rückenschmerzen zum Beispiel deutlich zugenommen: 25 Prozent der Befragten antworteten, dass sie „etwas mehr“, und sieben Prozent, dass sie „deutlich mehr“ Rückenbeschwerden hätten als vor der Homeoffice-Zeit. Auch im Hinblick auf das Körpergewicht macht sich die Pandemie bemerkbar: 26 Prozent gaben an, dass sie „etwas zugenommen“ haben (mehr als drei Kilo), während sieben Prozent antworteten, dass sie „deutlich zugenommen“, also mehr als fünf Kilo Gewicht zugelegt haben. Mit dafür verantwortlich dürfte mangelnde Bewegung sein. Denn auf die Frage, ob sich das Bewegungsverhalten durch das Homeoffice verändert habe, antworteten 44 Prozent mit „Ich bewege mich deutlich weniger“ und 26 Prozent mit „Ich bewege mich etwas weniger“.

**74%**  
**DER BEFRAGTEN  
HABEN KEINEN  
ERGONOMISCHEN  
ARBEITSPLATZ IM  
HOMEOFFICE.**

**53%**

**RICHTEN SICH IM  
HOMEOFFICE KEINE  
FESTEN PAUSEN EIN.**

**Mehr  
Informationen ...**

... und alles Wissenswerte  
rund um Homeoffice  
und Gesundheit  
finden Sie unter:

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

**38 Prozent der Beschäftigten arbeiten regelmäßig im Homeoffice. Vor der Corona-Krise waren es laut DAK-Studie nur 18 Prozent. Doch welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesundheit? Was können wir tun, wenn uns Rückenschmerzen, Übergewicht oder Stress-Symptome zunehmend belasten?**

### **1 Wie wirkt sich das Arbeiten im Homeoffice auf unseren Körper aus?**

Neben vielen positiven Aspekten beobachten wir einen ausgeprägten Bewegungsmangel. Der Weg zur Arbeit, der Gang zum Betriebsrestaurant oder zum Meeting in einem anderen Gebäude: All das fällt weg. Rücken- und Nackenschmerzen sowie eine Zunahme des Gewichts sind meist die ersten spürbaren Konsequenzen. Doch was wir nicht gleich merken: Wenn wir uns nicht bewegen, bauen wir Muskeln ab, Prozesse im Stoffwechsel und im Herz-Kreislauf-System verändern sich und das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, steigt. Unser Körper ist einfach darauf ausgelegt, beansprucht zu werden.

### **2 Und auf die Psyche?**

Immer zu Hause zu sein, die Doppelbelastung durch Home-schooling, der fehlende Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen, Existenzängste – das belastet. Im letzten Jahr haben wir bei den Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen eine Zunahme beobachtet. Die Vermutung, dass die Pandemie und die Arbeit im Homeoffice dafür verantwortlich sind, liegt nahe. Aber belegen können wir diesen Zusammenhang anhand der Daten nicht. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Auch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen können auf psychische Belastungen zurückgeführt werden.

### **3 Wie kann man dem entgegenwirken?**

Ich empfehle Menschen, die am Bildschirm arbeiten, gezielte Bewegungspausen einzuplanen. Am besten jede Stunde kurz aufstehen, sich dehnen oder etwas gehen. Anfangs kann man sich einen Timer stellen, bis sich die neue Routine etabliert hat. Und es gibt natürlich auch Übungen, die man sitzend ausführen kann. Zusätzlich empfiehlt die WHO, sich pro Woche mindestens 150 Minuten zu bewegen und dies auf die Woche zu verteilen. Es muss nicht das High Intensity Training sein – auch Spaziergänge, Yoga und Gartenarbeit zählen dazu. Das tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Regelmäßig angewendet können auch Meditation oder Progressive Muskelentspannung helfen, abzuschalten und gelassener mit der Situation umzugehen.



# GESUNDHEITS- TIPPS FÜR ZU HAUSE

Die Pandemie verlangt uns allen einiges ab. Wir haben Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie möglichst gesund und gelassen durch die weitere Homeoffice-Zeit kommen und was Sie tun können, wenn es doch im Rücken zwickt.

## GEMEINSAM IN BEWEGUNG

In der letzten Zeit war es nicht immer möglich, wie gewohnt ins Fitnessstudio, Schwimmbad oder in den Sportverein zu gehen. Klar, man kann joggen oder ein Online-Workout absolvieren – Angebote gibt es genug. Aber wer kennt es nicht: Dann regnet es oder man ist müde und hungert lieber auf der Couch. Machen Sie sich deshalb feste Termine für Ihr (Online-)Training und verabreden Sie sich virtuell mit Freundinnen und Freunden. So motivieren Sie sich gegenseitig und die Hürde, zu schwänzen, ist viel höher. Außerdem kann man danach gleich noch einen Plausch einlegen und tut etwas für die Psyche.

**Jeden Dienstag um 18.30 Uhr findet auf dem Instagram-Kanal der DAK-Gesundheit ein Live-Workout mit Franzi Steinwerder statt. Einfach mitmachen und Spaß haben.**

## TIPP EINER LESERIN

„AUFGRUND DER PANDEMIE ARBEITE ICH SEIT ÜBER EINEM JAHR IM HOMEOFFICE. ICH HABE MIR KLEINE ROUTINEN ÜBERLEGT: MORGENS VOR DER ARBEIT GEHE ICH EINE RUNDE SPAZIEREN UND ICH LEGE MIR FESTE TERMINE FÜR DAS MITTAGESSEN UND EINEN KAFFEE AM NACHMITTAG. DAS HILFT MIR, DEN TAG ZU STRUKTURIEREN, UND ICH KOMME JEDEN TAG AN DIE FRISCHE LUFT.“



Lisa Winter, 34, aus Hamburg

## KLEINVIEH MACHT AUCH FIT

Klar, wir haben alle keine Zeit. Aber diese kleinen Übungen kann man während der Arbeit machen. Und zur Belohnung wirken sie Verspannungen und Rückenschmerzen entgegen. Also keine Ausreden und direkt loslegen.



### „GOLFEN“

Die Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper verschränken. Im Stehen den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen. Bauch anspannen, die Hüfte nicht mitdrehen.



### „PALME“

In einer fließenden Bewegung den Oberkörper nach rechts und links neigen. Die Hüfte nicht dabei verdrehen.



### „ÄPFEL PFLÜCKEN“

Abwechselnd den rechten und den linken Arm nach oben strecken. Dabei auch auf die Zehenspitzen gehen.

## Mehr davon?

Das Online-Coaching Rücken@Fit der DAK-Gesundheit kann akute und chronische Rückenschmerzen reduzieren und Schmerzen vorbeugen. Das an individuelle Bedürfnisse angepasste Training findet onlinebasiert statt. DAK-Versicherte können sich unter [dak-rueckenfit.de](https://dak-rueckenfit.de) kostenlos anmelden.

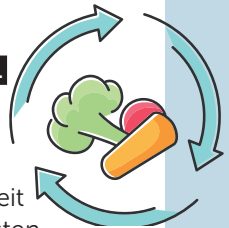
## SICH GUTES TUN, STATT SICH UNTER DRUCK ZU SETZEN

Die Corona-Krise schürt Ängste und Sorgen. Die wiederum tragen zu vermehrtem Essen bei – oft ein erlerntes Verhalten, um Herausforderungen zu begegnen. Durch die Arbeit im Homeoffice fällt die normale Tagesstruktur weg. Der Kühlschrank ist nah und damit die Möglichkeit, sich immer wieder mal zwischendurch zu belohnen oder abzulenken. Viel und ungesund essen und dazu wenig Bewegung: Schon schnell der Zeiger der Waage nach oben.

Dabei wissen die meisten Menschen, wie ausgewogene Ernährung funktioniert: viel Obst und Gemüse, Getreide, Fett und tierische Produkte in Maßen und wenig Zucker. Doch in der Praxis schaffen es viele einfach nicht, neben Job, Kinderbetreuung und Hobbys auch noch täglich frisch zu kochen. Und in Zeiten der Pandemie sind die Belastungen vor allem für Familien erheblich größer.

