

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

Unser
Beitragssatz
bleibt auch
2022 stabil

ESSTÖRUNGEN

Folgen der Pandemie: Wenn
essen zur Krankheit wird

PFLEGEREPORT

Wenn junge Menschen
Pfleger werden. Ein Porträt

DIE GESUNDHEIT WIRD DIGITALER

Digitale Gesundheitsangebote sind die Zukunft.
Wir zeigen, was für 2022 geplant ist.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT

4 Kurz & knapp

Neu im DAK-Vorstand – Gute Vorsätze für 2022 – Ausbildungsplätze frei – Telefonische Krankschreibung – Neue Leistungen – Kennen Sie unser Online-Magazin? Mehr News auf den Seiten 18 und 30.

9 Neue Online-Kurse

Die DAK-Gesundheit bietet Einstiegskurse an, die starkklar für die digitale Gesundheitswelt machen.

14 Auf zu den niceones!

Ob Bodyshaming oder Familienstress – die Probleme der Kids sind vielfältig. Unsere niceones-Kampagne bietet Hilfe.

16 Selbstwertgefühl stärken

Das Online-Programm DAK Nico hilft jungen Menschen dabei, mit dem Ballast im Leben besser umzugehen.

20 Corona-ABC 2021

Kein anderes Thema hat den Wortschatz 2021 so stark geprägt wie die Pandemie. Wir erklären wichtige neue Begriffe.

22 DAK-Pflegereport

68 Prozent der jungen Menschen hierzulande würden Angehörige pflegen. Einer von ihnen erzählt in fit! seine Geschichte.

24 Schneller gesund werden

Unsere Selektivverträge verbessern die Versorgung der Versicherten nachhaltig.

26 Gesundheitsprogramme

So unterstützen wir Sie beim Umgang mit chronischen Erkrankungen.

28 Leben mit Long COVID

Eine Gesundheitspolitikerin spricht in fit! über ihre Erkrankung.

6

Die Gesundheit wird digitaler

Was ändert sich 2022 bei den digitalen Angeboten? Lesen Sie, wie digital Ihre DAK-Gesundheit schon heute ist.



32 Selbstverwaltung

Ehrenamtliche aller Fraktionen erläutern, worauf es 2022 ankommt.

38 Immunsystem im Winter

Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt die körpereigene Abwehr.

42 Milchalternativen

Immer mehr Menschen verzichten auf Kuhmilch – und greifen zu veganen Pflanzendrinks.

44 fit4kids

So sehen die Siegerplakate unseres Wettbewerbs „bunt statt blau“ aus.

46 Gesundes Miteinander

Torge Wittke engagiert sich für Menschen in Not – ein Kurzporträt.

40

Die Wirkung des Wetters

Warum reagieren wir unterschiedlich auf Wetterumschwünge?



12

Mehr Essstörungen

Wenn Essen zur Krankheit wird: Die Pandemie hat gravierende Folgen für die Gesundheit unserer Kinder.

Bilder: DAK-Gesundheit, Shutterstock | PopTika; iStockphoto.de | electravk | imagedepotpro

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 zu begleiten. Sie finden hier alle wichtigen Informationen stets auf dem aktuellen Stand.

Liebe Leserin, lieber Leser,

hinter uns liegen schwierige und für viele Menschen anstrengende Monate. Nach großer Zuversicht im Sommer kam die Pandemie im Herbst mit voller Wucht und Schrecken zurück. Die Zahl der Corona-Infektionen erreichte täglich neue Höchstwerte. Impfungen verbunden mit Abstands- und Hygieneregeln sind der Schlüssel, um diese vierte Corona-Welle zu brechen und die Pandemie langfristig einzudämmen. Ich kann Sie nur bitten, bei Bedenken das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu suchen. Das gilt auch für die Auffrischungsimpfungen. Ich bin überzeugt: Boostern rettet Leben!

In der Pandemie steht die DAK-Gesundheit als Krankenkasse solidarisch an Ihrer Seite. Über neue Versorgungs- und Leistungsangebote informieren wir Sie in einem Themenschwerpunkt. Im kommenden Jahr nimmt die Digitalisierung im Gesundheitswesen weiter Fahrt auf. Was das konkret für Sie bedeutet, lesen Sie in unserem Titelthema ab Seite 6. Noch eine gute Nachricht für 2022: Trotz der immensen Herausforderungen halten wir unseren Beitragssatz auch im sechsten Jahr in Folge stabil.

Kommen Sie gesund durch den Winter. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gutes neues Jahr 2022.

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER



DR. UTE HAASE IST NEUES MITGLIED IM DAK-VORSTAND

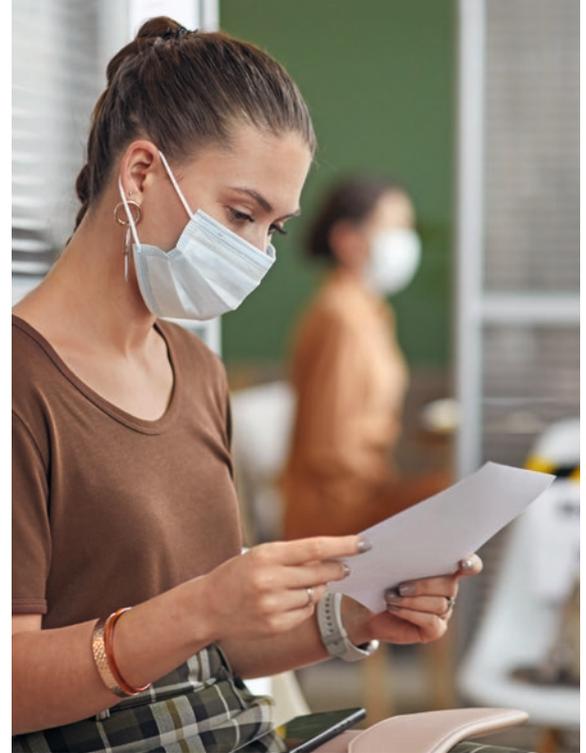


Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat Dr. Ute Haase als neues Mitglied des Vorstandes der DAK-Gesundheit gewählt. Ihr neues Amt bei der DAK-Gesundheit wird sie am 1. März 2022 antreten. Dr. Ute Haase wird für den Geschäftsbereich Personal- und Ressourcenmanagement sowie für den Geschäftsbereich Markt verantwortlich sein. Die 50-jährige Medizinerin ist derzeit Mitglied der Geschäftsführung der MEDICLIN Gruppe, die in elf Bundesländern Kliniken und Pflegeeinrichtungen betreibt. Zuvor hatte Dr. Ute Haase unter anderem bei verschiedenen Kliniken im Management gearbeitet.

Ab März 2022 wird sich der Vorstand der DAK-Gesundheit wie folgt zusammensetzen: Andreas Storm (Vorsitzender des Vorstandes), Thomas Bodmer (stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes), Dr. Ute Haase (Mitglied des Vorstandes).

GUTE VORSÄTZE FÜRS NEUE JAHR

Weniger Stress, mehr Zeit für Familie und Freunde sowie klimafreundliches Verhalten: Das sind die häufigsten guten Vorsätze für das neue Jahr. Vor allem jüngere Menschen zwischen 14 und 29 Jahren blicken so auf 2022. Jeder Zweite in dieser Altersgruppe steckt sich bewusst Ziele. Mit zunehmendem Alter sind gute Vorsätze von geringerer Bedeutung. Lediglich 37 Prozent der 30- bis 44-Jährigen nehmen sich etwas für 2022 vor. Bei den Älteren ist es nur noch ein Drittel. Das ist das Ergebnis einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Laut Studie hat auch die aktuelle Corona-Pandemie Einfluss auf die guten Vorsätze. So fiel es etwa jeder und jedem Zweiten in diesem Jahr schwerer, Vorhaben für 2021 in Zeiten von Lockdown und Kontaktbeschränkungen umzusetzen.



NEUE ANGEBOTE

Seit dem 1. Oktober 2021 dürfen Sie sich über mehr Leistungen Ihrer DAK-Gesundheit freuen:

- Mithilfe des erweiterten Neugeborenen-Screenings, bei dem einige Tropfen Blut (meist aus der Ferse) untersucht werden, können seltene angeborene Erkrankungen bereits in den ersten Lebenstagen entdeckt werden. **NEU:** Die Früherkennungsuntersuchung umfasst jetzt auch die spinale Muskelatrophie (SMA) und die Sichelzellerkrankung.
- Versicherte haben ab 35 Jahren einen Anspruch auf einen sogenannten „Check-up 35“ alle drei Jahre. **NEU:** Dieser beinhaltet jetzt auch einmalig einen Test auf Hepatitis B und C.
- **NEU:** In der ambulanten Psychotherapie wird nun auch das Angebot einer gruppenpsychologischen Grundversorgung bezahlt. Dabei können Betroffene erste Erfahrungen mit einem Gruppenaustausch sammeln und prüfen, ob eine solche Therapie für sie infrage kommen könnte. Gleichzeitig geht es auch um eine erste Symptomlinderung.

TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG WEITERHIN MÖGLICH

Die DAK-Gesundheit begrüßt die bis zum 31. März 2022 verlängerte Sonderregelung zur telefonischen Krankschreibung durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Wer an leichten Atemwegserkrankungen leidet, kann auch über den Jahreswechsel hinaus telefonisch bis zu sieben Tage 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 erfolgen.

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | SeventyFour | Daniela Barreto



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

... 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

... 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

AUSBILDUNG BEI DER DAK-GESUNDHEIT

Aufgepasst: Wer noch einen Ausbildungsplatz sucht, zuverlässig ist und Köpfchen hat, findet sein berufliches Glück möglicherweise bei der DAK-Gesundheit. Zum Ausbildungsstart 1. August 2022 suchen wir unsere zukünftigen Nachwuchstalente. Gehören Sie vielleicht dazu? Wir bieten Ausbildungsmöglichkeiten oder duale Studienmöglichkeiten an. Unser Ausbildungs-Navi bietet dabei Orientierungshilfe. Interessierte finden alle Infos und Angebote unter: dak.de/ausbildung





Bild: Shutterstock | PopTika

DIE GESUNDHEIT WIRD DIGITALER

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen gewinnt an Bedeutung – und das nicht erst seit Corona. Doch es ist nicht immer leicht, den Überblick zu behalten. Wir bringen Sie auf den aktuellen Stand und zeigen Ihnen, wie digital Ihre DAK-Gesundheit schon heute ist.

Der konsequente Ausbau unserer digitalen Angebote ist uns ein wichtiges Anliegen. Dabei sind drei Dinge maßgeblich: Digitale Prozesse müssen einfach, schnell und sicher sein. Dieses setzen wir mit unserer DAK App und der Website **dak.de** mit dem besonders geschützten Bereich Meine DAK um.

Auch der Gesetzgeber hat in der kürzlich beendeten Legislaturperiode diese Entwicklung mit dem Onlinezugangsgesetz (OZG) vorangetrieben. Nach diesem sollen Bürgerinnen und Bürger bis Ende 2022 einen verbesserten und vereinfachten Onlinezugriff auf Leistungen von Behörden und Verwaltungen erhalten. Für die DAK-Gesundheit gelten die Anforderungen aus dem Themenfeld „Gesundheit“. In diesem sind wir als Sozialversicherungsträger aufgefordert, knapp 50 exakt benannte Verwaltungsleistungen digital anzubieten und eine Verlinkung aus dem (im Aufbau befindlichen) Bürgerportal zu ermöglichen.



WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Sie werden künftig immer häufiger die Wahl haben, ob Sie Ihre Anliegen auf „klassische“ Weise erledigen wollen, zum Beispiel postalisch, telefonisch oder persönlich in einem unserer über 300 Servicezentren, oder ob Sie einen digitalen Kanal nutzen wollen, wie die gerade neu aufgelegte DAK App, unsere Website, E-Mail oder den Berater-Chat. Viele Ihrer Anliegen lassen sich bereits digital erledigen und dieses Angebot wird stetig größer.

HOHE SICHERHEIT AUF UNSERER WEBSITE ...

Für die Erhöhung der Sicherheit spielen bei einigen Anliegen übrigens zwei digitale Kanäle zusammen. Bestimmte Vorgänge, die wir auf unserer Website anbieten und in denen besonders sensible Daten enthalten sind, zum Beispiel Konto- oder Diagnoseinformationen, sind nur abzuschließen, wenn Ihre Identität zweifelsfrei durch die zusätzliche Freigabe mit der DAK App bestätigt wird.

... UND DENNOCH EINFACHE BEDIENBARKEIT

Der Bedienkomfort darf der Sicherheit aber nicht zum Opfer fallen. Deshalb haben wir bereits im Frühjahr 2020 unsere Website so umgebaut, dass Sie sich – wie in einem echten Beratungsgespräch – mithilfe unserer digitalen Assistentin Mia über die Auswahl der richtigen Fragen bis genau zu Ihrer gewünschten Information fortbewegen können. Statt aufwendiger Suche in textlastigen Seiten finden Sie so schnell die Antwort auf Ihre Frage oder können eine Leistung beantragen. So werden auch komplexe Antragsprozesse verständlich und einfach.

IHR FEEDBACK MACHT UNSER ANGEBOT NOCH BESSER!

Bislang sagen 98 Prozent unserer Kundinnen und Kunden über die Feedbackmöglichkeit, dass die gefundene Information ihnen geholfen hat. Das freut uns natürlich sehr. Aber auch für kritische Rückmeldungen sind wir dankbar, denn nur so kann unser digitales Angebot noch besser werden. Machen Sie mit!

Frank Themer

WAS ÄNDERT SICH BEI DEN ELEKTRONISCHEN GESUNDHEITSANGEBOTEN?

2022 wird die Gesundheitswelt noch digitaler. Das ändert sich im Laufe des Jahres.

SO GEHT'S WEITER MIT DER ELEKTRONISCHEN KRANKSCHREIBUNG

Bereits seit dem 1. Oktober 2021 wird die ärztliche Krankschreibung digital ausgestellt und elektronisch an die DAK-Gesundheit übermittelt. Mit Beginn des neuen Jahres müssen alle Krankenkassen bereit sein, die elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) auf Anfrage der Arbeitgeber an diese zu übermitteln. Die Arbeitgeber können dieses Abrufverfahren ab 1. Januar 2022 nutzen, aber erst ab 1. Juli 2022 wird dieses Verfahren auch für die Arbeitgeber verpflichtend. Während der Übergangsfrist erhalten die Versicherten noch einen Ausdruck der Krankschreibung für ihre Arbeitgeber, danach wird dies vermutlich eingestellt. Die Versicherten müssen sich in jedem Fall auch weiterhin entsprechend der mit den Arbeitgebern vereinbarten Regelungen krankmelden. Arbeitgeber können dann bei Bedarf über das neue „eAU-Abrufverfahren“ die Arbeitsunfähigkeitsmeldung bei der DAK-Gesundheit anfordern. Liegt der Krankenkasse eine AU-Bescheinigung vor, wird diese (ohne Diagnosen) dem Arbeitgeber übermittelt.