Versuchen Sie, Druck rauszunehmen und einen Weg zu suchen, der für Sie passt. Denn sonst haben Veränderungen keine Chance. Und: Es muss nicht perfekt sein. Jeder kleine Schritt ist ein Gewinn. Unsere Tipps können Ihnen helfen, stressfrei gesund zu essen:

- **Viele Supermärkte liefern Lebensmittel nach Hause.** Besonders praktisch ist ein Abo, bei dem Sie vom Bauernhof jede Woche Obst und Gemüse erhalten und sich nicht weiter darum kümmern müssen.
- Ein **Vorrat an Tiefkühlgemüse** spart beim Kochen Zeit und macht flexibel. Das Beste: Durch das Schockfrieren bei unter -30 Grad bleiben die Nährstoffe erhalten.
- Wer immer die **doppelte Menge** kocht, freut sich am nächsten Tag über eine fertige Mahlzeit. Oder friert die Reste ein.
- **Überlegen Sie sich Mahlzeiten, die leicht zuzubereiten sind** und allen Familienmitgliedern schmecken. Die Zutaten dafür haben Sie dann immer im Haus. So haben Sie ein Ass im Ärmel, wenn es schnell gehen muss.
- **Bereiten Sie gesunde Snacks vor.** Das hilft, bei Heißhunger der Schoko-Versuchung zu widerstehen. Denn wenn ein Smoothie oder Overnight-Oats schon bereitstehen, schmecken sie genauso lecker.





Alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – bis auf wenige Ausnahmen wie Beamtinnen und Beamte sowie Selbstständige – sind unfallversichert. Ausschlaggebend ist hierfür nicht der Ort, an dem die Arbeit verrichtet wird, sondern ob der Unfall im Zusammenhang mit den beruflichen Aufgaben steht.

Als Unfall gilt ein plötzlich von außen unfreiwillig auf einen Körper treffendes schädigendes Ereignis.

# ARBEITSUNFALL IM HOMEOFFICE

Über das Laptop-Kabel stolpern, sich am Herd verbrennen ...

Was passiert, wenn im häuslichen Umfeld ein Unfall geschieht?

Wann ist es ein Arbeitsunfall und wann nicht?

Im Homeoffice überlagern sich der berufliche und private Bereich. Die Abgrenzung, ob es sich um einen Arbeitsunfall handelt oder nicht, ist hier nicht immer leicht. Wichtig ist, dass die Tätigkeit, bei der sich der Unfall ereignete, unverkennbar in Zusammenhang mit der Arbeit steht und dienstlich motiviert ist. Denn eigenwirtschaftliche – das heißt private – Tätigkeiten sind auch im Büro grundsätzlich nicht gesetzlich unfallversichert.

Folgendes Beispiel macht es deutlich: Fällt eine Versicherte die Treppe hinunter und verletzt sich dabei, weil sie im Erdgeschoss die unterbrochene Internetverbindung überprüfen möchte, die sie für die dienstliche Kommunikation benötigt, wäre dieser Unfall versichert. Fällt sie hingegen die Treppe hinunter, weil sie eine private Paket-sendung entgegennehmen will, wäre dies nicht versichert. Genauso gelten der Gang zur Toilette oder zur Nahrungsaufnahme in der Küche als eigenwirtschaftliche Tätigkeiten und sind damit im Homeoffice nicht versichert. Auch die Wege außerhalb des Homeoffice und zurück sind grundsätzlich nicht versichert, wenn sie erfolgen, um beispielsweise Kinder in die Schule zu bringen oder sich Essen zu holen.



## IM FALLE EINES UNFALLS

**1** Halten Sie – falls möglich – den Unfallhergang unmittelbar detailliert fest.

**2** Melden Sie den Unfall Ihrem Arbeitgeber, damit er ihn bei der Berufsgenossenschaft bekanntgeben kann, und geben Sie am besten auch gleich Ihrer Krankenkasse Bescheid.

**3** Besonders wichtig hierbei ist es, den genauen Unfallzeitpunkt und den Unfallort zu dokumentieren und überzeugend darzulegen, dass beides in Bezug zur Ausübung der beruflichen Tätigkeit stand.

Bilder: privat; Shutterstock | bsd

### Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zum Thema Arbeitsunfall oder brauchen Unterstützung?

Weitere Infos finden Sie unter:

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



# LaShoe



WECHSEL-  
FUSSBETT

## FÜR HALLUX VALGUS UND EMPFINDLICHE FÜSSE

Dort, wo viele Schuhe drücken, sind LaShoes superweich und schmiegen sich dem Fuß ganz individuell an. Dafür sorgt unser speziell entwickeltes Hallux Comfort-Leder, denn es wurde im empfindlichen Vorfußbereich besonders flexibel gemacht und um den Ballen soft gepolstert. Für ein einzigartiges Tragegefühl haben wir viele LaShoes mit einem Wechselfußbett ausgestattet, das sich einfach gegen die eigene Einlage austauschen lässt – wie bei unseren stylischen Pantoletten mit Schleife in Senfgelb [Art. 1868], Bast [Art. 1869] und Marine [Art. 1870] für je 99,90€. Made in Europe. **Für wunschlos glückliche Füße!**

**Jetzt bestellen auf [www.lashoe.de](http://www.lashoe.de) oder per ☎ 0211 545 548 50**



**DAK-Pflegeexperte Milorad Pajovic sieht pflegende Angehörige während der Corona-Krise überdurchschnittlich belastet. Er setzt sich daher für die Entwicklung hilfreicher digitaler Angebote ein.**

Bild: privat

**P**flege zu Hause ist eine sowohl psychisch als auch physisch stark fordernde Tätigkeit. Um Pflegende dabei zu unterstützen, bietet die DAK-Gesundheit nicht nur Kurse für Angehörige an, sondern hat darüber hinaus mit dem DAK-Pflegecoach einen ebenfalls kostenlosen Online-Kurs entwickelt. Milorad Pajovic, Head of Care Research bei der DAK-Gesundheit, erläutert, wie er funktioniert.

**Die DAK-Gesundheit bietet mit dem DAK-Pflegecoach einen Online-Kurs an. Wie unterscheidet sich dieses Angebot von einem herkömmlichen Pflegekurs?**

Der wichtigste Unterschied: Am DAK-Pflegecoach kann man zu jeder Uhrzeit und bequem von zu Hause aus teilnehmen. Das ist gerade jetzt, unter den Bedingungen

**„Ein Pflegekurs wie der DAK-Pflegecoach ist eine gute Möglichkeit, um sich Basiskenntnisse anzueignen.“**

Milorad Pajovic

und Einschränkungen der Corona-Pandemie, vielen sehr wichtig. Wir stellen fest, dass die Nutzerzahlen im Verlauf des letzten Jahres gestiegen sind. Aber auch unter normalen Bedingungen haben viele pflegende Angehörige das Problem, dass sie wenig Zeit haben und wegen der Sorge um ihr pflegebedürftiges Familienmitglied sehr unflexibel sind. Viele verzichten daher auf einen Pflegekurs, der zu festen Zeiten an einem bestimmten Ort stattfindet. Für genau diese Menschen haben wir den DAK-Pflegecoach entwickelt.

**Wie funktioniert der Online-Kurs genau?**

Inhaltlich orientiert sich der Online-Coach an einem regulären Pflegekurs. Er besteht aus drei Teilen: Der Teil „Grundlagen der häuslichen Pflege“ ist vergleichbar mit einem „Basiskurs“, der grundlegende Kenntnisse und

# „LASSEN SIE SICH HELFEN!“

Drei Viertel aller Pflegebedürftigen werden hierzulande zu Hause gepflegt. Meistens übernimmt die Familie diese Aufgabe – pflegende Angehörige gelten nicht umsonst als der größte Pflegedienst Deutschlands.

Fähigkeiten zur Pflege vermittelt. Im Teil „Alzheimer & Demenz“ geht es um die häusliche Pflege von an Demenz erkrankten Menschen. Der Themenbereich „Leben und Wohnen im Alter“ bietet einen schnellen und praktischen Überblick über Wohnformen im Alter. Der Kurs verbindet also praktische Pflegetipps mit allgemeinen Informationen über die Möglichkeiten der häuslichen Versorgung.

### Ist eine Anmeldung erforderlich?

Eine Anmeldung ist erforderlich, hierzu werden aber lediglich eine Mailadresse und ein selbstgewähltes Passwort abgefragt.

### Wird auf die individuelle Situation der Teilnehmenden eingegangen?

In der Online-Variante fehlt natürlich die Möglichkeit, dass die Kursleitung den Teilnehmenden die Handgriffe hautnah vorführt, indem zum Beispiel die Hand geführt wird. Trotzdem kann auf die individuelle Situation einzelner Pflegepersonen eingegangen werden. Bei uns besteht etwa die Möglichkeit, sich per E-Mail an Expertinnen und Experten zu wenden, um konkrete Fragen zu klären.

### Was raten Sie Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen?

Lassen Sie sich helfen und beraten! Ein Pflegekurs wie der DAK-Pflegecoach ist eine gute Möglichkeit, um sich Basiskenntnisse anzueignen. Darüber hinaus gibt es die Pflegestützpunkte der Pflegekassen, wo man sich zu den vielen Unterstützungsmöglichkeiten beraten lassen kann. Es gibt neben der Unterstützung durch Pflegedienste zahlreiche weitere Angebote, die den Alltag pflegender Angehöriger erleichtern können.

*Das Gespräch führte Helge Dickau*

Mehr dazu lesen Sie auch im fit!-Online-Magazin unter:  
[magazin.dak.de/pflegeinterview](http://magazin.dak.de/pflegeinterview)

### Mein Tipp:

Warten Sie nicht, bis die Pflege eines Familienmitglieds Sie überfordert. Nutzen Sie Angebote wie den DAK-Pflegecoach. Denken Sie daran: Sowohl Vor-Ort-Pflegekurse als auch die Online-Varianten sind für Sie als Angehörige kostenlos. [dak-pflegecoach.de](http://dak-pflegecoach.de)

## PFLEGE-APPS AUF REZEPT?

Das Bundeskabinett hat im Januar den Gesetzentwurf zur digitalen Modernisierung von Versorgung und Pflege (DVPMG) beschlossen. Damit sei der Weg frei für ein „weiteres Update für das Gesundheitswesen“, wie Bundesgesundheitsminister Jens Spahn erklärte. Das Gesetz solle Mitte des Jahres in Kraft treten. Es gelte, das Gesundheitswesen fit zu machen für die 2020er Jahre. Geschehen soll dies unter anderem auch durch Digitale Pflegeanwendungen (DiPA), die – analog zu den „Apps auf Rezept“ – dann von den Pflegekassen erstattet werden könnten. Sie sollen Pflegebedürftige beispielsweise dabei unterstützen, den eigenen Gesundheitszustand durch Übungen und Trainings zu stabilisieren oder zu verbessern.

### Weitere Angebote

Die DAK Pflege-App ist unser kostenloses Angebot speziell für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen. Der mobile Helfer entlastet im Pflege-Alltag durch praktische Tipps und schnelle Informationen.

[dak.de/pflege-app](http://dak.de/pflege-app)



Pflege-Expertin Sophie Rosentreter gibt in ihrer Video-Reihe „PflegeLeicht“ wertvolle Tipps zur Pflege zu Hause und zum Umgang mit Demenz:

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

# GESUNDHEITSPOLITISCHER KOMPASS FÜR DIE BUNDESTAGSWAHL 2021

30 Frauen und Männer sind ehrenamtlich im Verwaltungsrat aktiv. Sie engagieren sich etwa für innovative Leistungen und solide Finanzen. Und sie behalten das Geschehen in Berlin im Blick. Unter dem Titel „Gesundheitspolitischer Kompass“ richten sie jetzt umfassende Reformforderungen an die künftige Bundesregierung.

**D**er Verwaltungsrat verknüpft seine Forderungen mit drei Leitgedanken: Das Gesundheitswesen braucht eine starke soziale Selbstverwaltung. In der Pandemie habe sich noch einmal gezeigt, wie wichtig eine selbstverwaltete Sozialversicherung ist, um Krisen zu meistern. Zudem muss die Politik die finanzielle Stabilität der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung in Deutschland sichern und gleichzeitig Qualität zur maßgeblichen Richtschnur machen.

Konkret plädiert der Verwaltungsrat unter anderem für eine finanzielle Neuausrichtung der Pflegeversicherung. Außerdem will er die Patientenrechte stärken und fordert daher eine vom Bundestag direkt gewählte Patientenbeauftragte, die künftig die Aufsicht über eine unabhängige Patientenberatung übernimmt. Zudem ist dem Verwaltungsrat eine verstärkt am Patientennutzen ausgerichtete Digitalisierung des Gesundheitswesens wichtig. Datenschutzbestimmungen auf Landes-, Bundes- und EU-Ebene sollten angepasst werden.

*Dorothea Wiehe*

## Mehr Informationen ...

... zu den Forderungen  
an die Bundespolitik  
finden Sie unter:

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

**Marion von Wartenberg (l. Foto), Vorsitzende im Ausschuss für Gesundheits- und Sozialpolitik (AGS):**

„Heimpflege darf die Menschen in Deutschland finanziell nicht überlasten. Wir wollen, dass die Politik die Eigenanteile der Pflegebedürftigen in den Heimen deckelt und einen pauschalen Bundeszuschuss aus Steuermitteln einführt. Außerdem müssen sich die Länder verbindlich an den Investitionskosten beteiligen.“

**Bärbel Weisenstein (r. Foto), stellvertretende Vorsitzende im AGS:**

„Wir lernen aus der Pandemie, wie bedeutsam der Zusammenhang zwischen Geschlecht und Gesundheit ist, und fordern eine gendergerechte Medizin. Frauen werden etwa in Studien zur Entwicklung von Impfstoffen noch immer nicht angemessen berücksichtigt, haben häufiger schwere Nebenwirkungen.“



**Walter Hoof (l. Foto), Vorsitzender im Hauptausschuss (HA) des Verwaltungsrats:** „Die Politik wird in den kommenden Jahren richtungsweisende Entscheidungen treffen müssen. Es ist eine wichtige Aufgabe der direkt gewählten Selbstverwaltung, sich da zu positionieren. Wir setzen mit unseren Ideen entscheidende Impulse für eine Weiterentwicklung des Gesundheitswesens.“

**Rainer Schumann (r. Foto), stellvertretender Vorsitzender im HA:**

„Die hohen Kosten der Pandemie und der gesundheitspolitischen Gesetzgebung der vergangenen Jahre werden sich bis weit in die kommende Legislaturperiode hinein auswirken. Es muss klar sein, dass der Bund alle gesamtgesellschaftlichen Aufgaben, die in der Kranken- und Pflegeversicherung anfallen, durch auskömmliche Zuschüsse finanziert.“

## FÜR SIE AKTIV IM VERWALTUNGSRAT

**DAK Mitgliedergemeinschaft e.V. – gewerkschaftsunabhängig**

**Ansprechpartner: Meinhard Johannides**  
Rheinallee 41 a, 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

# INDIVIDUELLE ANGEBOTE FÜR SIE

Wir informieren Sie gerne über verschiedene Angebote, die über die Standardleistungen von Krankenkassen hinausgehen. Das können aktuelle News zu medizinischen Themen, Informationen zu Serviceleistungen oder besondere Versorgungsangebote sein – speziell auf Sie und Ihre Lebenssituation zugeschnitten. Auch unsere Zusatzversicherungen oder neue digitale Anwendungen könnten Sie interessieren. Am einfachsten geht das per Telefon oder durch eine schnelle Info per E-Mail – natürlich nur mit Ihrer Zustimmung. Unsere Beraterinnen und Berater zeigen Ihnen gern, wie Sie uns Ihre Einverständniserklärung geben können. Sprechen Sie uns einfach an!



Unsere Angebote erläutern wir Ihnen gerne am Telefon, per E-Mail oder – sofern möglich – auch wieder persönlich vor Ort.