Krankenkasse im Wandel

In einem kleinen Film zeigen wir Ihnen, welche Veränderungen durch die Digitalisierung auf Patientinnen und Patienten, auf Ärztinnen und Ärzte sowie die Krankenkassen zukommen. Erfahren Sie, wie sich Unternehmen wandeln müssen und wie wir als DAK-Gesundheit die Digitalisierung nutzen, um Ihnen Ihre Krankenkasse so einfach wie möglich zu machen. Der Film ist zu sehen auf welt.de. Mit folgendem Kurz-Link gelangen Sie direkt zum Film: tinyurl.com/zvm2svrw

„Digitalisierung bietet die Chance, dass wir die Versorgung für unsere Versicherten deutlich verbessern und Abläufe und Prozesse im Gesundheitswesen anders gestalten können.“

Andreas Storm, DAK-Vorstandsvorsitzender

DAS GESETZLICHE E-REZEPT IST DA

Bereits seit Ende 2020 bietet die DAK-Gesundheit zusammen mit einigen anderen großen Krankenkassen im Rahmen eines Pilotprojektes die Möglichkeit an, ein Rezept für Arzneimittel unkompliziert und bequem über das Smartphone zu erhalten und einzulösen. Am 1. Januar 2022 kommt das gesetzliche E-Rezept. Dadurch ergeben sich einige Auswirkungen auf unser Pilotprojekt eRezept Deutschland, die leider bei Redaktionsschluss noch nicht abschließend bekannt waren. Aktuelle Informationen über das gesetzliche E-Rezept und die Auswirkungen auf das eRezept Deutschland finden Sie auf unserer Internetseite dak.de

VIVY ENDET IM ERSTEN QUARTAL 2022

Im Zuge einer gesetzlichen Änderung hat sich die Grundlage zur Finanzierung der elektronischen Gesundheitsakte für alle Krankenkassen verändert. Deshalb endet unser Angebot von „Vivy“ am 31. März 2022. In dieser App konnten unsere Versicherten beispielsweise medizinische Dokumente wie Arztberichte, Impfinformationen oder den Notfallpass speichern. Dafür steht künftig die elektronische Patientenakte (ePA) zur Verfügung. Informieren Sie sich gerne über die Möglichkeiten der Einrichtung Ihrer ePA in einem unserer Servicezentren.

DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE ERHÄLT NEUE FUNKTIONEN

Die nächste Generation der elektronischen Patientenakte bringt einige Änderungen und Ergänzungen mit sich. Ein wichtiger Schritt dafür, die ePA zum zentralen Element Ihrer Patientendaten zu machen, ist, dass immer mehr Arztpraxen und andere Leistungserbringer ePA-ready sind – allerdings auch weiterhin noch längst nicht alle. Das bedeutet, dass zum Jahreswechsel zahlreiche Ärztinnen und Ärzte bereits Daten in Ihrer ePA speichern können, wenn Sie sie dazu berechtigen. Es gilt allerdings auch wie schon zur Einführung der ePA am 1. Januar 2021 weiterhin, dass der volle Nutzen erst durch das reibungslose Zusammenspiel

aller am Gesundheitsprozess Beteiligten zum Tragen kommt.

INDIVIDUELLE ZUGRIFFSRECHTE

Ein weiterer wichtiger Baustein ist das sogenannte feingranulare Berechtigungskonzept. Es ermöglicht eine Freigabe beziehungsweise Sperrung einzelner Dokumente oder ganzer Bereiche für einzelne Arztpraxen. Damit können



DIE DIGITALE GESUNDHEITS-KOMPETENZ STÄRKEN

Viele Menschen fühlen sich mit der fortschreitenden Digitalisierung der Gesundheitswelt überfordert. Die DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten deswegen ab sofort Einstiegskurse an, die sie startklar für die digitale Gesundheitswelt machen.

Wir haben das Angebot für Sie getestet. Im kostenlosen Onlinekurs „Startklar für die digitale Gesundheitswelt“ bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten digitalen Angebote im Gesundheitsbereich. Die Kurse richten sich an alle Versicherten, die sich auf diesem Gebiet noch unsicher fühlen, und werden gemeinsam von der DAK-Gesundheit und dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. veranstaltet. Der Kurs startet ganz pragmatisch damit, wo Sie Gesundheitsinformationen finden und wie Sie die Seriosität dieser Quellen beurteilen können. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Gesundheitsanwendungen wie Apps gezielt für Ihr gesundheitliches Problem auswählen und nutzen können. Daneben bleibt genug Zeit, eigene Fragen zu stellen.

Ein informatives Handout bietet einen Überblick über wichtige digitale Gesundheitsangebote und versorgt Sie mit Links zu weiterführenden Informationen, sodass Sie Schritt für Schritt in die digitale Gesundheitswelt einsteigen können.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter: dak.de/digitalkurse

Sie als Versicherte immer direkt entscheiden, welche Praxis auf welches Dokument Ihrer Patientenakte zugreifen darf. Das ist aus unserer Sicht ein wesentlicher Punkt zum Erhalt Ihrer Patientensouveränität. Sie können beispielsweise Arztpraxen, Krankenhäusern oder Apotheken erlauben, auf Dokumente bestimmter Fachgebiete wie etwa „Physiotherapie“ zuzugreifen, oder den Zugriff auf bestimmte Arten von Dokumenten beschränken (zum Beispiel nur auf Arztbriefe). Diesen Zugriff können Sie auch jederzeit wieder sperren. Es ist sogar möglich, ganz gezielt einer Institution ein einzelnes Dokument freizugeben oder den Zugriff auf dieses Dokument zu entziehen.

DIE NEUEN MIOs

Ebenfalls neu sind die sogenannten MIOs – medizinische Informationsobjekte. Diese MIOs sind der Mutterpass, die elektronische Version des Untersuchungsheftes für Kinder, das digitale Zahnbonusheft und der Impfpass. Diese Dokumente sind jetzt in einer einheitlichen digitalen Form verfügbar, damit sowohl Arztpraxen, Krankenhäuser und Apotheken als auch Versicherte darauf zugreifen können.

VERTRETUNGSMÖGLICHKEIT

Des Weiteren wird es mit der neuen ePA erstmals möglich sein, die Akte einer anderen Person zu betreuen. Das ist insbesondere dann hilfreich, wenn Menschen aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, ihre Daten selbst zu pflegen. Gerade für diese Menschen verspricht die ePA eine große Unterstützung bei der ärztlichen Behandlung. Wenn also eine pflegebedürftige Person eine ePA hat und jemand anderen als Vertreterin oder Vertreter einsetzen möchte, können diese bis auf wenige Ausnahmen die Patientenakte ebenso wie die ePA-Besitzerin oder der ePA-Besitzer steuern, Dokumente freigeben oder Berechtigungen erteilen.

ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTEN WERDEN ABGELÖST

Haben Sie bislang eine elektronische Gesundheitsakte wie Vivy geführt? Dann haben Sie wahrscheinlich bereits in der Vergangenheit

Gesundheitsdaten gesammelt. Mit der ePA 2.0 können Sie diese zukünftig als Datensatz in Ihre ePA überführen. Das ist vor allem auch deshalb wichtig, weil wir – wie auf Seite 9 bereits beschrieben – unser Angebot einer elektronischen Gesundheitsakte mit dem 31. März 2022 einstellen werden. Dadurch wird die ePA mehr und mehr zum Datenspeicher all Ihrer gesundheitsrelevanten Daten.

DATEN AUCH BEI KRANKENKASSENWECHSEL VERFÜGBAR

Da die ePA Sie ein Leben lang begleiten soll, ist es natürlich auch wichtig, dass alle Daten im Falle eines Krankenkassenwechsels erhalten bleiben. Neu ist deshalb auch, dass Versicherte ihre Daten an die DAK-ePA übertragen und weiterhin nutzen können, wenn sie von einer anderen Krankenkasse zur DAK-Gesundheit wechseln. Darüber hinaus arbeiten wir daran, Ihre Patientenakte nicht nur auf einem Smartphone, sondern auch auf einem Desktop-PC anbieten zu können. Damit dort der gleiche sehr hohe Sicherheitsstandard gelten kann, werden für die Nutzung eine Gesundheitskarte mit NFC-Funktion (Nahfeldkommunikation) und PIN und ein Kartenlesegerät für die Gesundheitskarte nötig sein. Dieses Angebot wird Ihnen einige Wochen nach dem Jahreswechsel zur Verfügung stehen. Nach der Einführung können die ePA also auch Versicherte nutzen, die nicht über ein grundsätzlich erforderliches Mobilgerät verfügen.

NUTZERFREUNDLICHE ANWENDUNG

Abgerundet wird diese Vielzahl an Änderungen durch einen neuen, frischen Look der elektronischen Patientenakte. Damit wird für Sie die Bedienung trotz der hinzugekommenen Möglichkeiten noch leichter als heute. Wir freuen uns darauf, Ihnen mit der ePA 2.0 ein immer wirkungsvolleres Instrument anzubieten, mit dem Sie jederzeit einen Überblick über Ihre Gesundheitsdaten haben, die Sie vor allem im Falle einer notwendigen Behandlung schnell mit Ihrer Arztpraxis oder anderen Leistungserbringern sicher teilen können.

Alexander Kramer

**Weitere
Informationen...**

... sowie aktuelle
Neuerungen finden
Sie unter:

dak.de/epa



DREI FRAGEN AN

**Prof. Jochen A. Werner,
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender
der Universitätsmedizin Essen**

1 Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für Praxen und Kliniken im Bereich der Digitalisierung?

Die sicherlich erforderlichen digitalen Systeme zum Datenaustausch und mehr Effizienz bei allen Prozessen im Gesundheitswesen sind die logische Konsequenz aus dem zugrundeliegenden Transformationsprozess: Wir müssen dahin kommen, unsere Abläufe nicht aus der Sicht des Krankenhauses oder der Arztpraxis, sondern aus der Sicht unserer Patientinnen und Patienten zu sehen. Das hört sich einfach an, ist aber eine große Aufgabe, weil das Gesundheitssystem seit Jahrzehnten fast unverändert funktioniert. Wir reden also über grundlegende Veränderungen im Denken und Handeln von Menschen – und dies ist immer eine Herkulesaufgabe.

2 Worin liegen die Vorteile einer immer digitaleren Gesundheitswelt und wo geht die Reise hin?

Digitalisierung wird die Medizin signifikant besser machen, denken Sie etwa an hochpräzise OP-Roboter, die Behandlung von Krankheiten mithilfe Künstlicher Intelligenz oder auch die Verarbeitung großer Datenmengen etwa bei personalisierten Therapien in der Onkologie. Wir brauchen aber die Digitalisierung insbesondere auch, um die großen Strukturprobleme der Medizin zu lösen. Die dauerhafte Finanzierung unseres Gesundheitssystems bei einer immer älter werdenden Bevölkerung oder die Bekämpfung des Pflegenotstands sind ohne Digitalisierung nicht zu bewältigen.

Das Gesundheitssystem der Zukunft muss aber nicht nur digitaler, sondern auch nachhaltiger werden. Nur in einer gesunden Umwelt können Menschen gesund werden und gesund bleiben. Wir setzen daher auf der Basis des Smart Hospitals bereits zahlreiche Projekte für die Umsetzung des Green Hospitals um.

3 Können Sie uns laienverständlich beschreiben, was ein Smart Hospital ist und was es ausmacht?

Bei „Smart“ denken viele zunächst an Technik und IT. Diese Infrastruktur ist natürlich wichtig, aber es geht beim Smart Hospital hauptsächlich darum, die Medizin menschlicher zu gestalten – für die Patientinnen und Patienten, aber auch für unsere Beschäftigten, die mithilfe digitaler Systeme entlastet werden. In unserem Konzept steht das Smart Hospital als Steuerungszentrale im Mittelpunkt des Gesundheitssystems in enger Verbindung zu allen Leistungserbringern. Neu ist auch, dass wir die Rolle der Klinik neu definieren: nicht nur als „Reparaturbetrieb“ in einer Ausnahmesituation, der aktuellen Krankheit, sondern vor allem als lebenslanger Begleiter mit einem starken Fokus auf Prävention.

Interview: Nina Alpers

WENN ESSEN ZUR KRANKHEIT WIRD

Adipositas, starkes Untergewicht, Essstörungen: Die Corona-Pandemie hat gravierende Folgen für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Das zeigt der aktuelle Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit.

Die Corona-Lockdowns haben deutliche Spuren hinterlassen. Überforderung und Zeitmangel bei den Erwachsenen, Langeweile und Verzweiflung bei den Jüngeren führten zu teilweise ungesunden Essgewohnheiten. Laut Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit wurden 2020 in den Krankenhäusern 60 Prozent mehr Mädchen und Jungen aufgrund einer Adipositas behandelt als im Vorjahr. Die Zahl junger Patientinnen und Patienten mit starkem Untergewicht stieg um mehr als ein Drittel. Essstörungen wie Magersucht und Bulimie nahmen um fast zehn Prozent zu. Für den Report wurden die anonymisierten Krankenhausdaten von knapp 800.000 Kindern und Jugendlichen ausgewertet.

ÜBERGEWICHT MIT FOLGEN

Starkes Übergewicht, gerade im jungen Alter, bleibt nicht ohne Folgen und kann das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen. Außerdem leiden viele Betroffene unter Stigmatisierung und Mobbing. Zudem neigen laut Europäischem Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) adipöse Kinder und Jugendliche dazu, auch noch als Erwachsene übergewichtig zu sein. Aus diesen Gründen ist es so wichtig, dass Eltern sich so früh wie möglich fachkundige Hilfe holen.

ZUNAHME VON ESSSTÖRUNGEN

Neben Übergewicht hat die Corona-Krise auch weitere Essstörungen begünstigt. Stationär behandelte Essstörungen wie Bulimie und Anorexie nahmen in den Lockdowns um fast zehn Prozent zu. Oft ist es der Versuch, Unsicherheit und Kontrollverlust in der Pandemie auszugleichen, indem das eigene Gewicht kontrolliert wird. Essen wird zudem als Mittel zur emotionalen Beruhigung eingesetzt.

EINE KRANKHEIT MIT VIELEN GESICHTERN

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die zu ernsthaften und langfristigen Gesundheitsschäden führen können. Unbewusst versuchen Betroffene, innere Konflikte, hoffnungslos erscheinende Schwierigkeiten und Stress zu bewältigen. Die bekanntesten und häufigsten Essstörungen sind Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und Essattacken (englisch: Binge Eating). Diese wirken sich zwar unterschiedlich aus, haben aber eines gemeinsam: Die Gedanken und Gefühle der Betroffenen drehen sich pausenlos um die Themen Essen und Ernährung. Im Folgenden möchten wir kurz die verschiedenen Formen skizzieren, auch wenn sich diese nicht immer klar voneinander abgrenzen lassen und Merkmale durchaus ineinander übergehen oder sich vermischen können.

MAGERSUCHT

Magersucht geht meist mit einem verzerrten Körperbild einher. Magersüchtige finden sich auch dann noch zu dick, wenn sie schon untergewichtig sind. Sie streben nach einem Ideal, das in dieser Form nicht realistisch und erreichbar ist. Betroffene essen meist so wenig wie möglich und zählen jede Kalorie. Gleichzeitig versuchen viele, den Energieverbrauch durch Sport zu steigern. Magersucht betrifft häufig Mädchen mit hohem Leistungsanspruch und niedrigem Selbstwertgefühl. Bei Magersucht wird der Körper nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Es kommt zu Mangelerscheinungen. Die Betroffenen frieren häufig, haben Haarausfall oder besonders trockene Haut. Außerdem kann es zu langfristigen

gesundheitlichen Schäden wie Osteoporose und Unfruchtbarkeit kommen.

BULIMIE / ESS-BRECH-SUCHT

Betroffene sind zwar meist normalgewichtig, haben aber große Angst davor, dick zu werden, und wenden verschiedene Strategien an, damit das nicht passiert. Das Essen wird nach kurzer Zeit wieder erbrochen, Abführmittel werden genommen, es wird gefastet oder exzessiv Sport getrieben. Auf diese Weise wird der Körper in einen Mangelzustand geführt, der die Betroffenen dazu bringt, unkontrolliert zu essen. Nach diesen regelrechten Fressanfällen setzt ein schlechtes Gewissen ein und das Bedürfnis zu erbrechen. Das Erbrechen wird als Erleichterung empfunden, mit der sich die Situation kontrollieren lässt. So entsteht schnell ein Kreislauf aus Heißhungerattacken und Erbrechen, der schwere gesundheitliche Schäden nach sich ziehen kann.