## KOSTENTRASPARENZ

Transparenz ist für die DAK-Gesundheit selbstverständlich. Deshalb veröffentlichen wir jährlich in unserem Magazin die Vergütungen und Versorgungsregelungen der Vorstände der Kasse und ihrer Verbände. Die aktuellen Zahlen für 2020 haben wir für Sie in nachfolgender Tabelle zusammengefasst.

| Funktion                                     | Im Vorjahr gezahlte Vergütungen<br>Grundvergütung | Variable Bestandteile | Versorgungsregelungen<br>Zusatzversorgung/<br>Betriebsrenten                                                  | Zuschuss<br>(private Versorgung) | Sonstige Vergütungsbestandteile<br>Dienstwagen auch zur privaten Nutzung* | Weitere Vergütungsbestandteile | Weitere Regelungen<br>Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt                                                                                                                              | Regelungen für den Fall der Amtsenthörung/-entbindung bzw. bei Fusionen                                                                                                | Gesamtvergütung |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                              | Gezahlter Betrag brutto                           | Gezahlter Betrag      | Jährlich aufzuwendender Betrag                                                                                | Jährlicher Betrag                | Geldwerter Vorteil (1%-Regelung)                                          | Jährlich aufzuwendender Betrag | Höhe/Laufzeit                                                                                                                                                                                           | Höhe/Laufzeit bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung                                                                                                     |                 |
| <b>DAK-Gesundheit</b>                        |                                                   |                       |                                                                                                               |                                  |                                                                           |                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                 |
| Vorstandsvorsitzender                        | 309.554,52 €                                      | Keine                 | Keine (Entgeltumwandlung voll arbeitnehmerfinanziert)                                                         | Keine                            | 14.597,64 € Abrechnung nach Fahrtenbuch                                   | Keine                          | Maximal 6 Monatsvergütungen unter Anrechnung von Erwerbs- oder Erwerbsersatz Einkommen, (Ausnahme: anschließender Rentenbezug oder vorzeitige Beendigung durch Kündigung, Aufhebung oder Amtsenthörung) | Bei Amtsenthörung Fortzahlung der Vergütung für die Laufzeit des Dienstvertrages, wenn keine vorzeitige Beendigung vereinbart wird; bei Amtsenthörung keine Leistungen | 324.152,16 €    |
| Stv. Vorstandsvorsitzender                   | 288.848,52 €                                      | Keine                 | Keine (arbeitnehmerfinanziert)                                                                                | Keine                            | 7.697,52 € Abrechnung nach Fahrtenbuch                                    | Keine                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        | 296.546,04 €    |
| Vorstandsmitglied                            | 257.789,52 €                                      | Keine                 | Direktzusage Anlage 7a – rechnerischer Aufwand 61.207,00 € (arbeitnehmerfinanziert, AG trägt Pauschalsteuern) | Keine                            | 6.684,70 € Steuerrechtliche 1%-Regelung                                   | Keine                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        | 325.681,22 €    |
| <b>GKV-Spitzenverband</b>                    |                                                   |                       |                                                                                                               |                                  |                                                                           |                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                 |
| Vorstandsvorsitzende                         | 262.000 €                                         | Keine                 | 49.728 €                                                                                                      | Keine                            | Keine                                                                     | Keine                          | Keine                                                                                                                                                                                                   | Einzelfall-Regelung                                                                                                                                                    | 311.728,00 €    |
| Stv. Vorstandsvorsitzender                   | 254.000 €                                         | Keine                 | 72.679 €                                                                                                      | Keine                            | Keine                                                                     | Keine                          | Keine                                                                                                                                                                                                   | Einzelfall-Regelung                                                                                                                                                    | 326.679,00 €    |
| Vorstandsmitglied                            | 250.000 €                                         | Keine                 | 30.484 €                                                                                                      | Keine                            | Keine                                                                     | Keine                          | Keine                                                                                                                                                                                                   | Einzelfall-Regelung                                                                                                                                                    | 280.484,00 €    |
| <b>vdek – Verband der Ersatzkassen e. V.</b> |                                                   |                       |                                                                                                               |                                  |                                                                           |                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                 |
| Vorstandsvorsitzende                         | 225.000 €                                         | Keine                 | 40.392 €                                                                                                      | Keine                            | 13.041,28 €*                                                              | Keine                          | 75 % der Bezüge für max. 12 Monate                                                                                                                                                                      | 75 % bis Ablauf der Amtsperiode                                                                                                                                        | 233.041,28 €    |

\* Bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich.

# SIND IHRE KONTAKT-DATEN NOCH AKTUELL?



**Vielleicht hatten Sie in den letzten Monaten Kontakt zu uns und wurden im Gespräch gefragt: Wie lautet Ihr Geburtsdatum? Ist Ihre Adresse noch aktuell? Darf ich Ihre (neue) Telefonnummer und E-Mail-Adresse hinterlegen? Was hat es damit eigentlich auf sich?**

Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen Kontaktdaten anzugeben sind. Sei es die Adresse beim Versand eines Paketes, die Bankverbindung bei einer Online-Bestellung oder die Telefonnummer zur Klärung von Rückfragen. Auch beim Besuch in Ihrer Arztpraxis werden Sie regelmäßig gefragt, ob Ihre dort gespeicherten Daten noch aktuell sind.

## WARUM WERDEN SIE VON UNS IN EINEM PERSÖNLICHEN ODER TELEFONISCHEN GESPRÄCH AUF IHRE KONTAKTDATEN ANGESPROCHEN?

Zu Beginn eines jeden Gesprächs prüfen wir Ihre persönlichen Angaben. Durch Ihre Antworten auf verschiedene Fragen – wie zum Beispiel nach Ihrer Krankenversicherungsnummer, Ihrer Anschrift oder Ihrem Geburtsdatum – identifizieren Sie sich uns gegenüber. So schützen Sie sich selbst und wir Ihre Daten vor Missbrauch. Gleichzeitig möchten wir Sie von unseren Leistungen und Services begeistern und Sie ganz individuell mit speziell auf Ihre Lebenssituation zugeschnittenen Angeboten ein Leben lang begleiten. Als Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Gesundheit sind wir für Sie da. Die persönliche und individuelle Beratung auch am Telefon ist uns daher besonders wichtig.

## VON ÜBERALL IHRE KONTAKTDATEN AKTUALISIEREN

Sie sind umgezogen oder haben eine neue Telefonnummer? Nutzen Sie eine der vielen Möglichkeiten, uns diese Änderungen mitzuteilen: persönlich in einem unserer Servicezentren, telefonisch, per Post, per E-Mail, über unser Kontaktformular auf [dak.de](https://dak.de) oder über den Beraterchat.



Kennen Sie schon unsere Online-Filiale „Meine DAK“? Auch dort können Sie Ihre persönlichen Daten aktualisieren und selbst verwalten. Ändern Sie Ihre Adresse, wird diese automatisch in unseren Systemen und auf Ihrer Gesundheitskarte hinterlegt. Eine weitere Kontaktaufnahme zu uns oder Ihrer Arztpraxis entfällt. Ihre bisherige Gesundheitskarte bleibt weiterhin gültig. Gleichzeitig bietet „Meine DAK“ eine geschützte und datensichere Kommunikation über das integrierte Online-Postfach. Über die **DAK App** können Sie die Online-Filiale auch unterwegs nutzen. Die **DAK App** bietet Ihnen neben der Änderung Ihrer Kontaktdaten noch viel mehr, zum Beispiel aktuelle Informationen zum Thema Gesundheit. Sie können auch Ihre Teilnahme am Bonusprogramm „AktivBonus“ verwalten und Zuschüsse beantragen. **Neugierig? Dann laden Sie sich die App gleich herunter.**

**Die wichtigsten Stammdaten im Überblick:** Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, Kontodaten, E-Mail



# IMPRESSUM

**Herausgeber:** DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, [dak.de](https://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@adk.de](mailto:DAK-Magazine@adk.de)

**Herstellung & Versand:**

Franziska Lau, Tel.: 040 2364 855 1461,

[franziska.lau@adk.de](mailto:franziska.lau@adk.de)

**Gestaltung & Bildredaktion:**

Straub & Straub GmbH; Janina Brockholz

**Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:**

Nina Alpers, Helge Dickau, Janina Fortmann,  
Franziska Lau, Annemarie Lünig, Sabine Nitsch,  
Cornelia Tiller, Dorothea Wiehe

**Titelfoto:** iStockphoto.de | Geber86

**Schlussredaktion:** Straub & Straub GmbH

**Reproduktion:** LSL – Litho Service Lübeck

**Druckerei:** Evers Druck Meldorf

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

**Verantwortlich für Anzeigen:**

Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg

**Head of Brand Print & Direct Sales:**

Jan-Eric Korte (V.i.S.d.P.), Tel.: 040 2866 864 057

Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste,

Infos unter: [www.ad-alliance.de](https://www.ad-alliance.de)

Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH, außer S. 47 und 48.