BINGE-EATING / ESSATTACKEN

Betroffene leiden regelmäßig unter Essattacken, die sie nicht kontrollieren können. Ohne physischen Hunger greifen sie zu großen Mengen (ungesunder) Nahrungsmittel. Meist handelt es sich dabei um besonders zucker- und fetthaltige Produkte. Diese werden schnell konsumiert, bis ein unangenehmes Völlegefühl eintritt. Das führt bei den Betroffenen zu Selbstekel und Scham. Sie leiden nicht selten unter Depressionen und den Folgen eines starken Übergewichts.

FRÜH HILFE SUCHEN

Menschen, die in den Teufelskreis einer Essstörung kommen, können diesem nur in den seltensten Fällen selbstständig wieder entkommen. Nicht umsonst werden Essstörungen zu den Suchterkrankungen gezählt. Obwohl viele Betroffene erkennen, dass das eigene Verhalten falsch und gefährlich ist, sind sie regelrecht süchtig danach und kommen allein nicht dagegen an. Deswegen ist es so wichtig, die Anzeichen zu erkennen und sich so früh wie möglich fachkundige Hilfe zu suchen.

Nina Alpers

AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN FINDEN SIE WERTVOLLE TIPPS UND HILFSANGEBOTE ZUM UMGANG MIT ADIPOSITAS, ESSSTÖRUNGEN UND SEELISCHEN PROBLEMEN.

WILLKOMMEN BEI DEN NICEONES

Wie geht's dir? ...Also wirklich?! – Diese Frage stellen die Influencer unserer niceones-Kampagne auf Instagram. Denn viel zu oft sind wir bei der Antwort nicht ehrlich zu uns und anderen. Doch nur wenn wir miteinander sprechen, können wir uns gegenseitig unterstützen, für mehr Verständnis sorgen und das gesunde Miteinander stärken. Zwei Gesichter der niceones sind die Influencer Linda Leinweber und Jonas Ems.

Ob Bodyshaming, Familienstress oder Mobbing – die Probleme von Kindern und Jugendlichen sind vielfältig und wurden in Zeiten von Corona weiter verstärkt. Die Lebenszufriedenheit von Schülerinnen und Schülern ist im Durchschnitt um 21 Prozent gesunken. Das zeigt der Präventionsradar 2021 der DAK-Gesundheit. Ebenfalls ein großes Problem ist die in der Corona-Pandemie gestiegene Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen. Laut einer gemeinsamen Studie der DAK-Gesundheit und des Uniklinikums Hamburg-Eppendorf nutzen aktuell 4,1 Prozent aller 10- bis 17-Jährigen in Deutschland Computerspiele krankhaft. Hochgerechnet wären so rund 220.000 Jungen und Mädchen betroffen, was im Vergleich zu 2019 einen Anstieg um 52 Prozent bedeutet.

GANZ SCHÖN NICE

Die niceones-Kampagne der DAK-Gesundheit bietet deshalb Austauschmöglichkeiten für junge Menschen und schaut genau hin, wie es ihnen wirklich geht. Linda Leinweber und Jonas Ems moderieren den Instagram-Kanal #niceones, geben Denkanstöße und hören zu. „Wir möchten Bewusstsein dafür schaffen, dass mentale Gesundheit genauso wichtig wie körperliche Gesundheit ist“, erklärt Linda Leinweber. „Wir sprechen genau die Probleme an, die junge Menschen in der Phase ihrer Identitätsfindung haben, und wollen dazu animieren, wirklich offen darüber zu reden und in die Tiefe zu gehen – ganz ohne Weichspüler.“

„Wir stigmatisieren und verurteilen mentale Löcher noch sehr. Doch wenn ich in einer Krise stecke, habe ich eine riesige Chance, Kompetenzen und Stärke aufzubauen, die mir niemand mehr nehmen kann.“



Linda Leinweber (33) ist Psychologin und systemische Beraterin und hat einen eigenen Kanal beim Videoportal TikTok, auf dem sie über psychische Gesundheit aufklärt und Tipps gibt.

Bilder: earnesto

„Ich bin schon zum zweiten Mal bei der niceones-Kampagne dabei und finde es cool, mit der Community in den Austausch zu kommen.“



Jonas Ems (25) hat über eine Million Follower auf Instagram und gehört zu Deutschlands erfolgreichsten Online-Künstlern. Er ist außerdem als Autor, Moderator und Schauspieler tätig.

Jugendliche sollen sich bei den niceones verstanden und gehört fühlen und bekommen Tipps an die Hand, wie man mit Herausforderungen ehrlich und offen umgeht, mit anderen ins Gespräch kommt und Unterstützung erfährt.

GANZ SCHÖN SCHOCKIEREND

Wer mit den niceones in Kontakt treten möchte, kann dies über die Kommentare oder über die private Nachrichtenfunktion tun. Von dieser Möglichkeit macht die Community regen Gebrauch. „Ich fand es frapierend rauszuhören, wie vielen jungen Menschen es gar nicht gut geht“, erzählt Jonas Ems. „Wenn man wirklich nachfragt, gibt es ganz viele, denen es aktuell nicht gut geht, die verunsichert sind, sich allein gelassen fühlen – und genau darum geht es bei den niceones, dass wir in den Austausch gehen. Dass sich die Leute gehört fühlen.“ Linda Leinweber ergänzt: „Ich bin es grundsätzlich als Psychologin gewöhnt, dennoch ist es schockierend, an den Antworten der Jugendlichen zu sehen, wie vielen es schlecht geht.“

GANZ SCHÖN SCHWIERIG

Oft leiden junge Menschen im Stillen und ihre Probleme kommen gar nicht ans Licht. Hier sind die niceones, ebenso wie das Online-Programm DAK Nico (siehe Seite 16), ein erster Schritt, um mit sich selbst ehrlich zu sein und sich anderen Menschen anzuvertrauen. Denn genau das kostet viel Überwindung. „Wir hoffen, dass wir ganz viele Steine ins Rollen bringen“, erzählt Linda Leinweber. „Bei psychischen Problemen ist die größte Herausforderung, einen Therapieplatz zu bekommen und jemanden zu finden,

der dir zuhört und dich versteht. Ein Social-Media-Kanal wie niceones und das Programm DAK Nico können erst mal schnelle Hilfe bieten. Auch wenn sie keine Therapeutin und keinen Therapeuten oder eine Klinik ersetzen können. Aber es gibt dir das Gefühl, gehört zu werden, und hilft dir zu verstehen, dass du nicht allein bist.“

GANZ SCHÖN PERSÖNLICH

Als Gesichter der aktuellen niceones-Kampagne bringen Linda Leinweber und Jonas Ems auch viel Persönliches mit ein. „Ich teile auch viel von mir, schaffe so eine Vertrauensbasis und bekomme dann auch viele Nachrichten, die mir nahegehen. Ich hoffe, wenn ich meine Schwächen zeige, dass ich damit Mut mache“, erklärt Linda Leinweber und Jonas Ems fügt hinzu: „Ich mache immer wieder Realtalks und spreche über mich selbst. Das kommt sehr gut an, weil es zeigt, dass ich wie jeder andere eben auch Ecken und Kanten habe. Gleichzeitig erfahre ich im Austausch, dass ich nicht allein bin.“ *Nina Alpers*



Mehr ...

... über die niceones erfahren Sie auf

dak.de/niceones

oder bei Instagram auf dem Kanal [@niceones.de](https://www.instagram.com/niceones.de)

FÜR EIN STARKES SELBSTWERTGEFÜHL:



Damit Kinder und Jugendliche selbstbewusster durchs Leben gehen, unterstützt sie die DAK-Gesundheit mit dem Online-Programm Nico dabei, die eigenen Stärken zu erkennen. Denn ein stabiles Mindset ist ein guter Eigenschutz gegen Mobbing, Shaming, Stress und Onlinesucht. Und das Beste daran? Wer sich selbst starkmacht, kann sich auch für andere starkmachen!

Das Online-Programm DAK Nico hilft jungen Menschen dabei, mit dem Ballast im Leben besser umzugehen. Dabei will Nico natürlich nicht den Freundeskreis oder die Familie ersetzen, sondern vielmehr eine zusätzliche Stütze sein. Durch gezielte Fragen, Tipps und Übungen unterstützt Nico Kinder und Jugendliche dabei, Stärken zu erkennen und so gesünder durchs Leben zu gehen.

WIE FUNKTIONIERT DAK NICO?

Die Anmeldung für das Online-Programm ist via Smartphone, Tablet oder Laptop möglich, danach beginnt der Austausch mit Nico. Um herauszufinden, was den Kindern und Jugendlichen auf dem Herzen liegt, gibt der digitale Buddy zunächst grobe Themenfelder vor und stellt danach zu der getroffenen Auswahl gezielte Fragen. So geht es gemeinsam in die Tiefe. Wie im Freundeskreis üblich, hat auch Nico den

einen oder anderen Tipp parat und stellt dazu passende Übungen bereit. Die Nutzerinnen und Nutzer entscheiden selbst, was sie davon umsetzen und worüber sie wie lange und wie oft mit Nico sprechen möchten. Alles, was mit Nico besprochen wird, bleibt selbstverständlich anonym und wird nicht an Dritte weitergegeben. Die Daten unterliegen strengsten Datenschutzbestimmungen. Es ist jederzeit möglich, sich von dem Programm abzumelden, dann werden die Daten gelöscht. **Wichtiger Hinweis:** Auch wenn Nico sich viel Mühe gibt, jungen Menschen zur Seite zu stehen, ersetzt das Online-Programm keine ärztliche Behandlung. Bei akuten Sorgen oder Ängsten sollte unbedingt eine Vertrauensperson, ein Arzt oder eine Ärztin hinzugezogen werden. Für Notfälle steht zudem die „Nummer gegen Kummer“ **116 111** zur Verfügung.

Nina Alpers



Mehr Informationen...

... und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter:

dak.de/nico

WENN SIE ZUM ZAHNARZT MÜSSEN

KOSTEN SIND KEIN PROBLEM!

Mit unserer
Zahnzusatz-
versicherung
optimal
geschützt!

Ob Krone, Brücke, Implantat ... eine zahnärztliche Behandlung wird häufig teuer. Mit DAK Plus Zahn **reduzieren Sie Ihren Eigenanteil bis auf 0 Euro**. Die leistungsstarke **Zahnzusatzversicherung** wurde gemeinsam mit unserem Kooperationspartner HanseMerkur **für Sie** entwickelt. Interesse? Dann Angebot anfordern unter **040 4119-2999** von Montag bis Freitag, 8.00–20.00 Uhr.



GLEICH SCANNEN
UND ONLINE
ABSCHLIESSEN
dak.de/vorteil-zusatzschutz



SEHR GUT (1,2)
DAK Plus Zahn + Zahn TOP
+ Zahnvorsorge
Baugleich mit EZ + EZT + EZP
Im Test: 244 Zahnzusatz-
versicherungen
Ausgabe 04/2021
www.test.de

20BW69

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

Arzneimittelversorgung

ARZNEIMITTEL IHRER WAHL

Seit zehn Jahren können Versicherte gesetzlicher Krankenkassen in der Apotheke ein anderes als eines der vier preisgünstigsten oder rabattierten Arzneimittel wählen. Unter Vorlage einer Rezeptkopie und einer Quittung können Sie sich die Kosten teilweise erstatten lassen. Anspruch besteht höchstens in Höhe der Vergütung, welche die DAK-Gesundheit für das günstigere Produkt getragen hätte, jedoch nicht mehr als die tatsächlichen Kosten. Ab dem 1. Januar 2022 werden die Mehrkosten in Form eines pauschalen Abschlages in Höhe von 35 Prozent auf den Apothekenabgabepreis berücksichtigt.

NEUE GÜLTIGKEIT FÜR REZEPTE

Seit Juli 2021 ist das rosa Kassenrezept nur noch 28 Tage nach Ausstellungsdatum gültig. Diese Frist endet auch dann mit dem Ablauf ihres letzten Tages, wenn dieser auf einen Samstag, Sonntag oder einen gesetzlichen Feiertag fällt. Ist sie verstrichen, darf die Apotheke das Rezept nicht mehr mit der Krankenkasse abrechnen. Unabhängig von dieser Regelung bleiben kürzere Belieferungsfristen etwa für Betäubungsmittel-Rezepte (sieben Tage) bestehen.

WIRKDAUER VON ARZNEIMITTELN

Bis Arzneimittel richtig wirken, müssen sie erst in den Magen oder Darm gelangen, sich auflösen, vom Körper aufgenommen und verteilt werden. Da der Körper gleichzeitig beginnt, den Wirkstoff abzubauen, flacht die Kurve je nach Wirkstoff langsam wieder ab und die Wirkung lässt nach. Ziel einer Dauertherapie ist es deswegen, die Menge an Wirkstoff in einem Bereich zu halten, in dem er seine Wirkung entfalten kann, dem sogenannten „therapeutischen Bereich“. Darunter bliebe die Wirkung aus, darüber überwiegen die Nebenwirkungen den Nutzen. Dies wird durch eine regelmäßige Einnahme erreicht. Da Wirkstoffe unterschiedlich schnell vom Körper abgebaut werden, kann die Einnahme von mehrmals täglich bis einmal wöchentlich variieren. Wird die Arznei immer im gleichen Rhythmus eingenommen, stellt sich ein Gleichgewicht ein und der Wirkstoffspiegel liegt im wirksamen Bereich. Wird eine Tablette ausgelassen, sinkt der Spiegel unter den wirksamen Bereich und es kann wieder einige Einnahmen dauern, bis sich das Gleichgewicht eingestellt hat. Eine vergessene Einnahme kann also länger Auswirkungen haben, als man erwarten würde. Die Einnahme einer höheren Dosis zum Ausgleich der vergessenen Einnahme ist normalerweise nicht notwendig und sollte nicht ohne ärztlichen Rat oder Rücksprache mit der Apotheke erfolgen.



Hilfsmittelversorgung

HÖRGERÄTE: VERKÜRZTER VERSORGENSWEG

Bei Schwierigkeiten, Gespräche in geräuschvoller Umgebung zu verstehen, ist die HNO-Praxis die richtige Anlaufstelle. In ausgewählten Praxen bekommen Sie alle Leistungen der Hörgeräteversorgung aus einer Hand – von der Beratung über die Anpassung und Umprogrammierung eines Gerätes bis zur Nachsorge. Dafür arbeiten viele HNO-Praxen eng mit einem Hörakustik-Meisterbetrieb zusammen. Teilnehmende Praxen finden Sie in der Umkreissuche auf dak.de/hilfsmittellotse. Zusätzlich zur normalen Ausstattung können Sie sich in diesen Praxen mehrkostenfrei für zusätzliche Ausstattungsmerkmale entscheiden.

Neben dem oben beschriebenen verkürzten Versorgungsweg können Sie auch die Versorgung durch einen niedergelassenen Hörakustikerbetrieb wählen. Er steht Ihnen für alle technischen Fragen rund um Ihr Hörgerät zur Verfügung. Für die medizinischen Fragen ist Ihre HNO-Praxis zuständig. Unsere zahlreichen Vertragspartner finden Sie mit dem Hilfsmittellotsen.

Unser Tipp:

Moderne Hörgeräte bieten viele Einstellungsmöglichkeiten. Sollte Ihr Gerät Ihren Hörverlust nicht mehr vollständig ausgleichen, suchen Sie bitte umgehend Ihren Leistungspartner auf und lassen Sie Ihr Gerät anpassen. So können Sie Ihr vertrautes Hörgerät über viele Jahre tragen und müssen sich nicht an ein neues Hörsystem gewöhnen.

Weitergehende Informationen finden Sie unter:
dak.de/hoergeraete

Zahngesundheit



SO FINDEN SIE IHR HILFSMITTEL

Sie benötigen ein Hilfsmittel? Entscheiden Sie selbst, von welchem Vertragspartner Sie versorgt werden möchten. So einfach geht's: Wenden Sie sich mit der Hilfsmittelverordnung direkt an den Vertragspartner Ihrer Wahl. Er kümmert sich um alles Weitere und klärt die Kostenübernahme mit uns ab. Sie finden unsere Vertragspartner unter: dak.de/hilfsmittellotse

Bitte beachten Sie: Sie müssen Ihr Wahlrecht aktiv ausüben. Die DAK-Gesundheit darf die Wahl des Vertragspartners nicht für Sie übernehmen. Bitte senden Sie uns deshalb keine Hilfsmittelverordnungen ohne vorherige Rücksprache zu.

ZAHNÄRZTLICHE VOLLNARKOSE

Die Vollnarkose in der Zahnarztpraxis ist grundsätzlich keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Jedoch übernimmt die DAK-Gesundheit die Kosten in den folgenden medizinisch begründeten Ausnahmefällen:

- Bei Kindern bis elf Jahren, wenn sie nicht kooperieren und deshalb keine andere Art der Betäubung möglich ist.
- Bei Operationen, bei denen eine lokale Betäubung nicht möglich ist oder aus medizinischen Gründen nicht durchgeführt werden darf.
- Bei mangelnder Kooperationsfähigkeit der Patientinnen oder Patienten wegen geistiger Behinderung oder bestimmter Krankheiten wie zum Beispiel Spastiken.

In allen anderen Fällen erhalten Sie eine Privatrechnung. Zuvor wird nach eingehender Aufklärung (auch über die Kosten) ein privater Behandlungsvertrag geschlossen. Eine Erstattung durch die DAK-Gesundheit ist nicht möglich.

NEUE PARODONTITIS-LEISTUNGEN

Seit dem 1. Juli 2021 sind neue Leistungen für eine effizientere Parodontitis-Behandlung vorgesehen. Hintergrund ist, dass Parodontitis nicht nur ein Zahnfleischproblem darstellt, sondern den ganzen Körper betrifft. So steht sie beispielsweise in enger Wechselwirkung mit allen Zivilisationskrankheiten wie etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man erhofft sich dadurch auch eine günstige Beeinflussung dieser Krankheiten.

Das ist neu:

- Ein ausführliches Aufklärungs- und Therapiesgespräch zu Beginn der Behandlung soll die Ursachen der Erkrankung und die Gegenmaßnahmen erläutern. Nur wer die Zusammenhänge zwischen ungesundem Lebensstil, unwirksamer Mundhygiene und Parodontitis versteht, kann aktiv etwas verändern und das Entzündungsgeschehen dauerhaft stoppen.
- Bei einer patientenindividuellen Mundhygieneunterweisung werden passende Reinigungstechniken vermittelt und so die Grundlagen für ein sauberes und entzündungsfreies Gebiss geschaffen. Fehler bei der täglichen Zahnpflege haben zur Folge, dass Bakterien nicht gründlich entfernt werden.
- Die sogenannte Unterstützende Parodontitistherapie (UPT) sichert über den Zeitraum von zwei Jahren einen dauerhaften Behandlungserfolg. Abhängig vom Grad der Erkrankung sind mehrere Termine pro Jahr vorgesehen. Eine Verlängerung um weitere sechs Monate ist möglich, muss aber vorab von der Krankenkasse genehmigt werden.
- Unbürokratische Behandlung bei Pflegebedürftigkeit: Menschen mit Pflegebedarf, denen eine eigenständige Mundhygiene nicht möglich ist, erhalten einen vereinfachten Zugang zur Parodontalbehandlung. Eine bedarfsgerechte Behandlung kann unmittelbar und ohne Antragstellung erfolgen.

DAS AKTUELLE CORONA-ABC

Kein anderes Thema hat den Wortschatz 2021 so stark geprägt wie die Corona-Krise. Manche Begriffe sind komplett neu, andere werden in neuer Bedeutung verwendet oder verschmelzen zu neuen Worten. Hier eine Auswahl.

A wie Antigentest: Sie werden verwendet, wenn schnell geprüft werden soll, ob möglicherweise eine Infektion mit SARS-CoV-2 vorliegt. Die Schnelltests weisen bei einer Infektion bestimmte Eiweiße des Coronavirus SARS-CoV-2 in den Schleimhäuten der Atemwege nach.

B wie Boostern: Auffrischungs- oder Booster-Impfungen dienen dazu, einen langfristigen Immunschutz zu gewährleisten beziehungsweise den vorhandenen zu verstärken.

C wie Corona-Warn-App: Sie hilft dabei festzustellen, ob Kontakt zu einer infizierten Person bestand und ob sich daraus ein Ansteckungsrisiko ergibt. So können Infektionsketten schneller unterbrochen werden. Die App wird vom Robert Koch-Institut herausgegeben. Die Nutzung ist freiwillig.

D wie Durchbruch: Die Impfstoffe wirken gut, können aber keinen 100-prozentigen Schutz garantieren. Ein Impfdurchbruch liegt dann vor, wenn bei einer vollständig geimpften Person eine PCR-bestätigte SARS-CoV-2-Infektion mit Symptomatik festgestellt wird.

E wie EMA: Die Europäische Arzneimittel-Agentur (European Medicines Agency = EMA) ist verantwortlich für die wissenschaftliche Beurteilung und Überwachung von Arzneimitteln, die in der Europäischen Union zugelassen sind.

F wie FFP2-Maske: Die partikelfiltrierenden Halbmasken (engl. Filtering Face Piece) sehen aus wie ein Kaffeefilter und schützen vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen. Korrekt sitzende FFP2-Masken liegen dicht an und bieten Fremd- und Eigenschutz.

G wie geimpft, genesen, getestet: Um die Zahl der Neuinfektionen einzudämmen, gelten Corona-Regeln. 2G bedeutet, nur Personen, die vollständig geimpft oder genesen sind, dürfen rein. Bei der 2G-Plus-Regel müssen diese zusätzlich getestet sein. 3G steht für vollständig geimpft, genesen oder negativ getestet. Ausführliche Infos dazu gibt es auf: [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de)

H wie Hospitalisierungsrate: Sie weist die in den letzten sieben Tagen in Krankenhäusern aufgenommenen COVID-19-Fälle bezogen auf 100.000 Menschen aus. Das kann nach Altersgruppe und Bundesland aufgeschlüsselt sein.

I wie Inzidenz: Sie zeigt die Zahl der Corona-Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner einer Region oder eines Landes innerhalb von sieben Tagen an und dient zur Bewertung von Risiken für die Bevölkerung. Der Begriff Inzidenz stammt vom englischen „incidence“ (Auftreten, Vorkommen, Ereignis) ab.

K wie Kontakttagebuch: Mit seiner Hilfe können Sie Begegnungen und die dabei beachteten Schutzmaßnahmen festhalten. Dies ist hilfreich bei der Nachverfolgung von Infektionsketten.

L wie Long COVID: bezeichnet Beschwerden einer COVID-19-Erkrankung, die länger als vier Wochen und bis zu drei Monate nach der Infektion auftreten. Das reicht unter anderem von verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationschwäche über Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen bis hin zu Herz-Rhythmus-Störungen und Angstzuständen.

M wie mRNA: steht für messenger ribonucleic acid (englisch) oder Boten-Ribonukleinsäure. Es gibt momentan zwei Impfstoffe (von BioNTech Pfizer und Moderna), die sozusagen eine Bauanleitung für einen einzigen Baustein des Virus, das sogenannte Spikeprotein, enthalten. Anders als andere Impfstoffe enthalten diese Impfstoffe keine Impfviren. Die in den Impfstoffen enthaltene mRNA wird nach Eintritt in die Zellen „abgelesen“, woraufhin diese Zellen dann das Spikeprotein selbst herstellen. Dieses wird vom Immunsystem als fremd erkannt und die Immunantwort wird ausgelöst.

N wie nationale Notlage: Die „epidemische Lage von nationaler Tragweite“ wurde eingeführt, damit Bund und Länder auf die Situation reagieren und bindende Verordnungen erlassen können. Sie bildete die rechtliche Grundlage für viele der Coronabeschränkungen. Sie galt bis 25. November 2021.

O wie Omikron: In der Pandemie sind verschiedene Varianten des Coronavirus entstanden. Sie werden nach den Buchstaben des griechischen Alphabets benannt, um eine Stigmatisierung der Länder zu vermeiden, in denen sie erstmals entdeckt wurden. Im November trat die Variante Omikron (B.1.1.529) auf. Sie weist vor allem Mutationen im Spikeprotein auf.

P wie PCR-Test: Der PCR-Test ist der „Goldstandard“ zum Nachweis einer akuten Infektion. Für den PCR-Test wird in der Regel eine Probe aus den Schleimhäuten der Atemwege entnommen, die Analyse erfolgt in einem Labor. Mit diesem Test-Verfahren wird Erbmateriale des Virus so stark vervielfältigt, dass es nachgewiesen werden kann, auch wenn es zuvor nur in geringen Mengen vorlag.

R wie Risikogebiet: Hier wird das Risiko zu erkranken als besonders hoch eingeschätzt. Es gibt Hochrisikogebiete (besonders hohe Inzidenz) und Virusvariantengebiete (die Gefahr geht von einer neuen Variante des Virus aus).

S wie Spikeprotein: benutzt das Virus, um an die Zellen anzudocken und an einen Rezeptor namens ACE2 auf der Oberfläche menschlicher Zellen zu binden. So kann das Virus mit der Zellmembran verschmelzen und sein Erbgut ins Zellinnere entlassen. Antikörper können das Spikeprotein erkennen, daran binden und es so als Ziel für Immunzellen markieren.

T wie Teststrategie: Die Nationale Teststrategie benennt Kriterien, wann Tests durchgeführt werden sollen und empfiehlt geeignete Tests. Es besteht damit Anspruch auf mindestens einen kostenlosen Antigen-Schnelltest pro Woche.

U wie Uebertragungswege: SARS-CoV-2 ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Die Tröpfcheninfektion ist der Hauptübertragungsweg. Aerosole gelangen über das Atmen und Sprechen in die Luft und bleiben dort eine Zeit lang schwebend. Eine Schmierinfektion über Hände ist prinzipiell auch möglich.

V wie Virusvariante: Seit Ende 2020 verbreiten sich zunehmend neu aufgetretene Varianten des Virus. Diese sind meist ansteckender als das ursprüngliche Coronavirus und verbreiten sich schneller.

W wie Wellenbrecher: Das Wort stammt aus dem Küstenschutz. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie wird es für Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung verwendet. Die Zahl der Infektionen hat sich im Laufe der Pandemie wellenartig entwickelt. Die jeweilige Welle gilt es mit gezielten Maßnahmen zu brechen. Wellenbrecher wurde von der Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS) zum Wort des Jahres 2021 gewählt.

Z wie Zertifikat: Gibt es am Impfort, kann alternativ auch nachträglich in der Apotheke ausgestellt und in der Corona-App gespeichert werden. Die App zeigt den vollständigen Impfschutz 14 Tage nach der letzten benötigten Impfung an.

Mehr Informationen ...

... zu den einzelnen Themen unseres ABC finden Sie auf:
[infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) und
[zusammengegencorona.de](https://www.zusammengegencorona.de)
 Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen gibt es auch unter:

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



„DURCH DIE PFLEGE MEINER MUTTER HABE ICH VIEL GELERNT.“

Zwei von drei jungen Menschen (68 Prozent) können sich vorstellen, Angehörige zu pflegen. Das ist das Ergebnis des aktuellen Pflegereports der DAK-Gesundheit. Bastian Pfnister (26) ist einer von ihnen. Der Sachbearbeiter der DAK-Gesundheit ist drei Jahre alt, als seine Mutter an Multipler Sklerose erkrankt. Mit 18 Jahren übernimmt er ihre Pflege.

Schon bald nach der Diagnose ist Bastian Pfnisters Mutter auf den Rollstuhl und Pflege angewiesen. Ein Pflegedienst kam für die Familie damals nicht in Frage. Die Großmutter übernimmt die Versorgung am Tag und kümmert sich um Kinder und Haushalt, nach der Arbeit übernimmt der Vater.

2014 ändert sich nach einem Herzinfarkt und zwei Hirninfarkten die Pflegesituation dramatisch. Das Herz der Mutter hat nur noch eine Leistungsfähigkeit von 30 Prozent, der Kreislauf ist schwach. Allein aufzustehen oder in der Wohnung herumzulaufen, ist nicht mehr möglich. Zu viel für die mittlerweile 70-jährige Oma. „Für mich war klar, dass ich die Pflege übernehmen möchte, und ich habe mir das zugetraut“, erinnert sich Bastian Pfnister. „Aus meiner Sicht ist es bei so einer Entscheidung aber unglaublich wichtig, seine Motive zu überprüfen. Wer diese Aufgabe aus Pflichtgefühl oder schlechtem Gewissen übernimmt, wird die Situation als belastend empfinden.“

Bastians Verhältnis zu seiner Mutter ist sehr gut, sie reden sehr offen. „Wir haben uns zusammen hingesetzt und besprochen, wie wir uns was vorstellen, welche Aufgaben ich übernehme und was sie allein machen kann und möchte. Dabei haben wir auch beide ganz klar Grenzen gezogen“, erzählt er.

Der damals 18-Jährige schmeißt den Haushalt, kauft ein, unterstützt seine Mutter beim Anziehen und Duschen, organisiert ihre Arzttermine und achtet darauf, dass sie die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit nimmt. Überfordert hat er sich trotzdem nicht gefühlt. „Durch die Krankheit meiner Mutter waren meine drei Brüder und ich von klein auf daran gewöhnt, viel im Haushalt mit-zuhelfen. Und auch in die Pflege meiner Mutter bin ich langsam hineingewachsen“, sagt Bastian Pfnister rückblickend. „Natürlich gab es auch mal anstrengende Tage, an denen es nicht gut gelaufen ist. Wenn man so viel Zeit miteinander verbringt, lassen sich auch Konflikte nicht immer vermeiden. Der Sport und meine Freunde waren für mich ein wichtiger Ausgleich.“ Bastian Pfnister spricht nicht nur im Freundeskreis offen über das Thema. „Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, erhalten meiner Ansicht nach nicht genug Aufmerksamkeit. Ich würde mir wünschen, dass sie aktiv Hilfe angeboten bekommen. Denn nicht jeder wächst so in die Aufgabe hinein wie ich und hat ein so unterstützendes Umfeld.“

Nach dreieinhalb Jahren ergibt sich für Bastian Pfnister eine berufliche Gelegenheit: „Ein Freund hat damals bei der DAK-Gesundheit gearbeitet und mir erzählt, dass Stellen für Azubis ausgeschrieben sind. Der Job klang spannend und da habe ich mich beworben.“ Die Mutter befürwortet, dass er sich beruflich orientiert. „Es war der richtige Zeitpunkt. Wir haben einen Pflegedienst gefunden, bei dem meine Mutter sich gut aufgehoben fühlt. Das war wichtig für mich, damit ich mit gutem Gefühl zur Arbeit gehen kann.“

Auf die Frage, ob der heute 26-Jährige sich noch einmal für die Pflege entscheiden würde, antwortet er mit einem entschlossenen „Ja!“. „Natürlich gab es Höhen und Tiefen. Aber ich habe die intensive gemeinsame Zeit genossen und auch viel gelernt, was mir heute im Leben und im Job weiterhilft. Ich kann mich sehr gut in Menschen einfühlen und weiß, was sie brauchen. Auch in Sachen Organisationsfähigkeit und Arbeitseinteilung bin ich fit. Mit Krankenkassen, Pflegediensten sowie Ärztinnen und Ärzten habe ich viel Kontakt gehabt. Das erleichtert mir meine Arbeit als Sachbearbeiter im Krankengeld-Team bei der DAK-Gesundheit.“ *Janina Fortmann*

Mehr Infos ...