Die Mitgliederzeitschrift der DAK-Gesundheit ist kostenlos. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen übernimmt die DAK-Gesundheit keine Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.

**Redaktionsschluss: 26. April 2021**

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe gewerbliche Anzeigen sowie Beilagen von Joseph Witt GmbH (Beilagen Witt und Sieh an!), K - Mail Order GmbH & Co. KG (Beilagen Klingel). Alle Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

## 1 Klappstuhl »Camping«

Im Handumdrehen von Gartenstuhl zu Gartenliege

Mit abnehmbaren, höhenverstellbaren Kopf- & Nackenkissen

**Ideale Sitz- & Liegeergonomie**

6-fach verstellbare Rückenlehne

Sitzhöhe 45 cm



Rutschsichere Standfüße

### Perfekte Liege & Stuhl

- ✓ Passt unter jeden Tisch
- ✓ Aluminiumrahmen
- ✓ Beinauflage abnehmbar & klappbar

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

Best.-Nr. VD 72354  
**nur € 99,-**

Strapazierfähiges, atmungsaktives, wetterbeständiges Textilene-Gewebe

- Maße Stuhl: B 59 × H 48/117 × L 80 cm
- Maße Beinauflage: B 59 × H 45 × L 70 cm
- Maße zusammengeklappt: B 59 × H 118 × T 19 cm
- Belastbarkeit: bis 120 kg
- Gewicht: nur 4,5 kg

## 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

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

Schnell-Stoppfunktion

Klappbar auf: B 61 × H 125 × L 24 cm

**Langer Handlauf, besonders geeignet für Rehatraining**

Rutschfeste Laufläche

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

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

## 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. VD 11409  
**nur € 49,99**

Effektives Arm- und Beintraining



Mit praktischem Tragegriff

inkl. Anti-Rutschmatte

## 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. Korbbuladung: 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. VD 22380**  
**Weiß € 129,-**  
**Best.-Nr. VD 22379**

**Besonders wendig dank kleiner Räder**

360° drehbar

## 7 Schlafessel »Nimmerland«

Besonders platzsparend – perfekt zum Liegen, Sitzen, Relaxen

Inkl. kuschelweichem Kopfkissen

**Unser Raumwunder – auch für kleine Räume**

Perfekt als Gästebett und für ein erholsames Nickerchen

360° drehbar

Praktisch als Sessel

Ideal auch als Liege zum Lesen & Fernsehen

- ✓ 3in1: als Sessel, Liege & Gästebett nutzbar
- ✓ Stabiler Metallrahmen & Füße aus pulverbeschichtetem Stahlrohr
- ✓ Kinderleicht aus- und einklappbar

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

Best.-Nr. VD 22802  
**nur € 249,-**

- ✓ Sesselmaße: H 80 × B 73 × T 75 cm
- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche: B 65 × L 187 cm

Bezug: grau meliert

## 5 Vibrationsplatte aktiv

Effektives Ganzkörpertraining für Figur und Wohlbefinden

- ✓ Massage, Muskeltraining und Stretching für maximale Erfolge in kurzer Zeit
- ✓ Für mehr Beweglichkeit & Kraft
- ✓ Spitzenmodell mit Oszillation
- ✓ 9 einstellbare Geschwindigkeiten
- ✓ Max. Belastbarkeit: 120 kg

**Vitalität und Fitness effektiv verbessern**

**Ideales Training für alle Muskelgruppen**



**inkl. Fernbedienung**

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

Best.-Nr. VD 11470  
**nur € 99,-**

inkl. Expanderbänder

## 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 Widerstandverstellung
- ✓ Belastbar bis 100 kg

**Praktisch klappbar**

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

Best.-Nr. VD 11151  
**nur € 99,-**

Handpuls-messung

Sattelhöhe 73-81 cm

## 6 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken



Perfekt als Venenkissen

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

Best.-Nr. VD 23189  
**nur € 34,99**

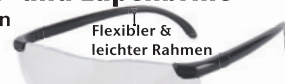
Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar

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

## 9 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Für Feinarbeiten & Lesen

- ✓ Praktisch beim Nähen, und Lesen von Kleingedrucktem
- ✓ Als Überbrille tragbar
- ✓ Inkl. Mikrofaserstui



**160% Vergrößerung**

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

Best.-Nr. VD 32627  
**nur € 19,99**



## 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 (milben-resistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**



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

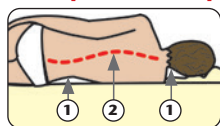
- 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994  
2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl.-Ing. D. Mlocek, Juni 2014  
3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002  
4) Vgl. Kundenmeinungen auf [www.aktivshop.de](http://www.aktivshop.de)

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

Wahlweise 4 oder 7 cm dick!

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

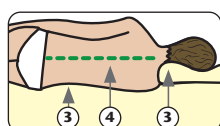
### Unbequeme Schlafposition!



### Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

### Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



### Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch 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

## Gratis\* für Sie!

Das Best-Schlaf Nackenstützkissen erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen.

Unser beliebtestes Kissen!

**Geschenk im Wert von € 39,95**

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



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

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

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

**Internet Gutscheincode: GA21B**

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 × H 13 × T 35 cm

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

**Passt sich optimal der Seitenlage an**



**Sie sparen € 60,- UVP € 139,95**

Best.-Nr. **VD 23285**  
**nur € 79,95**

## 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>5,6)</sup> |
|----------------------------------|------------------------|------------------------|
| 1 Klappstuhl »Camping«           | VD 72354               | 99,00 €                |
| 2 Laufband aktiv                 | Ohne Handlauf VD 11466 | 199,00 €               |
| »Vital Komfort«                  | Mit Handlauf VD 11467  | 249,00 €               |
| 3 Mini-Heimtrainer 2.0           | VD 11409               | 49,99 €                |
| 4 Wohnungsrollator               | Anthrazit VD 22380     | 129,00 €               |
| »Premium«                        | Weiß VD 22379          | 129,00 €               |
| 5 Vibrationsplatte aktiv         | VD 11470               | 99,00 €                |
| 6 Rückenkissen mit Nackenrolle   | VD 23189               | 34,99 €                |
| 7 Schlafessel Nimmerland         | VD 22802               | 249,00 €               |
| 8 Heimtrainer X-Bike             | VD 11151               | 99,00 €                |
| 9 Vergrößerungs- und Lupenbrille | VD 32627               | 19,99 €                |
| 10 Kopfkissen »Premium«          | 50 × 35 cm VD 20453    | Gratis*                |
|                                  | 60 × 35 cm VD 21317    | 49,95 €                |
|                                  | 50 × 35 cm VD 21316    | 39,95 €                |
| Visko-Auflage 80 × 200 cm        | 4 cm dick VD 21303     | 69,95 €                |
|                                  | 7 cm dick VD 21310     | 119,90 €               |
| Visko-Auflage 90 × 200 cm        | 4 cm dick VD 21304     | 79,95 €                |
|                                  | 7 cm dick VD 21311     | 129,95 €               |
| Visko-Auflage 100 × 200 cm       | 4 cm dick VD 21305     | 89,95 €                |
|                                  | 7 cm dick VD 21312     | 139,95 €               |
| Visko-Auflage 120 × 200 cm       | 4 cm dick VD 21306     | 109,95 €               |
|                                  | 7 cm dick VD 21313     | 169,95 €               |
| Visko-Auflage 140 × 200 cm       | 4 cm dick VD 21307     | 139,95 €               |
|                                  | 7 cm dick VD 21314     | 199,95 €               |
| Visko-Auflage 180 × 200 cm       | 4 cm dick VD 22922     | 169,95 €               |
|                                  | 7 cm dick VD 22923     | 249,95 €               |
| Visko-Auflage 80 × 190 cm        | 4 cm dick VD 21301     | 59,95 €                |
| Ideal für Liege, Sofa & Camping  | 7 cm dick VD 21308     | 99,95 €                |
| Visko-Auflage 90 × 190 cm        | 4 cm dick VD 21302     | 69,95 €                |
| Ideal für Liege, Sofa & Camping  | 7 cm dick VD 21309     | 109,95 €               |
| 11 Seitenschläfer-Kopfkissen     | VD 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®**  
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.