... zu den Ergebnissen des DAK-Pflegereports 2021 sowie ein Video aus unserer Reihe „PflegeLeicht“ mit Bastian Pfnister gibt es auf:

magazin.dak.de/pflegereport

Unsere Hilfsangebote für pflegende Angehörige finden Sie unter:

dak.de/pflege



AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

zwei Drittel aller jungen Menschen unter 40 Jahren sind bereit, sich bei der Pflege von Angehörigen zu engagieren – obwohl sie keine moralische Verpflichtung sehen. Ich finde, das ist ein beeindruckendes Ergebnis aus unserer Befragung zum aktuellen DAK-Pflegereport. Die jungen Leute lassen ihre Eltern, Geschwister und Großeltern nicht allein, wenn sie sich eng mit ihnen verbunden fühlen. Die Beziehungen in vielen Familien sind so tragfähig, dass sie auch den oft harten Pflegealltag aushalten.

Doch anders als früher ist für die nachwachsende Generation auch eines klar: Die Pflege darf nicht zu Lasten eigener Lebensentwürfe gehen. Zu Recht sind sie nicht mehr bereit, große berufliche und finanzielle Nachteile für die Pflege in Kauf zu nehmen. Deshalb muss häusliche Pflege mit einer Ausbildung, einem Beruf und sogar einer beruflichen Karriere vereinbar sein – sonst hat sie keine Zukunft! Ich bin mir sicher, dass die Politik jetzt einen neuen Rahmen für die häusliche Pflege schaffen muss, in dem es kein Entweder-oder gibt.

Ihr Dieter Schröder
Vorsitzender des Verwaltungsrates

Selektivverträge:

DAMIT SIE SCHNELLER GESUND WERDEN

Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Gesundheit mit individuellen Angeboten und Leistungen zu unterstützen. Dazu gehören unter anderem die Selektivverträge der DAK-Gesundheit, die die Versorgung bei zahlreichen Erkrankungen verbessern.

Im Jahr 2020 standen den Versicherten der DAK-Gesundheit bundesweit und regional 283 Selektivverträge in den verschiedensten Behandlungsbereichen offen. Teilnehmende profitieren im Rahmen eines Selektivvertrags von einer abgestimmten Behandlung, die zu einem schnelleren Heilungserfolg führen kann. Einige Verträge haben zudem das Ziel, mithilfe spezieller Maßnahmen das Risiko einer Wiederkrankung oder einer Chronifizierung abzusenken. Allein im Jahr 2020 haben insgesamt 216.308 DAK-Versicherte Selektivverträge genutzt.

Nina Alpers

**Weitere
Informationen...**

... zu allen Selektivverträgen
in Ihrer Nähe finden
Sie unter:

dak.de/spezialistennetzwerk

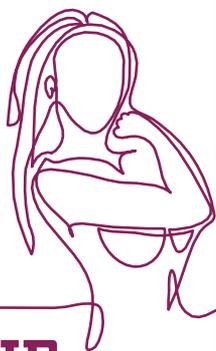
Neu: veovita plus bietet Hilfe bei Depressionen und Angststörungen

Psychische Erkrankungen gehören neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rückenschmerzen zu den bedeutenden Volkskrankheiten und damit zu den größten Herausforderungen für die haus- und fachärztliche Versorgung. Um die Versorgung zu verbessern, bietet die DAK-Gesundheit ihren Versicherten bereits seit 2016 exklusiv das Versorgungskonzept veovita an, aus dem nun der neue Selektivvertrag veovita plus wird. Das kostenlose DAK-Programm bietet schnelle und flexible Hilfe bei Angst, Depression und Burnout. Neu ist vor allem die intensivere Einbindung von Haus- und Fachärzten, die bei therapeutischem Bedarf auch eng mit Psychotherapeutinnen oder -therapeuten zusammenarbeiten. Neben einer professionellen psychiatrischen und hausärztlichen Diagnose, anhand derer die Patientinnen und Patienten eine individuelle Versorgung erhalten, bietet veovita plus zusätzlich effektive, hochwirksame digitale Gesundheitsanwendungen an, die die Behandlung unterstützen. Die wichtigsten Ziele von veovita plus sind eine nachhaltige Versorgung und die gesundheitliche Stabilisierung der Versicherten. Deshalb ist eine Teilnahmedauer von bis zu zwei Jahren möglich. Versicherte, die bislang an veovita teilgenommen haben, können zu veovita plus wechseln und ihre Behandlung fortsetzen.



73

ONKOLOGIE



33

AMBULANTE UND
KURZSTATIONÄRE
OPERATIONEN

In diesen Bereichen hat
die DAK-Gesundheit
Selektivverträge abgeschlossen

22

HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN



27

PSYCHISCHE
VERSORGUNG

23

AUGENERKRANKUNGEN



SONSTIGE
BEHANDLUNGSBEREICHE

84



21

STOFFWECHSEL-
ERKRANKUNGEN

GEMEINSAM AKTIV

gegen überflüssige Pfunde

So unterstützen unsere Gesundheitsprogramme Ihren Kampf gegen Übergewicht

Sport zu machen, fit zu bleiben und das Wunschgewicht zu halten, ist während der Corona-Pandemie lange Zeit kaum möglich gewesen. Sportvereine, Bäder und Fitnessstudios waren geschlossen, und alleine zu joggen macht auf Dauer keinen Spaß. Wenn Sie daher an Gewicht zugenommen haben, ist das nur allzu verständlich – die DAK-Gesundheit hilft Ihnen, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden:

- **Waya** heißt unser zertifiziertes Online-Coaching, das Sie spielerisch dabei unterstützt, gesund zu leben, abzunehmen und fit zu bleiben. Es gibt individuell abgestimmte Kursinhalte, leckere Rezepte, eine persönliche Betreuung durch qualifizierte Ernährungsberatungen via Chat oder E-Mail und vieles mehr. Die DAK-Gesundheit erstattet Ihnen die volle Kursgebühr.
- **SAFARIKIDS-FitFood** ist ein Kurs, der Sie und Ihre Kinder auf einer Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke begleitet. Zusammen können Sie beispielsweise eine Ernährungspyramide erklimmen, versteckte Fette aufspüren oder in ein Koch-Camp einchecken und leckere und gute Ernährungsideen kennenlernen. Wir erstatten Ihnen 100 Prozent der Kurskosten (maximal 280 Euro).
- Eine **zertifizierte Ernährungsberatung** durch qualifizierte Expertinnen und Experten kann Ihr individueller Weg zu einem gesunden und genussvollen Leben sein. Für Erwachsene übernimmt die DAK-Gesundheit mindestens 80 Prozent der Kosten, maximal 75 Euro pro Kurs. Für Kinder und Jugendliche übernehmen wir 100 Prozent der Teilnahmegebühren, maximal 75 Euro.
- Für Versicherte mit starkem Übergewicht (Adipositas) gibt es voraussichtlich ab 2023 das **strukturierte Behandlungsprogramm** Adipositas. Es wird eine medizinische Versorgung bieten, die über die gewöhnliche Betreuung durch eine ärztliche Praxis hinausgeht. Die beteiligten Ärztinnen und Ärzte arbeiten eng zusammen, und in qualitätsgesicherten Schulungen lernen die Teilnehmenden unter anderem, wie Ernährung, körperliche Aktivität, Schlafstörungen, Stress und Adipositas zusammenhängen.

Dr. Michael Prang

Mehr Informationen ...

... zur Waya-App, zu SAFARIKIDS-FitFood sowie der Ernährungsberatung und den strukturierten Behandlungsprogrammen finden Sie auf:

dak.de

Strukturierte Behandlungsprogramme werden auch als Disease Management Programme (DMP) bezeichnet. DMP ist die Abkürzung für den englischen Begriff Disease-Management-Program; das Konzept dafür stammt aus den USA. Diese Programme optimieren die medizinische Versorgung von Versicherten mit chronischen Erkrankungen. Die Versorgung erfüllt hohe Qualitätsansprüche und erfolgt nach medizinisch gesicherten Erkenntnissen. Studien zeigen, dass die Teilnahme die Fitness und die Gesundheit verbessert. Strukturierte Behandlungsprogramme gibt es für Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), koronare Herzkrankheit (KHK) und Brustkrebs. In Vorbereitung sind Programme für chronische Herzinsuffizienz, chronische Rückenschmerzen, Osteoporose, Arthritis (Rheuma), Depressionen und Adipositas.



Einatmen, durchatmen – Ostsee

Mehr Licht. Meerluft, mehr Zeit



✓ Insel Usedom direkt am Strand

✓ Eigene Therme für unsere Gäste

✓ Kinder zahlen nix



Jetzt gratis anrufen und Ihren Ostsee-Urlaub buchen: **038377 7000** (täglich 8–22 Uhr)

Direkt online buchen unter: **www.baltichotel.de**
 Baltic Sport- und Ferienhotel GmbH & Co. KG, Dünenstr. 2, 17454 Zinnowitz

✓ **Sorgenfreie Vorfreude – mit Baltic-Flexi bis 7 Tage vor Anreise umbuchen oder stornieren!**






WINTERTAGE MIT KARIBIK-FEELING IN BAD FÜSSING

BUCHEN OHNE RISIKO: Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vor Anreise.

Genießen Sie das legendäre Thermalwasser der Johannesbad Therme in Deutschlands beliebtestem Kurort Bad Füssing. Hier erwarten Sie das ganze Jahr über karibische Wassertemperaturen. Die Johannesbad Hotels stehen für Gesundheit, Lebensqualität und vereinen wohlthuende Entspannung und anregende Aktivangebote. Egal ob 5 oder 7 Nächte, wählen Sie Ihr Wunschhotel und genießen Sie erholsame Tage in einem der Johannesbad Hotels in Bayern.

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

Ihr **Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma**, ruhig am Ortsrand gelegen, bietet einen eigenen Thermalwasserpool und á la carte Service im Restaurant.

Ihr **Johannesbad Hotel Phönix** bietet Wellness pur für Allein-Reisende. Kein Einzelzimmerzuschlag!

Ihr **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** befindet sich mitten im Grünen im Stadtteil Kirchham. Perfekt für Naturliebhaber, Yoga-Freunde und Ruhesuchende.

Ihr **Johannesbad Hotel Füssinger Hof** empfängt Sie im Herzen von Bad Füssing. Das Traditionshaus für Freigeister: unkompliziert und persönlich.

IHRE INKLUSIVLEISTUNGEN PRO PERSON:

- 5 oder 7 x Übernachtung
- 5 oder 7 x Vital-Frühstück und leckeres Abendessen
- 4 x Eintritt in die Johannesbad Therme (nicht am Abreisetag)
- 1 x Massage (20 Min.)
- Johannesbad Hotels Wohlfühlleistungen

Ihr Wellness-Urlaub schon ab

259,- €

pro Person/DZ

Ihre Johannesbad Hotels	Saison A1 04.01. – 24.02.	Saison A2 07.03. – 31.03., 28.11. – 22.12.	Saison B 25.02. – 06.03., 07.11. – 27.11.	Saison C 01.04. – 13.04., 25.04. – 25.05., 20.06. – 27.10.	Saison D 14.04. – 24.04., 26.05. – 19.06., 28.10. – 06.11.					
Hotel Königshof	5 Nächte 349,-	7 Nächte 499,-	5 Nächte 379,-	7 Nächte 519,-	5 Nächte 439,-	7 Nächte 579,-	5 Nächte 459,-	7 Nächte 599,-	5 Nächte 469,-	7 Nächte 613,-
Thermalhotel Ludwig Thoma	429,-	579,-	439,-	589,-	459,-	624,-	469,-	659,-	479,-	673,-
Hotel Phönix	259,-	373,-	289,-	393,-	349,-	453,-	369,-	473,-	379,-	487,-
Vitalhotel Jagdhof										
Hotel Füssinger Hof										

Zusatzkosten/Tag (vor Ort): Tischgetränkpauschale 6,50 € p.P./Abend (auf Wunsch, ausgenommen Ludwig Thoma); Kurtaxe, ca. 2,90 €; Parkplatz, ca. 3,- €. Einzelzimmer, Komfortzimmer und Suiten zzgl. Zuschläge.

Jetzt anrufen und zum garantiert besten Preis buchen: **08531 – 23 29 09** (Ortsstarif) täglich 8 – 20 Uhr

Ihr Aktionscode (bitte bei Buchung angeben): **FDK-12-21**

Direkt online buchen unter: **www.johannesbad-hotels.com/aktion**



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

Daniela Kuge, Landtagsabgeordnete in Sachsen, spricht offen über ihre Long-COVID-Erkrankung.

LEBEN MIT LONG COVID

Noch Monate nach ihrer akuten COVID-19-Erkrankung hat Daniela Kuge, Landtagsabgeordnete in Sachsen, mit Einschränkungen im Alltag zu tun. Wie es ihr anfangs erging, was sie in der Reha gelernt hat und wie sie heute mit Long COVID umgeht, erzählt die Gesundheitspolitikerin im Interview.

Wann und wie kam heraus, dass Sie akut an COVID-19 erkrankt sind?

Im Dezember 2020 hatte ich zunächst die typischen Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen und Husten, dann kamen auch Geschmacksverlust und Kreislaufprobleme dazu. Das passierte alles innerhalb weniger Stunden. Ich bin dann sofort mit meinem Mann in eine nahe gelegene Klinik gefahren und habe mich auf COVID-19 testen lassen – mit positivem Ergebnis.

Wie erging es Ihnen in den folgenden Wochen?

Drei Wochen später habe ich wieder mit dem Arbeiten angefangen. Ich bemerkte aber weiterhin bestimmte Beschwerden: Es schmerzte an

verschiedenen Körperstellen, das Atmen fiel mir schwer, mein Kreislauf machte Probleme, ich hatte Wortfindungsstörungen und meine Konzentration ließ nach. Daraufhin konsultierte ich verschiedene Ärzte, unter anderem eine Lungenspezialistin. Meine Lunge war zu diesem Zeitpunkt aber noch in Ordnung. Aufgrund meiner Sprachstörungen untersuchte mich die Pneumologin auch auf das Vorliegen eines Schlaganfalls – mit negativem Ergebnis. Dann habe ich in einer anderen Klinik mein Herz überprüfen lassen – dabei wurde eine Herzmuskelentzündung diagnostiziert. Ich habe versucht, den Rat, mich möglichst zu schonen, so gut wie möglich umzusetzen: Ich habe

zum Beispiel nur virtuell gearbeitet, weil ich mir auch das Autofahren nicht zugetraut habe. Da ich das Gefühl hatte, dass meine Herzprobleme schlimmer wurden, bin ich nochmal zur Kontrolle in die Klinik. Dort wurde festgestellt, dass sich das Herz mittlerweile erholt hatte, die Entzündung aber auf die Lunge übergegangen war. Zur Behandlung habe ich dann das erste Mal ein Medikament bekommen. Das alles, was ich hier schildere, zog sich bis zum Frühjahr 2021 hin, also mehrere Monate. Das Problem war einfach, dass es zu diesem Zeitpunkt noch keinen Therapie-Leitfaden für Long COVID gab. Die Genehmigung, Long COVID zu behandeln, gibt es ja erst seit dem 1. Juli 2021.