# EINE KLEINE ALLTAGSFLUCHT

Nach den anstrengenden letzten Monaten sehnen wir uns nach Sonne und Entspannung. Spaziergehen ist derweil zum Volkssport geworden. Zu Recht, wie wir finden.

**H**omeoffice, Homeschooling und #stayathome – da kann einem schon mal die Decke auf den Kopf fallen. Spaziergehen beugt dem Lagerkoller vor und es kann sogar Urlaubsstimmung aufkommen.

Laut Professor Jens Kleinert von der Deutschen Sporthochschule Köln hat der klassische Spaziergang in Corona-Zeiten eine neue Bedeutung bekommen und sein verstaubtes Image hinter sich gelassen: „Man trifft sich draußen. Parks sind sozusagen die neuen Biergärten“, sagt der Sportpsychologe. Der Spaziergang hat sich zu einem „Medium des sozialen Miteinanders“ entwickelt. Er dient dazu, Freunde coronakonform zu treffen, sich zu unterhalten und Kontakte zu pflegen.

#### LAGERKOLLER UND BEWEGUNGSDRANG

„Gleichzeitig beugt Spaziergehen auch dem Lagerkoller vor. Viele Menschen sind fast rund um die Uhr in den eigenen vier Wänden – das führt häufig zu einem Gefühl der Enge und räumlichen Unausgeglichenheit“, erklärt Professor Kleinert. Er ist sich sicher, dass viele entdeckt haben, wie schön spazieren sein kann, und das auch nach der Pandemie beibehalten: allein, um Abstand von der Arbeit zu gewinnen und zu entspannen, um neue Ecken der eigenen Stadt zu entdecken oder die Natur zu genießen, mit einer Freundin zum Quatschen oder in zügigem Tempo als Bewegungseinheit.

#### SPAZIEREN MAL ANDERS

Abwechslung bringt Erholung. Suchen Sie sich also ruhig Strecken und Gegenden aus, die Sie noch nicht kennen. Nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ können Sie auch einfach loslaufen und sich treiben lassen. Oder Sie brechen bereits in der Morgendämmerung auf und genießen die ganz besondere Stimmung. Mit etwas Fantasie lassen sich so auch zu Hause kleine Urlaubsabenteuer erleben.

*Janina Fortmann*

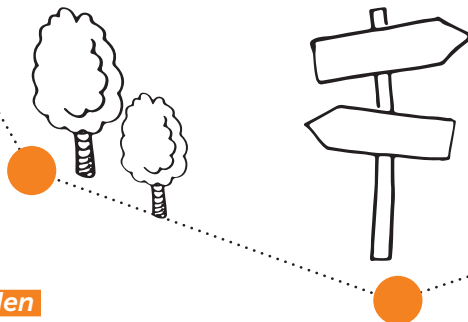
### GUTE GRÜNDE FÜRS SPAZIERENGEGEHEN

- Es steigert die Denkfähigkeit: Frische Luft kann den Sauerstoffaustausch in den Zellen anregen, dann wird das Gehirn besser versorgt und ist dadurch leistungsfähiger. Bei Denkblockaden also einfach mal um den Block laufen.
- Der Kreislauf kommt in Schwung, das Immunsystem wird gestärkt und das Herz trainiert. Durch einfaches Spazieren beugen Sie also Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.
- Experten raten, täglich 10.000 Schritte zu gehen. Vor allem für Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen, ist das gar nicht so einfach. Ein täglicher Spaziergang macht sich auf dem Schrittekonto auf jeden Fall positiv bemerkbar.
- Im Gegensatz zum Joggen ist Gehen gelenkschonend und auch für Menschen mit Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen eine gute Möglichkeit, in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

### Wellness-Trend Waldbaden

Warum der Wald als die älteste Apotheke der Welt gilt, lesen Sie hier:

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



# URLAUB MAL ANDERS – ABER SCHÖN

Sie haben in den Ferien noch nichts vor?  
Wie wäre es mit Paddeln auf der Peene,  
Radurlaub oder einem Abenteuer  
im Dachzelt?



Eigentlich wollte Jule Pomowski 2020 durch die Anden wandern. Der „Amazonas des Nordens“ hat ihr aber auch gut gefallen.

## PEENE STATT PERU

„Ehrlich gesagt war ich ziemlich deprimiert, als sich abgezeichnet hat, dass meine Peru-Reise nicht stattfinden wird. Aber mein Urlaub war bereits geplant – also habe ich nach Alternativen geschaut, die auch während der Pandemie möglich sind. Die Paddeltour auf der Peene stand auf meiner Urlaubs-Wunschliste, denn dieser Fluss gilt als ‚Amazonas des Nordens‘. Nirgendwo sonst in Westeuropa gibt es so viele Fischadler, Silberreiher und Fischotter. Im Boot zu sitzen, die Landschaft vorbeiziehen zu lassen und die Hirsche röhren zu hören war sehr entschlennigend. Die Etappen dauern etwa zwei bis vier Stunden pro Tag und sind auch für Paddelneulinge gut zu schaffen.“

**FÜR WEN?** Sportbegeisterte, Naturmenschen, Campingfans

**WIE UND WO?** Unter **abenteuer-flusslandschaft.de** kann man verschiedene Touren buchen. Inklusiv sind der Transfer zum Ausgangsort sowie das Kanu. An der Strecke gibt es ausreichend Campingplätze und Unterkünfte für Wasserwanderer, die individuell gebucht werden müssen.



Adil C. hat mit Frau Lisa und seinem 2-jährigen Sohn Zayd das neue Dachzelt ausprobiert und für gut befunden.



## CAMPEN BEI DEN TIEREN

„Eigentlich wollten wir 2020 mit dem Dachzelt einen Roadtrip durch Norwegen machen. Davon habe ich schon lange geträumt. Aufgrund der Pandemie mussten wir unsere Pläne umschmeißen und haben den Urlaub stattdessen auf einem Bauernhof in der Nähe von Kassel verbracht – im Dachzelt. Vor allem für unseren Sohn war das großartig. Ponyreiten, Ziegen streicheln, Hasen füttern – es gab immer etwas zu entdecken. Und auch wir Eltern konnten entspannen, denn es gab genug Platz, unser Sohn war beschäftigt und immer in Sichtweite. Vielleicht fahren wir dieses Jahr gleich wieder hin.“

**FÜR WEN?** Familien, Tierbegeisterte, Campingfans

**WIE UND WO?** Überall in Deutschland gibt es Höfe zu entdecken. Unter **bauernhofurlaub.de** können Sie nach Ihren Bedürfnissen filtern. Und wer nicht im Zelt schlafen möchte, kann eine Holzhütte oder Ferienwohnung mieten.

## DURCH DEN SPREEWALD RADELN

„Letztes Jahr war alles anders, auch mein Urlaub. Mit dem Zug fuhr ich samt Fahrrad von Hamburg nach Eibau am Kottmar. Auf dem Spree-Radweg ging es dann in sieben Etappen von der Spreequelle bis nach Berlin. Jeden Tag so lange Fahrrad zu fahren, war eine ganz neue Erfahrung. Wenn man am Etappenziel ankommt, weiß man, was man geschafft hat, und Stolz macht sich breit. Außerdem habe ich die Reise als sehr entschleunigend empfunden. Nur mein Rad, die Auenlandschaften und ich. Mit durchschnittlich 22 Grad hat zum Glück auch das Wetter mitgespielt.“

**Martin Boes legte 443 Kilometer mit dem Fahrrad zurück. Die längste Etappe war 85 Kilometer lang.**



Bilder: privat; Shutterstock | Nikolaeva | Natasha Pankina

**FÜR WEN?** Fahrradfans, Familien, Naturbegeisterte

**WIE UND WO?** Deutschland bietet vielfältige Möglichkeiten für Fernradler. Unter [mybike-magazin.de/reise\\_touren](https://mybike-magazin.de/reise_touren) finden Sie Anregungen für Touren samt Etappenplanung, Kartenmaterial und Unterkunftsvorschlägen. Auch unter [adfc.de](https://adfc.de) finden Sie viele nützliche Tipps.

# FERIEN DAHEIM

**Für Sie heißt es in diesem Jahr Balkonien statt Urlaub in fernen Ländern? Das muss nicht langweilig sein. Wir haben abwechslungsreiche Ideen für die ganze Familie, die diesen Sommer garantiert unvergesslich machen. Dafür bedarf es nur einer Portion Kreativität und Aufgeschlossenheit.**

## IN DER EIGENEN STADT

Zu Hause ist es langweilig, weil Sie schon alles kennen? Ist das tatsächlich so? Meist haben wir im Alltag unsere festen Wege und schauen wenig nach rechts und links. Also lassen Sie sich doch mal treiben. Gehen Sie bewusst durch andere Straßen und Stadtteile und seien Sie gespannt, was es zu entdecken gibt. Vielleicht schaffen Sie sich sogar einen Reiseführer für die eigene Region an. Sie werden vermutlich überrascht sein, was es in Ihrer Nähe alles zu entdecken gibt.



## SCHATZSUCHE

Haben Sie Lust auf eine moderne Schnitzeljagd? Geocaching ist ein Spaß für die ganze Familie und ein toller Mix aus Naturerlebnis und Technik. Anhand von im Internet veröffentlichten Koordinaten können Sie per GPS-Gerät oder Geocaching-App auf Schatzsuche gehen. So wird der nächste Spaziergang garantiert zum Abenteuer.



## DRAUSSEN ÜBERNACHTEN

Auch zu Hause lassen sich kleine Abenteuer erleben. Schlafen Sie doch mal gemeinsam in einem Zelt im Garten oder legen Sie eine Matratze auf den Balkon. Draußen zu übernachten, ist immer etwas Besonderes. In der Nacht kann man andere Geräusche hören, in die Sterne schauen und eingekuschelt in einen Schlafsack ist es so richtig gemütlich. Wer mag, kann sich vor dem Schlafen noch auf eine Nachtwanderung begeben.



## PICKNICK IM PARK

Verlegen Sie doch die ein oder andere Mahlzeit nach draußen. An der frischen Luft schmeckt es gleich noch mal so gut. Also Picknickdecke ausgerollt und los geht's!

## DISCO-ABEND

Kinder lieben die Minidisco im Urlaub. Vielleicht haben Sie ein paar bunte Lichter zu Hause, mit denen sich das Wohnzimmer in einen Club verwandeln lässt. Jeder darf sich seine Lieblingsmusik aussuchen und dann wird das Tanzbein geschwungen. Oder vielleicht erfinden Sie sogar gemeinsam eine kleine Choreografie?

# SO SCHMECKT URLAUB AUCH ZU HAUSE

Dieser Sommer wird köstlich. Begeben Sie sich mit uns auf eine kleine kulinarische Reise um die Welt.

**S**ie verbringen Ihren Urlaub in diesem Jahr zu Hause? Dann holen Sie sich doch einfach den Geschmack anderer Länder in die eigenen vier Wände. Unsere Sommergerichte sorgen für Urlaubsfeeling in der heimischen Küche. Und das Beste: Bei dieser Reise müssen Sie sich noch nicht einmal für ein Ziel entscheiden. Erst nach Peru, dann weiter nach Schweden und anschließend nach Vietnam – mit unseren Rezepten gar kein Problem. Guten Appetit!

*Nina Alpers*



Die peruanische Küche vereint Einflüsse aus aller Welt zu einer interessanten Mischung. Probieren Sie es doch direkt mal aus und bringen Sie mit diesem peruanischen Nationalgericht etwas südamerikanisches Flair auf den heimischen Küchentisch.

## EIN BLICK IN DIE PERUANISCHE KÜCHE

### Ceviche

#### Zutaten für zwei Personen:

- 200 Gramm frischer Lachs
- 100 Gramm Gurke
- 100 Gramm Wassermelone
- 1 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 Kiwi
- Salz
- Saft einer Zitrone und einer Orange
- frischer Koriander

**Zubereitung:** Die Zitrone und die Orange auspresen und den Saft in ein Gefäß füllen. Den Lachs klein schneiden und in den Saft geben. Salzen. 20 Minuten lang zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotte grob zerschneiden, die Avocado, Melone, Gurke, Kiwi fein schneiden, den gewaschenen Koriander fein hacken. Den Fisch aus dem Kühlschrank holen und alles vermengen. Zum Schluss umrühren und mit Salz abschmecken.

Mehr Rezepte aus aller Welt finden Sie unter:

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



## MIDSOMMER-FEELING



## Schwedische Sommersuppe

Die schwedische Küche ist meist unkompliziert und wird geprägt durch Hausmannskost. Mit nur wenigen Zutaten können Sie im Handumdrehen diese köstliche Suppe genießen.

### Zutaten für zwei Portionen:

- 2 Kartoffeln
- ½ Stange Lauch
- 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 Gramm Lachs
- 100 ml Sahne
- 2 EL Dill

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Lachs klein schneiden und den Dill hacken. Lauch und Kartoffeln in der Butter anbraten, Brühe und Sahne hinzufügen, 15 Minuten köcheln lassen, kurz anpürieren. Den Lachs hinzufügen, noch mal fünf Minuten kochen lassen. Dill hinzufügen und servieren.



## AUF NACH VIETNAM

Vietnam ist für viele ein absolutes Traumreiseziel und das liegt nicht zuletzt am köstlichen Essen. Die leichte Küche des südostasiatischen Landes eignet sich perfekt für den Sommer.

## Sommerrollen

### Zutaten für zwölf Sommerrollen:

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| • 12 Reisblätter                 | • 6 Kirschtomaten              |
| • Koriander und<br>Thaibasilikum | • 100 Gramm<br>Hähnchenfleisch |
| • 4 Stangen Knoblauchgras        | • 18 kleine Garnelen           |
| • 1/3 Gurke                      | • 1 Pak Choi                   |
| • 1 Handvoll Erdnüsse            | • 1 Limette                    |
| • 20 Zuckerschoten               | • Salz und Pfeffer             |
| • 1 Avocado                      |                                |

**Zubereitung:** Das Hähnchen klein schneiden und mit etwas Öl braten. Die Garnelen in einer weiteren Pfanne ebenfalls braten. Beides salzen und pfeffern. Gemüse und Kräuter waschen. Die Blätter der Kräuter abzupfen, Knoblauchgras grob zerschneiden. Erdnüsse hacken. Das Gemüse in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Die Reisblätter kurz in einer Schüssel mit Wasser wenden. Dann auf eine glatte Unterlage legen. Das Gemüse, Kräuter und Erdnüsse im oberen Drittel verteilen. Einige Spritzer Limettensaft über die Zutaten geben. Je drei Hähnchenstücke oder Garnelen darauflegen. Nach rechts und links ca. vier Zentimeter Platz lassen, dann die Seiten einklappen und von oben nach unten aufrollen.



# TANZEND DURCH UNGEWISSE ZEITEN

Schon oft hat Joana Bungert (20) mit ihrem Tanz-Duo am DAK Dance-Contest teilgenommen. Doch 2020 wurde der Wettbewerb coronabedingt zur Online-Challenge und Joana musste sich solo beweisen. Mit Erfolg.

## Weitere Informationen...

... zur  
#dakdancechallenge  
gibt es unter:

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

Als Kleinkind entdeckt Joana ihre Freude am Tanzen. Zu Videoclips hüpft sie durchs Wohnzimmer. Schnell wird klar, dass daraus mehr werden könnte. Sie besucht den Hip-Hop-Kurs in der Tanzschule. Doch das ist der talentierten Wachtbergerin nicht genug. Zusammen mit Freundin Emma gründet sie das Dance-Duo J.EM. Session. Trainiert wird im Kinderzimmer und bei Workshops. Mit ihren eigenen Choreografien begeistern die Mädchen bei den Deutschen Meisterschaften und den Europameisterschaften. 2016 gewinnen sie zum ersten Mal den DAK Dance-Contest. „Das Besondere an diesem Wettbewerb ist, dass es so familiär zugeht“, erzählt Joana.