Sie haben dann eine Reha-Maßnahme in einer spezialisierten Klinik durchgeführt.

Genau. Von Ende Mai bis Mitte Juni 2021 wurde ich dort mit vielfältigen Anwendungen ganzheitlich behandelt – also nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Das reichte von Fitnesstraining, Walking und Aquagymnastik über Massagen, Krankengymnastik, Akupunktur und Ernährungsberatung bis hin zu Psychotherapie, Achtsamkeitspraktiken und Yoga. Dadurch ist unter anderem auch mein Lungenvolumen besser geworden, sodass ich seit der Reha auch keine Medikamente mehr benötige.

Und wie geht es Ihnen heute? Welche Erkenntnisse aus der Reha können Sie im Alltag umsetzen?

Defizite habe ich teilweise noch, auch wenn man mir das nicht unbedingt anmerkt. Ich bin schneller erschöpft als früher. Viele Probleme wie etwa die Wortfindungsstörungen sind aufgrund meiner Übungen nicht mehr so schlimm. Regelmäßige Physiotherapie trägt zur Linderung noch zeitweise vorhandener Muskel- und Gelenkschmerzen bei. Außerdem achte ich darauf, dass ich mir Zeit fürs Essen nehme. Was mich in der Reha auch weitergebracht hat: Der Psychologe dort hat mir genau aufgezeigt, wie viele Stunden ich in Wirklichkeit arbeite. Ich versuche jetzt, eine bessere Work-Life-Balance hinzukriegen.

Als Landtagsabgeordnete haben Sie einen sehr anspruchsvollen Job. Wie schaffen Sie es, hier auf sich zu achten?

Ich setze Prioritäten jetzt anders. Indem ich zum Beispiel auch mal



Physiotherapie und viel Bewegung haben Daniela Kuge geholfen, die Langzeitfolgen ihrer COVID-19-Erkrankung zu überwinden.

einen Termin, etwa am Abend, verschiebe oder auch absage, wenn ich mich nicht gut fühle. Oder indem ich mir mal einen Nachmittag in der Woche frei nehme oder das Wochenende ganz ohne Arbeit, nur mit der Familie, verbringe. Glücklicherweise habe ich auch tolle Kolleginnen und Kollegen in meiner Fraktion, die von meiner Situation wissen und viel Rücksicht nehmen – und mich anfangs zum Beispiel in Ausschüssen vertreten haben.

Was ist in Ihren Augen nötig, um Long COVID in Zukunft noch besser in den Griff zu kriegen?

Neben dem weiteren Umsetzen der Impfstrategie ist es wichtig, dass die Forschung zu Long COVID vorankommt. Und wir brauchen eine umfassende gemeinsame Aufklärung durch Krankenkassen, Ärzteschaft und Politik.

Gibt es etwas Positives, das Sie aus den letzten schwierigen Monaten ziehen konnten?

Ich habe Achtsamkeit in der Reha gelernt. Mein Fazit: Ich muss achtsam mit meinem Körper und Geist umgehen. Das kann man bei jeder Krankheit beherzigen, aber gerade bei COVID-19, wo man oft niedergeschlagen ist, hilft es, den Blick auf das Positive zu richten. *Das Interview führte Thomas Corrinth*

UNSER ANGEBOT: HOTLINE-HILFE BEI LONG COVID



DAK-Gesundheitsberaterin Corinna Auers: „Um eine gesicherte Diagnose zu stellen, ist Ihre Hausarztpraxis die richtige Anlaufstelle. Doch auch wir, Ihre Krankenkasse, können Ihnen kompetente Hilfen vermitteln und Sie durch den Dschungel der zahlreichen Beratungsangebote führen. Dafür haben wir eine spezielle Long-COVID-Hotline eingerichtet, über die unsere gut vernetzten Gesundheitsberaterinnen und -berater Sie schnell in die richtigen Hände vermitteln können. Die Hotline steht grundsätzlich allen Betroffenen offen. DAK-Versicherte haben zusätzlich die Möglichkeit, sich individuelle Beratung einzuholen und gleich auch passende Leistungsangebote prüfen zu lassen.“

Sie erreichen uns zu folgenden Zeiten: montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr.

**Rufen Sie an unter:
DAK Long-COVID-Hotline
040 325 325 922**

(Sie zahlen lediglich den Anruf zum Ortstarif.)

Mehr Informationen ...

... und Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen zu COVID-19 finden Sie unter:

dak.de/corona

JETZT AN IHRE POLLENALLERGIE DENKEN!



Viele Allergiegeplagte atmen auf, wenn der Pollenflug zu Ende ist. Doch genau jetzt ist die ideale Zeit, um mit der Hyposensibilisierung

gegen Gräser- oder auch Baumpollen zu beginnen, da keine allergieauslösenden Pollen in der Luft unterwegs sind. Augentropfen, Nasenspray und Tabletten sind im Frühjahr die ständigen Begleiter der Heuschnupfen-Betroffenen. Doch diese Präparate können die Beschwerden allenfalls lindern. Eine Hyposensibilisierung bietet die Möglichkeit, die Allergie grundlegend zu behandeln. Wer drei bis vier Monate vor Einsetzen der jeweiligen Pollenflugsaison mit der Therapie beginnt, kann bereits im ersten Behandlungsjahr eine deutliche Verminderung der Beschwerden erreichen.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie unter:

magazin.dak.de/hypo

DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Anträge, Bescheinigungen und andere Unterlagen für die DAK-Gesundheit immer an das Postzentrum Ihres Bundeslandes. Dort erfassen wir Ihre Dokumente elektronisch und können sie so umgehend bearbeiten, damit Sie schnell eine Antwort bekommen.

Sie suchen die richtige Postanschrift, um uns Ihre Unterlagen zuzusenden? Hier finden Sie die Adressen der DAK-Gesundheit je nach Bundesland:

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

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

BESONDERE VERSORGUNG IN DER KLINIK

Qualitätsverträge zwischen Krankenhäusern und Krankenkassen sollen die stationäre Versorgung verbessern. Auch die DAK-Gesundheit hat bereits entsprechende Verträge abgeschlossen.

So zum Beispiel zur Verbesserung der Versorgung im Krankenhaus von Menschen mit Behinderung – hier haben wir mit dem Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf in Hamburg einen starken Partner gefunden. Für Menschen mit Unterstützungsbedarf stehen seit Herbst 2021 Lotsinnen und Lotsen vor und während des Klinikaufenthaltes zur Verfügung. Sie sind besonders geschult und

koordinieren den Aufnahme- und Entlassungsprozess individuell und patientennah.

Auch in der Berliner Charité können DAK-Versicherte an einem dieser besonderen Verträge teilnehmen – Zielgruppen sind hier ältere Patientinnen und Patienten, die im Krankenhaus operiert werden. Das Risiko, nach einer Operation ein sogenanntes Delirium (akuter, vorübergehender Verwirrheitszustand) zu erleiden, wird durch gezielte und zusätzliche Maßnahmen gesenkt.





ABARO: STUDIE ZU BARIATRISCHEN OPERATIONEN

Starkes Übergewicht oder Adipositas können uns krank machen und zu Diabetes oder Bluthochdruck führen. Ist eine Ernährungsumstellung ohne Erfolg und wird keine Gewichtsreduktion erzielt, können „bariatrische Operationen“ den Betroffenen helfen. Bei diesen Operationen wird der Magen funktionell verkleinert. Danach ist eine mehrjährige Nachsorge mit Kontrolluntersuchungen, Ernährungsberatung und Bewegungsangeboten erforderlich, um schwerwiegende Komplikationen, Verdauungsstörungen und Mangelernährung zu vermeiden. Sie wird von spezialisierten Adipositaszentren angeboten. Da sich immer mehr Betroffene für eine Operation entscheiden, möchten wir die Nachsorgeangebote evaluieren. Für unsere Studie zu **Auswirkungen nach BARIATRISCHEN OPERATIONEN** – kurz „ABARO“ – werden Versicherte, die sich einer bariatrischen Operation unterzogen haben, befragt und untersucht. Dadurch wollen wir herausfinden, ob die Nachsorgeprogramme ausreichend sind und was noch verbessert werden kann, um den Betroffenen den Start in ein gesünderes Leben ohne Adipositas zu erleichtern.

GRUNDPAUSCHALE 2022

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2022 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 304,9452 Euro je Versicherten. Sie ist die Basis für die finanziellen Zuweisungen des Gesundheitsfonds an die Krankenkassen. Das Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) ermittelt die Grundpauschale, indem es die voraussichtlichen ausgleichsfähigen Leistungsausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung durch die voraussichtliche Zahl aller Versicherten dividiert. Einen Überblick über alle neuen Rechengrößen in der Sozialversicherung für 2022 finden Sie bei uns im Internet auf: dak.de/beitrag

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Maren Winter | Daniela Barreto

IMPRESSUM

Herausgeber: DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de, Tel.: 040 2364 855-0

Verantwortlich: Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.),
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation;
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Verantwortliche Redakteurin:

Gabriela Wehrmann

Herstellung & Versand:

Franziska Lau

DAK-Magazine@dak.de

Gestaltung & Bildredaktion:

Straub & Straub GmbH;
Janina Brockholz, Felix Wandler

Redaktionelle Mitarbeit & Autoren:

Nina Alpers, Thomas Corrinth, Janina Fortmann,
Marlies Fürste, Susanne Holz, Alexander Kramer,
Franziska Lau, Annemarie Lüning, Dr. Michael Prang,
Stefan Suhr, Frank Themer, Dorothea Wiehe

Titelfoto: Shutterstock | Studio Romantic

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

Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH, außer Seite 47.

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: 16. Dezember 2021

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

HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

Was bringt 2022 für die Gesundheitspolitik?
Welche Herausforderungen muss die neue Bundesregierung
annehmen? Frauen und Männer aus dem Verwaltungsrat
unserer Kasse sagen, worauf es jetzt ankommt.

Im Lauf des Jahres 2022 können wir mit dem Ende der Corona-Pandemie rechnen, davon sind die Männer und Frauen im Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit überzeugt. Zur Bewältigung der Corona-Krise und ihrer Folgen bleibt jedoch eine Menge zu tun. Auch weil mit dem demografischen Wandel und der Digitalisierung im Gesundheitswesen noch mindestens zwei weitere gewichtige Themen anstehen. Der Verwaltungsrat hat schon vor der Bundestagswahl

in seinem „Gesundheitspolitischen Kompass“ klar formuliert, welche Herausforderungen er sieht: etwa ein drohendes Milliardenloch in der Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung, reformbedürftige Strukturen im Krankenhaussektor und ausufernde Kosten bei neu zugelassenen Medikamenten. In fit! erklären Männer und Frauen aller Fraktionen aus dem Verwaltungsrat, was die neue Bundesregierung aus ihrer Sicht jetzt anpacken muss.

Dorothea Wiehe





Marianne Förster

für die

DAK Mitgliedergemeinschaft

Finanzbedarf decken

Nach nahezu zwei Jahren COVID-19-Pandemie ist die Finanzlage der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) angespannt. Viele Reformen des früheren Bundesgesundheitsministers Spahn sind kostspielig und werden auch in den nächsten Jahren trotz verantwortungsvollen Umgangs mit den Mitteln finanziell belastend nachwirken. Um den durchschnittlichen Zusatzbeitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung bei 1,3 Prozent zu halten, wird die GKV 2022 einen Bundeszuschuss von insgesamt 28,5 Milliarden Euro bekommen. Wir setzen uns im DAK-Verwaltungsrat dafür ein, unseren Versicherten die gewohnt gute Versorgung zu gewährleisten und gleichzeitig die Beitragssätze stabil zu halten. Daher erwarten wir von der Bundesregierung auch in Zukunft eine Bereitstellung von auskömmlichen Steuerzuschüssen, um die steigenden Kosten nicht allein den Beitragszahlenden aufzubürden.



Luise Klemens

für ver.di – Vereinte

Dienstleistungsgewerkschaft

Arbeitsbedingungen verbessern

Jeder und jede kann ins Krankenhaus kommen und wünscht sich dort eine gute Betreuung. Doch in der Pandemie hat sich der Pflegeengpass in den Kliniken weiter zugespitzt. Auf vielen Intensivstationen etwa werden die seit 2019 geltenden gesetzlichen Pflegepersonaluntergrenzen nicht erfüllt. Damit wir nicht noch mehr Pflegekräfte verlieren, müssen Klinikarbeitsplätze attraktiver werden. Etwa durch eine Eins-zu-eins-Betreuung in der Intensivpflege: Wer mehr Fälle betreut, sollte freie Tage zum Ausgleich bekommen. Die Arbeitszeit muss für die Beschäftigten insgesamt planbarer werden, dafür ist ein gesetzlicher Personalschlüssel eine wichtige Grundlage.

Info der Redaktion

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



Frank Haase und

Klaus Spörkel

für die DAK-Versicherten- und Rentnervereinigung

Patientenrechte stärken

Die Rolle der Patientinnen und Patienten befindet sich im Wandel: Ihnen wird verstärkt Sachverstand für die eigene Gesundheit zugesprochen und auch abverlangt. Dafür benötigen sie, neben der Beratung bei der DAK-Gesundheit, eine unabhängige Anlaufstelle für ihre Belange. Wir fordern, dass die bisherigen Patientenbeauftragten der Bundesregierung in Zukunft direkt vom Bundestag gewählt werden. Eine direkte Wahl durch das Parlament – wie wir es von den Wehrbeauftragten kennen – kann dieses Amt entscheidend stärken. Auch die Unabhängige Patientenberatung (UPD) muss auf eine neue Grundlage gestellt werden, um Qualitätsverluste durch Betreiberwechsel zu vermeiden. Zukünftig muss sie aus dem Bundeshaushalt und nicht von den gesetzlichen Kassen finanziert werden, weil Patientenrechte eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sind.

FÜR SIE AKTIV IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig

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

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

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

BfA DRV-Gemeinschaft e. V.

Ansprechpartnerin: Annemarie Böse
Zypressenstraße 22, 59071 Hamm
☎ 02381 81831 ✉ anne.boese@hamcom.biz
bfadv-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, MdB
Platz der Republik 1, 11011 Berlin
✉ info@ra-roloff.de



Annemarie Böse
für die BfA DRV-Gemeinschaft

Impfmonitoring verbessern

Die Corona-Krise ist 2022 noch nicht überstanden. Impfen wird unsere größte Chance sein für ein normales, wenn auch weiterhin vorsichtiges Leben. Dafür brauchen wir allerdings dringend verlässliche Zahlen darüber, wie viele Menschen in Deutschland tatsächlich geimpft sind. Unvollständige Impfdaten darf es in Zukunft nicht mehr geben. Deshalb muss das Digitale Impfquoten-Monitoring (DIM) verbessert werden. Dieses Meldesystem liegt in der Hand der impfenden Stellen: Alle Impfzentren, Kliniken, Arztpraxen und Betriebe müssen also jede Impfung umgehend und vollständig melden. Im Zweifel muss die Politik Druck machen, damit das funktioniert. Widersprüchliche Angaben über die Impfquote verunsichern die Menschen. Eine höhere Impfquote signalisiert klar mehr Sicherheit gegen Ansteckung und für unsere Gesundheit trotz Lockerungen.



Hans-Wilhelm Schmoor
für den Bundesarbeitgeberverband Chemie/Handelsverband Deutschland – HDE

Pflegereform angehen

80 Prozent der Menschen, die Leistungen aus der Pflegeversicherung bekommen, werden zu Hause gepflegt. Die Angehörigen leisten dabei ungeheuer viel. Doch vor allem für Jüngere, die berufstätig sind und womöglich Kinder haben, ist es schwierig. Wir sehen es als Arbeitgebervertreter mit Sorge, wie hoch die psychosozialen Belastungen für manche Beschäftigte sind. Die neue Bundesregierung muss deshalb dringend die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf verbessern, sonst wird es in Zukunft immer weniger Menschen geben, die Angehörige zu Hause pflegen können. Wir fordern eine grundlegende Pflegereform, die auch die pflegenden Angehörigen berücksichtigt.