2020 steht die erste Weltmeisterschaft auf dem Programm – doch dann kommt der Virus. Das Tanztraining wird zum Zoom-Meeting und die meisten Wettbewerbe fallen aus. Der DAK Dance-Contest wird zur #dakdancechallenge. Statt der großen Bühne wartet auf Joana die Herausforderung, sich in einem Video mit einer Solo-Performance zu präsentieren. Joana überzeugt Jury und Online-Publikum und wird Bundessiegerin bei den Teens.

Joana lässt sich von den Corona-Beschränkungen nicht unterkriegen. Um zu zeigen, dass Zusammenhalt auch mit Abstand möglich ist, starten Joana und Emma eine eigene Challenge in ihrer Tanz-Community. Zu einem bekannten Hit tanzt zu Hause jeder für sich vor der Kamera, am Ende entsteht durch den Zusammenschnitt ein gemeinsames Video. „Das war superviel Arbeit, aber auch total schön“, erzählt Joana.

Momentan steht Joana vor dem Abschluss ihrer Ausbildung als Uhrmacherin. Egal, wie es danach weitergeht, eines ist ganz klar: „Ich werde auf jeden Fall nicht mit dem Tanzen aufhören und hoffentlich noch bei einigen Wettbewerben antreten“, erklärt Joana. Auch 2021 ist sie wieder bei der #dakdancechallenge dabei und hofft, mit ihrer neuen Choreo erneut die Herzen der Tanzfans zu erreichen. *Nina Alpers*

Für Familien mit Schulkindern

# CLICK & BE FIT: DAS DIGITALE FIT4FUTURE-FERIENCAMP

Aktuelle Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche die Corona-Pandemie als sehr belastend empfinden. Sport und ausgewogene Ernährung haben in dieser Zeit gelitten, der Austausch mit dem Freundeskreis und entspannte Familienzeiten fehlen. Deshalb möchte fit4future, die Präventionsinitiative von DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung, Familien mit Kindern von sechs bis 19 Jahren ein Stück Ablenkung mit dem **fit4future-Feriencamp** bieten.

Nach dem großen Erfolg im Sommer 2020 mit rund 1.000 Teilnehmenden gibt es vom **2. bis 6. August 2021** eine Neuauflage dieser kostenfreien Woche voller Impulse für einen aktiven und gesunden Alltag, digital verfügbar in den eigenen vier Wänden.

Wer mitmacht, den erwarten Live-Formate und Videos wie Sport-, Brainfitness- und Entspannungs-Einheiten, Gesundheitsvorträge, Koch-Events, Challenges ... Botschafter Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Autor und Wissenschaftsjournalist, sagt: „Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit vielen Familien im Sommer mit all den Themen aktiv zu sein, die für die nächste Generation besonders wichtig sind: gesundes Essen, Bewegung, seelische Gesundheit und Nachhaltigkeit. Seien Sie gespannt! Ich habe jede Menge Tipps vorbereitet – und der Humor kommt natürlich auch nicht zu kurz.“



Zur  
Anmeldung  
geht's hier:

[kids.fit-4-future.de/  
feriencamp-anmeldung](https://kids.fit-4-future.de/feriencamp-anmeldung)

## MAX DER DAKs

### Fitness-Spiele für zu Hause



Ihr wollt euch fit halten und kleine Wettbewerbe starten? Alles, was ihr braucht, habt ihr zu Hause oder bastelt es selbst.

**FANG DEN BALL:** Nehmt die Hülse einer Papierrolle, knotet ein Band daran, das etwa dreimal so

lang ist wie die Hülse. An dem anderen Ende befestigt ihr einen kleinen Ball, der gerade so auf die Hülse passt. Den Ball könnt ihr mit einer alten Socke auch selbst basteln: füllt sie mit Watte oder Papier, knotet sie zu und bindet sie an.



Jetzt ist Geschick gefragt: Versucht den Ball am Band mit der Hülse aufzufangen.

**STAPELKUNST:** Buch, Schuh, Kissen, Plüschtier – wer stapelt den höchsten Turm oder die meisten Sachen auf seiner Hand und hält den Stapel möglichst lange?

**JONGLIEREN:** Chantal zeigt dir im Video, wie es geht:

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

Viel Spaß  
beim Üben!



# SPANNENDE PROJEKTE FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

Unter dem Motto „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ haben bundesweit rund 400 Projekte und Einzelpersonen an unserem Wettbewerb für besonderes Engagement in Corona-Zeiten teilgenommen. Wir stellen einige der bereits durch Jury-Entscheid gekürten Landesbesten vor.

**A**usgezeichnet werden Initiativen in den drei Kategorien Gesellschaft, Digitalisierung und Gesundheitsvorsorge. Aus der Politik gab es viel Unterstützung für die Aktion, darunter die Ministerpräsidenten Volker Bouffier (Hessen), Winfried Kretschmann (Baden-Württemberg), Bodo Ramelow (Thüringen) und Dietmar Woidke (Brandenburg). Nachdem nun alle Landesbesten feststehen, kürt eine unabhängige Jury unter Vorsitz von DAK-Chef Andreas Storm die Bundessiegerinnen und -sieger, die am 8. Juni verkündet werden.

In der Kategorie „**Gesichter für ein gesundes Leben**“ finden sich alle Projekte, die der körperlichen oder seelischen Fitness dienen. So zum Beispiel das Projekt von über 200 laufbegeisterten Müttern für virtuelle Spendenläufe. Toll ist auch das Engagement eines Facharztes für Psychotherapie im Ruhestand, der Menschen in Lebenskrisen kostenlos und kurzfristig hilft. Ebenfalls beeindruckend: das unabhängige Online-Informationsportal, das taube Menschen umfassend über die Möglichkeit von Cochlea-Implantaten aufklärt.

Die Kategorie „**Gesichter für eine gesunde Gesellschaft**“ wendet sich an Menschen, die zeigen, wie ein gesundes Miteinander mit mehr Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft gelingen kann. Die teilnehmenden Projekte reichen von ehrenamtlicher Nachbarschaftshilfe über das beherrzte Engagement einer Teenagerin für Obdachlose bis hin zu einem Guide-Programm, das zur Kontaktreduzierung beiträgt und Freude in das Leben von älteren Mitmenschen und Risikopatientinnen und -patienten bringt.

In der Kategorie „**Gesichter für ein gesundes Netz**“ dreht sich alles um digitale Medien. Begeistert hat in dieser Kategorie unter anderem eine kostenlose digitale Workshopreihe, die der wachsenden Einsamkeit etwas entgegensetzt. Wichtig sind auch eine App, die bei einem Todesfall Beistand beim Verwalten des digitalen Erbes bietet, und eine Facebook-Gruppe, die mit vielfältigen Angeboten und Aktionen Familien während des Lockdowns hilft.

**Wir bedanken uns schon jetzt bei allen Teilnehmenden und drücken den Landes-siegerinnen und Landessiegern die Daumen!**

**Weitere  
Informationen...**

...gibt es unter:

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

**25 Euro  
gibt's fast  
nebenbei!**

# EINFACH MAL TREIBEN LASSEN.

~~~~~  
GANZ IN RUHE.

Das war ein schwieriges Jahr. Für alle. Home-Office, Home-Fitness, Home-Koller. Die DAK-Gesundheit war aber jederzeit für uns erreichbar. Und hat uns Sicherheit gegeben. Wie jetzt unsere Schwimmwesten.

Sicherheit war und ist uns immer wichtig – sie schenkt uns innere Ruhe. Daher empfehlen wir die DAK-Gesundheit auch gerne an Freunde weiter. Ein guter Tipp übrigens, für den es im Erfolgsfall 25 Euro als Prämie gibt. Nettes Geld – fast nebenbei!

~~~~~  
Jetzt unter:  
**WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE**  
~~~~~



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



Die DAK-Gesundheit  
unterstützt die nach-  
haltige 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*