Weitere Informationen ...

... zum Engagement unserer Ehrenamtlichen für Sie im Netz unter:

dak.de/verwaltungsrat-soziale-selbstverwaltung.de

Stabiler Beitragssatz auch 2022

Die DAK-Gesundheit hält ihren Beitragssatz zum 1. Januar 2022 stabil – und das nun schon im sechsten Jahr in Folge. Der dafür zuständige Verwaltungsrat hat in seiner Zusammenkunft vom 16. Dezember 2021 die entsprechende Haushaltsplanung für 2022 bestätigt. Hier alle Beiträge im Überblick:

Krankenversicherung (KV)

16,1 % Allgemeiner Beitragssatz der DAK-Gesundheit¹

15,5 % Ermäßigter Beitragssatz der DAK-Gesundheit¹ (ohne Krankengeldanspruch)

Pflegeversicherung (PV)

3,05 % Allgemeiner Beitragssatz

3,4 % Inkl. Zuschlag für Kinderlose

Rentenversicherung (RV)

18,6 %

Arbeitslosenversicherung (ALV)

2,4 %

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze	5.362,50 €	64.350 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	4.837,50 €	58.050 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/West	7.050,00 €	84.600 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV/Ost	6.750,00 €	81.000 €
<hr/>		
Geringfügigkeitsgrenze (vorläufig)	450,00 €	
<hr/>		
Familienversicherung		
Einkommensgrenze für Ehegatten und Kinder	470,00 €	
- Bei geringfügiger Beschäftigung (vorläufig)	450,00 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2022 – insbesondere auch die Beiträge für freiwillig Versicherte und Selbstständige – finden Sie in der kompletten Übersicht auf unserer Internetseite. Dort informieren wir Sie auch aktuell, sollten sich nach Redaktionsschluss aufgrund politischer Entscheidungen weitere Veränderungen ergeben: [dak.de/beitrag](https://www.dak.de/beitrag)

¹ Seit 2015 erheben alle gesetzlichen Krankenkassen einen kassenindividuellen Gesamtbeitragssatz. Der allgemeine Beitragssatz zur Krankenversicherung wurde auch für 2022 von der Bundesregierung auf 14,6 Prozent festgelegt, der durchschnittliche Zusatzbeitrag auf 1,3 Prozent.

Geld zurück für Rentnerjobs

Als Rentnerin oder Rentner mit versicherungspflichtigem Job können Sie sich Ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge **aus der Rente** für das Jahr 2021 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Ihre gesamten Jahreseinkünfte übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Ihren Antrag hin, der formlos oder online gestellt werden kann unter [dak.de/beitragserstattung](https://www.dak.de/beitragserstattung). Erstattungsfähig sind nur die von Ihnen selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die BBG übersteigt. Für das Jahr 2021 beträgt die BBG in der Krankenversicherung **58.050,00 Euro**, monatlich **4.837,50 Euro**. Bei Fragen zum Thema rufen Sie uns an unter der **DAK Service-Hotline 040 325 325 750**. Weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie auch hier: [dak.de/rentnerjob](https://www.dak.de/rentnerjob)

Beiträge für Studierende

Der Krankenversicherungsbeitrag für versicherungspflichtige Studierende beträgt **88,13 Euro** monatlich. Er gilt auch für versicherungspflichtige Praktikantinnen und Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschülerinnen und -schüler sowie Studierende ausländischer Unis. Die Pflegeversicherung kostet im Monat **22,94 Euro (25,57 Euro** für kinderlose Studierende, die das 23. Lebensjahr vollendet haben). Wer BAföG bekommt, kann Zuschüsse erhalten: 84 Euro für die Kranken- und 25 Euro für die Pflegeversicherung. Alle Infos dazu sowie Anträge für Zuschüsse zu den Beiträgen finden Sie unter: [dak.de/beitrag](https://www.dak.de/beitrag)

Beiträge aus Renten

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz von **16,1 Prozent**. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2022 ein Beitragssatz von **8,05 Prozent**.

Unsere Wahltarife

Sie gehen selten zum Arzt und fühlen sich topfit? Dann möchten wir Ihren gesunden Lebensstil belohnen! Wenn Sie an einem Wahltarif der DAK-Gesundheit teilnehmen, können Sie einen Teil Ihrer Beiträge zurückerhalten. Und falls Sie ganz andere Sorgen haben und längere Zeit krank sind, hilft die DAK-Gesundheit auch finanziell weiter: mit dem günstigen Krankengeld-Tarif. Nähere Infos zu allen Wahlтарifen finden Sie auf: [dak.de/wahltarife](https://www.dak.de/wahltarife)

1 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 & Expanderbänder

Best.-Nr. VB 11470
nur € 99,-



Inkl. Expanderbänder

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



Inklusive Tablett & Stoffkorb



Praktisch klappbar

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

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



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
- ✓ Sesselsmaße: H 80 × B 73 × T 75 cm

Bezug: grau meliert

Best.-Nr. VB 22802
nur € 299,-

- ✓ Sitzhöhe: 40 cm, Sitztiefe: 60 cm
- ✓ Liegefläche: B 65 × L 187 cm

2 Laufband aktiv »Vital Komfort«

Sicheres Laufen und einfache Bedienung

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

Stabiler, langer Handlauf, gut geeignet für Rehatraining & Physiotherapie

Ohne Handlauf Best.-Nr. VB 11466 nur € 249,-
Mit Handlauf Best.-Nr. VB 11467 nur € 299,-



Trainingscomputer

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

Schnell-Stoppfunktion

Rutschfeste Lauffläche

Klappbar auf: B 61 × H 125 × L 24 cm

5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«

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

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

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

Ideal für Figur, Aussehen und Vitalität

Best.-Nr. VB 11465
nur € 249,-



Handpuls-messung

Verstellbarer Komfort-Sattel

Transportrollen vorne
7 kg Schwungmasse
Höhenausgleich

8 Heimtrainer X-Bike Aktionspreis!

Faltbar und platzsparend



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

Training auf kleinstem Raum

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

Praktisch klappbar

Best.-Nr. VB 11151
nur € 129,-



Handpuls-messung

Sattelhöhe 73-81 cm

3 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

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

Best.-Nr. VB 11409
nur € 59,99



Effektives Arm- und Beintraining

Praktischer Tragegriff

Inkl. Anti-Rutschmatte

6 Vergrößerungs- und Lupenbrille

Für Feinarbeiten & Lesen

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

Best.-Nr. VB 32627
nur € 19,99



Flexibler & leichter Rahmen

160 % Vergrößerung

Vorher

Nachher

9 Rückenkissen mit Nackenrolle

Entlastung für Nacken & Rücken



Nackenrolle in 3 Positionen einstellbar



Perfekt als Venenkissen

Best.-Nr. VB 23189
nur € 34,99

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

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

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

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten: **Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.**

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



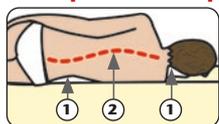
Washbare Bezüge mit Reißverschluss & Aloe Vera (40 % Viskose, 60 % Polyester)

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

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

Wahlweise 4 oder 7 cm dick!

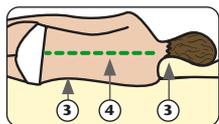
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

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

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt. Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: 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 ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

In dieser Qualität

nur bei uns ab **€ 59,95**

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

Internet Gutscheincode: GA22B

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Endlich eine Auflage, die Wirbelsäulengeschädigten hilft und nachts wieder schlafen lässt.« Annelise im Juni 2021



11 Seitenschläfer-Kopfkissen

Orthopädische Form für Seitenschläfer



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

Optimale Stützfunktion

Passt sich optimal der Seitenlage an

Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug



Best.-Nr. **VB 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 Widerrufsrecht¹⁾

Artikel	Best.-Nr.	Preise ^{1,6}
1 Vibrationsplatte aktiv	VB 11470	99,00 €
2 Laufband aktiv	Ohne Handlauf VB 11466	249,00 €
	Mit Handlauf VB 11467	299,00 €
3 »Komfort«		
3 Mini-Heimtrainer 2.0	VB 11409	59,99 €
4 Wohnungsrollator	Anthrazit VB 24039	139,00 €
	Weiß VB 24038	139,00 €
5 Ergometer aktiv »Pro 8.0«	VB 11465	249,00 €
6 Vergrößerungs- und Lupenbrille	VB 32627	19,99 €
7 Schlafsessel Nimmerland	VB 22802	299,00 €
8 Heimtrainer X-Bike	VB 11151	129,00 €
9 Rückenkissen mit Nackenrolle	VB 23189	34,99 €
10 Kopfkissen »Premium«	50 x 35 cm VB 20453	Gratis*
	60 x 35 cm VB 21317	49,95 €
	50 x 35 cm VB 21316	39,95 €
Visko-Auflage 80 x 200 cm	4 cm dick VB 21303	69,95 €
	7 cm dick VB 21310	119,90 €
Visko-Auflage 90 x 200 cm	4 cm dick VB 21304	79,95 €
	7 cm dick VB 21311	129,95 €
Visko-Auflage 100 x 200 cm	4 cm dick VB 21305	89,95 €
	7 cm dick VB 21312	139,95 €
Visko-Auflage 120 x 200 cm	4 cm dick VB 21306	109,95 €
	7 cm dick VB 21313	169,95 €
Visko-Auflage 140 x 200 cm	4 cm dick VB 21307	139,95 €
	7 cm dick VB 21314	199,95 €
Visko-Auflage 180 x 200 cm	4 cm dick VB 22922	169,95 €
	7 cm dick VB 22923	249,95 €
Visko-Auflage 80 x 190 cm	4 cm dick VB 21301	59,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VB 21308	99,95 €
Visko-Auflage 90 x 190 cm	4 cm dick VB 21302	69,95 €
Ideal für Liege, Sofa & Camping	7 cm dick VB 21309	109,95 €
11 Seitenschläfer-Kopfkissen	VB 23285	79,95 €

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

✓ **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**



Das Beste für Gesundheit & Fitness

Vorname _____ Name _____
Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____
PLZ/Ort _____ Telefon _____

- Wenn Sie die Ware behalten möchten:
- 5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und 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 oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

BEWEGUNG BRINGT DAS IMMUNSYSTEM AUF TRAB

Wer sich regelmäßig bewegt, sorgt dafür,
dass die körpereigene Abwehr gestärkt wird.

Mit 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche tut man sich und seinem Immunsystem nachhaltig etwas Gutes. Ob abendlicher Spaziergang um den Block, Fußballspielen oder die Joggingrunde im Park: Jede Bewegung zählt. Aktuelle Studien zeigen zudem, dass das Immunsystem von aktiven Menschen verstärkt auf Schutzimpfungen gegen COVID-19 reagiert – also dazu beiträgt, eine gute Abwehr zu bilden.

Das Immunsystem ist faszinierend. Tagein, tagaus sorgt es im Hintergrund dafür, dass uns Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten nicht völlig aus der Bahn werfen. Damit das Immunsystem uns effektiv vor Eindringlingen schützen kann, müssen wir es stärken. Neben einer generell gesunden Lebensführung sorgt Bewegung dafür, dass die körpereigene Abwehr ihre Arbeit effektiv leisten kann. Die gute Nachricht: Um einen positiven Effekt zu erzielen, muss man keinen Hochleistungssport betreiben. Schon regelmäßige moderate Aktivität wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Und moderat heißt: Man kommt leicht ins Schwitzen, kann sich aber noch locker unterhalten.

5 Tipps ...

... zum Sport im Winter finden Sie unter:

magazin.dak.de/sport-winter

„Gute Effekte werden besonders ab 150 Minuten Bewegung pro Woche erzielt“, erklärt Dr. Stefan Peters vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS). Wer morgens und abends zehn Minuten Fußweg zwischen Zuhause und Bushaltestelle zurücklegt und am Wochenende noch ein Stündchen spazieren geht, hat damit sein Immunsystem schon gut auf Trab gebracht. „Denn jedes Mal, wenn wir uns bewegen, kommen im Körper verstärkt Antikörper und entzündungshemmende Botenstoffe und Zellen zum Einsatz. Millionenfach werden Immunzellen rekrutiert“, so Peters.



„Wir empfehlen, sich etwas zu suchen, was wirklich Spaß macht. Nur dann bleibt man auch langfristig am Ball und setzt seine guten Vorsätze in die Tat um.“

Dr. Stefan Peters, Experte vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Hierbei sollte man ein bisschen Durchhaltevermögen beweisen. Zwar erzielt man eine Wirkung schon nach wenigen Minuten körperlicher Aktivität. Ein nachhaltiger Effekt ist aber ab vier Wochen zu erwarten – und das in jedem Alter. Ob 20 oder 72 Jahre alt – das Immunsystem reagiert nachweislich in jeder Lebensphase positiv auf körperliche Aktivität.

„Wir empfehlen, sich etwas zu suchen, was wirklich Spaß macht. Nur dann bleibt man auch langfristig am Ball und setzt seine guten

Vorsätze in die Tat um“, sagt Dr. Stefan Peters. Ob Zumba nach lateinamerikanischen Rhythmen, wandern oder schwimmen – alles stärkt das Immunsystem.

Laut einer aktuellen Studie scheint sich Bewegung auch positiv auf den Verlauf einer COVID-19-Erkrankung auszuwirken. Das Team rund um Dr. Robert Sallis vom Kaiser Permanente Medical Center Fontana hat die Daten von 48.440 erwachsenen Patientinnen und Patienten mit einer COVID-19-Diagnose zu Bewegungsverhalten und Krankheitsverlauf analysiert. Das Ergebnis: Menschen mit COVID-19, die körperlich inaktiv waren, hatten ein höheres Risiko, ins Krankenhaus zu kommen, auf der Intensivstation behandelt werden zu müssen oder sogar zu sterben. Die klare Empfehlung der Studie lautet deshalb, dass körperliche Aktivität in die medizinische Routineversorgung mit aufgenommen werden sollte. „Zudem hat man festgestellt, dass Impfstoffe bei körperlich aktiven Menschen eine größere Immunantwort zur Folge haben“, erklärt Dr. Stefan Peters. Und die sorgt dafür, dass man beispielsweise vor COVID-19 besser geschützt ist und einen weniger starken Verlauf der Krankheit zu befürchten hat.

In Bewegung zu kommen, ist gar nicht so schwer, betont der Experte vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie. „Schon kleine Ziele lohnen sich. Wer sich vornimmt, nun jeden Tag zehn Minuten zügig spazieren zu gehen, wird meistens länger unterwegs sein. Denn man merkt schnell, wie gut Bewegung tut“, so Peters. Und das Immunsystem sagt leise: Danke!

Susanne Holz

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Dusan Petkovic



WENN WETTERUMSCHWÜNGE KRANK MACHEN

Während Wetterumschwünge bei manchen Menschen nur die Stimmung beeinflussen, lösen sie bei anderen gesundheitliche Probleme aus oder verstärken vorhandene Krankheiten.

An einem Tag Hitze, am nächsten Gewitter mit Starkregen und kühlen Temperaturen. Extreme Wetterwechsel nehmen zu und bringen auch das Wohlbefinden vieler Menschen durcheinander. Wie wir auf Wetterwechsel reagieren, hängt viel von unserem allgemeinen Gesundheitszustand, aber auch von weiteren Belastungen wie Stress oder Schlafmangel ab. Ein gesunder, ausgeruhter Organismus kann sich in der Regel gut an unterschiedliches Wetter anpassen. Anders sieht es bei älteren Menschen und chronisch Kranken aus.

Der Leiter des Zentrums für Medizin-Meteorologische Forschung (ZMMF) in Freiburg i. Br. Prof. Dr. Andreas Matzarakis erklärt: „Wetterempfindlich sind meist Menschen, deren Körper durch Alter oder chronische Krankheiten wie Rheuma, Asthma sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits geschwächt ist oder bei denen eine

Abweichung von der normalen Regulation besteht, etwa ein zu niedriger oder ein zu hoher Blutdruck.“ Das Herz-Kreislauf-System sei mit seinen komplexen vegetativen, hormonellen und biorhythmischen Regel- und Steuervorgängen für Wetterreize besonders sensibel.

DIE WIRKUNG DES WETTERS

Die Wirkung des Wetters auf den menschlichen Organismus wird „Biotropie“ genannt. Es wird dabei zwischen wetterreagierend, wetterfühlend und wetterempfindlich unterschieden. Wetterreagierend sind alle Menschen. An sonnigen Tagen mit angenehmen Temperaturen steigt die Laune, bei Regen und Kälte ist es umgekehrt. Anders sieht es bei wetterfühlenden Menschen aus, bei ihnen wirkt sich ein Wetterumschwung nicht nur auf die Stimmung aus, sondern kann auch zu körperlichen Symptomen wie Kopfdruck,





Schwindel, Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten führen. Rund 15 bis 20 Prozent der Menschen sind richtig wetterempfindlich. Bei ihnen verstärken bestimmte Wetterlagen bestehende Erkrankungen etwa der Gelenke oder des Herz-Kreislauf-Systems. Etwa die Hälfte von ihnen kann schon vor den Umschwüngen Veränderungen spüren, ist also „vorfühlig“.

WARUM REAGIEREN WIR AUF WETTERUMSCHWÜNGE?

Damit unsere Organe optimal funktionieren können, muss unser Körper eine konstante Temperatur von etwa 37 Grad haben – egal welches Wetter gerade ist. Dabei spielt das vegetative Nervensystem eine wichtige Rolle, es regelt lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck und den Stoffwechsel. Ändert sich das Wetter, passt sich der Körper an. Das gelingt nicht bei allen Menschen gleich gut. Außerdem hängt es von Art und Intensität des Wettereinflusses ab, ob wir die Anpassungsvorgänge spüren. Dabei spielt nicht nur die Temperatur eine Rolle, sondern auch Luftfeuchtigkeit, Windstärke, Luftdruck und Sonnenlicht. Besonders belastend kann Hitze sein, da wir dieser

meist ausgeliefert sind, während wir Kälte mit warmer Kleidung entgegenwirken können.

WIE DAS WETTER HERZ UND KREISLAUF BELASTET

Bei Herz- und Kreislaufleiden wie Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit (Verengungen der Herzkranzgefäße), Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche können ungünstige Wetterveränderungen insbesondere durch starke Temperaturschwankungen zur großen Belastung für den bereits geschwächten Organismus werden. „Im höheren Lebensalter versteifen Blutgefäße, sodass ein ohnehin beeinträchtigter Organismus überfordert werden kann, wenn wegen Wetterveränderungen zusätzliche Regulationsleistungen erforderlich sind“,

erklärt Medizin-Meteorologe Andreas Matzarakis. Hitze und Kälte bewirken beispielsweise eine Weitung (Vasodilatation) beziehungsweise eine Verengung (Vasokonstriktion) der peripheren Blutgefäße und können dadurch Änderungen des Blutdrucks hervorrufen. So muss das Herz bei Kälte das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Adern pumpen – ist es vorgeschädigt, kann das zur Überforderung und letztlich zum Herzinfarkt führen. Um ungünstigen Wettereinflüssen vorzubeugen, hilft es, die eigene Gesundheit zu stärken und das vegetative Nervensystem zu unterstützen.

Nina Alpers

Mehr Informationen ...

... finden Sie unter:

magazin.dak.de/wetterumschwuege

5 TIPPS BEI WETTERFÜHLIGKEIT

1. Wechselduschen, kneipen und saunieren
2. Bewegung an der frischen Luft
3. Ausreichend Schlaf
4. Gesunde Ernährung
5. Verzicht auf Nikotin und Alkohol

PFLANZENDRINKS: VEGANE ALTERNATIVEN ZU KUHMITLICH

Immer mehr Menschen verzichten auf Kuhmilch – aus den unterschiedlichsten Gründen. Pflanzendrinks bieten inzwischen vielfältige Alternativen. Wir stellen sechs von ihnen vor.

6 PFLANZENDRINKS IM ÜBERBLICK

Sojadrink – der Klassiker

Die wohl bekannteste Milchalternative besteht aus Sojabohnen. Sojadrinks enthalten zahlreiche Nährstoffe und vor allem viel pflanzliches Eiweiß. Jedoch ist der Gehalt an Kalzium geringer als bei Kuhmilch. Darum bieten viele Hersteller inzwischen Sojadrinks mit zugesetztem Kalzium an. Der Geschmack ist getreidig, oft auch etwas nussig. Sojadrinks lassen sich im Gegensatz zu vielen anderen Pflanzendrinks meist gut aufschäumen, weswegen sie als Ersatz im Kaffee sehr beliebt sind und oft in andere Drinks gemischt werden.



Mandeldrink – der Süße

Mandeldrinks schmecken leicht süßlich und haben manchmal sogar eine leichte Marzipannote. Wegen ihres Aromas eignen sie sich gut fürs Müsli und im Smoothie, zum Backen oder zur Zubereitung von Süßspeisen. Im Vergleich zu Kuhmilch und Getreidedrinks enthalten Mandeldrinks nur sehr wenig Eiweiß und auch kaum Kalzium. Dafür bieten sie reichlich Spurenelemente, Vitamine und relativ wenig Fett. Mandeldrinks sind nicht besonders nachhaltig, da der Mandelanbau viel Wasser erfordert und die Anbauggebiete meist in trockenen Regionen liegen.



Haferdrink – der Regionale

Haferdrinks gehören zu den Getreidedrinks. Bei der Herstellung wird die Getreidestärke in Zucker umgewandelt – darum schmecken diese Milchalternativen auch ungezuckert leicht süßlich. Haferdrinks enthalten Gluten und sind nicht für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet. In der Regel verfügen Haferdrinks über eine gute Ökobilanz. Es gibt Hafer aus biologischem und regionalem Anbau. Genauer verrät ein Blick auf die Packung.



Wer heute einen Milchkaffee bestellt, muss seine Bestellung meist konkretisieren. Darf es „normale“ Milch, sprich Kuhmilch, sein oder doch lieber eine Alternative aus Hafer, Mandel oder Soja? Cafés und auch der Handel haben sich darauf eingestellt, dass längst nicht mehr alle Menschen Kuhmilch zu sich nehmen möchten, und bieten eine Reihe an pflanzlichen Drinks an, die der Kuhmilch mehr oder weniger ähneln sollen. Diese Ersatzprodukte dürfen sich offiziell nicht Milch, sondern nur Drink oder Getränk nennen, auch wenn wir umgangssprachlich von Soja- oder Mandelmilch sprechen.

WAS STECKT IN PFLANZENDRINKS?

Inzwischen gibt es ein riesiges Angebot an Pflanzendrinks, die sich im Geschmack zwar deutlich voneinander unterscheiden, aber dennoch einen recht ähnlichen Herstellungsprozess haben. Denn es handelt sich um sogenannte wässrige Extrakte. Das bedeutet: Zur Herstellung eines Pflanzendrinks wird die namensgebende Zutat entweder eingeweicht und dann feucht vermahlen oder sie wird trocken vermahlen und dann mit

Wasser gemischt. Nach dem Kochen wird das Gemisch teilweise zusätzlich fermentiert und so die enthaltene Stärke zu Zucker abgebaut. Feste Stoffe werden herausgefiltert und zur geschmacklichen Abrundung werden Öle, Süßungsmittel oder Salz ergänzt. Abschließend werden die Drinks zum Teil homogenisiert und zur Haltbarmachung hocherhitzt. Für eine möglichst milchähnliche Konsistenz enthalten manche Produkte Zusatzstoffe wie Stabilisatoren oder Verdickungsmittel. Pflanzendrinks sind grundsätzlich laktosefrei. Denn Laktose steckt ebenso wie Milcheiweiß nur in der Milch von Tier und Mensch. Die eigentlichen Zutaten wie Mandeln oder Hafer können stark in ihren Anteilen variieren. So enthalten zum Beispiel einige Mandeldrinks nur zwei Prozent und andere sieben Prozent Mandeln. Je nach Hersteller sind auch Nährstoffe, zum Beispiel Kalzium, oder Aromen wie Vanille zugesetzt. Wie bei allen Lebensmitteln lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste. Es gilt: je kürzer, desto besser.

Nina Alpers

Pflanzendrinks lassen sich auch einfach selbst herstellen. Wie das geht, erfahren Sie hier:

magazin.dak.de/pflanzendrinks

Bilder: Shutterstock | Von Alina Usoltseva

Reisdrink – der Neutrale

Reisdrinks bekommen durch die Fermentation meist ebenfalls eine süßliche Note, sind dabei aber wesentlich geschmacksneutraler als andere Getreidedrinks. Sie sind zwar proteinärmer und kalorienreicher als die meisten anderen Drinks, aber dafür am allergenärmsten und glutenfrei. Das macht Reisdrinks zu einer guten Alternative für Menschen mit Zöliakie sowie einer Soja- oder Nussallergie.



Lupinendrink – der Neue

Pflanzendrinks aus Süßlupinen sind noch relativ unbekannt. Doch Süßlupinen sind einer der Hoffnungsträger der pflanzlichen Ernährung. Sie können regional angebaut werden und enthalten viel Eiweiß. Sie sind recht geschmacksneutral und enthalten weder Gluten noch Sojaproteine, außer andere Pflanzendrinks wurden beigemischt. Natürliche Mineralstoffe der Lupine sind Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen.



Erbsendrink – der Trendige

Wer bei Erbsendrinks eine grüne Flüssigkeit erwartet, täuscht sich. Die Drinks werden aus gelben Erbsen hergestellt, sodass eine gelbliche oder durch die Verarbeitung fast weiße Flüssigkeit entsteht. Erbsendrinks sind gut für Allergiker geeignet und von Natur aus sehr proteinreich und kalorienarm. Doch Achtung beim Kauf: Oft werden sie zusätzlich gesüßt und mit Aromen versehen.





**Isabella Adelt,
Bundessiegerin**



**Luise Heimann,
Sonderpreis
„Jüngere
Künstler“**



**Mia Noelle Tanner,
Sonderpreis „Instagram“**

„BUNT STATT BLAU“: DAS BESTE BILD KOMMT AUS BAYERN

Mit dem Bundessieg kann sich die 16-jährige Isabella Adelt aus Würzburg über den Hauptpreis von 500 Euro freuen. Die Bundesjury von „bunt statt blau“ wählte ihr Bild auf Platz eins. „Mein Bild stellt mehrere Versionen einer Person dar, die unter den negativen Auswirkungen von exzessivem Alkoholkonsum leidet und gleichzeitig noch mit ihrer ‚Originalversion‘ verbunden ist“, erklärt Isabella Adelt aus Bayern ihre kreative Bildidee. „Damit will ich zeigen, dass Alkohol in jungem Alter ein sehr großes Risiko darstellt – vor allem, wenn man die Kontrolle über den Konsum verliert.“

Platz zwei geht an Emma West aus Kaiserslautern in Rheinland-Pfalz. Merle Breuer aus Kreuzau in Nordrhein-Westfalen holt sich Platz drei im Bund. Die Sonderpreisträgerin in der Kategorie „Jüngere Künstler“ kommt in diesem Jahr mit Luise Heimann aus Straußfurt in Thüringen. Der Sonderpreis „Instagram“ geht nach Magdeburg in Sachsen-Anhalt: Hier überzeugte Mia Noelle Tanner mit ihrem Plakatentwurf die Bundesjury.

Gemeinsam mit der Bundesdrogenbeauftragten Daniela Ludwig und Prof. Reiner Hanewinkel, Institutsleiter des IFT-Nord, wählte Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, in der Jury die Bundessiegerinnen und -sieger aus. „Die Wahl fiel uns auch in diesem Jahr nicht leicht“, gibt Storm zu. „Es ist schön zu sehen, wie viele Kinder und Jugendliche sich mit dem wichtigen Thema Alkoholmissbrauch auseinandergesetzt und kreative Plakate gestaltet haben. Mein Dank geht an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ganz Deutschland, die sich auch unter schwierigen Bedingungen in Zeiten der Corona-Pandemie engagiert haben.“

Weitere Informationen...

... und die besten Plakate im Überblick gibt es auf der DAK-Website unter:

dak.de/buntstattblau

Rund 4.000 Schülerinnen und Schüler hatten sich in diesem Jahr an der Präventionskampagne der DAK-Gesundheit zum Thema Alkoholmissbrauch beteiligt. Seit dem Start von „bunt statt blau“ 2010 gestalteten insgesamt rund 115.000 Schülerinnen und Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren kreative Plakate gegen das exzessive Rauschtrinken.

Stefan Suhr

Einfach schlau

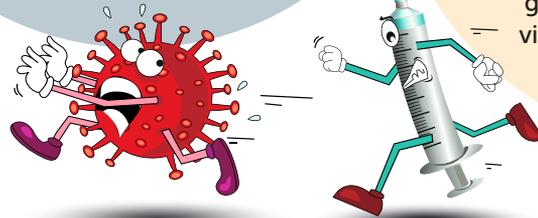
WAS SIND VIREN?

Viren gibt es in einer unvorstellbar großen Zahl. Dass sie uns nicht auffallen, liegt an ihrer Winzigkeit. Obwohl sie so klein sind, haben sie großen Einfluss auf unser Leben, denn sie können uns krank machen.

Viren können zum Beispiel über die Luft oder durch Körperflüssigkeiten wie Spucke übertragen werden und dann in unseren Körper eindringen. Die kleinen Eindringlinge vermehren sich in unserem Körper und lösen Krankheiten wie Grippe, Masern oder Windpocken aus. Seit zwei Jahren bestimmt aber vor allem ein Virus unser Leben besonders – das Coronavirus.

Um uns vor Viren zu schützen, ist es wichtig, dass wir uns regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang gründlich mit Seife die Hände waschen. Außerdem sollten wir nicht ungebremst in die Luft niesen, sondern am besten in die Armbeuge, so können sich die Viren nicht im Raum verteilen und wir haben sie nicht an den Händen, wenn wir etwas anfassen. Wenn wir anderen Menschen sehr nahe kommen, schützt ein Mundschutz vor kleinen Tröpfchen, die beim Sprechen in die Umgebung abgegeben werden.

Gegen einige Viruskrankheiten gibt es auch Impfungen. Die Impfung verhindert, dass wir uns mit der Krankheit anstecken. Sie stärkt unsere Abwehrkräfte, auch Immunsystem genannt, indem sie es darin trainiert, Viren zu erkennen. Unser Immunsystem kann dann die Bedrohung feststellen und Abwehrstoffe dagegen entwickeln. Außerdem können wir unser Immunsystem fit machen, indem wir oft rausgehen, uns viel bewegen und viele gesunde Dinge wie Obst und Gemüse essen.



MAX DER DAKS Bewegung mit Musik

Mit Musik macht Bewegung gleich mehr Spaß. Du kannst dein Lieblingslied schon mitsingen? Prima! Begleite es doch mal mit „Instrumenten“, die du zu Hause hast. Nimm Kartons, Eimer, Kochlöffel, Hocker oder Gläserdeckel. Wie ein Schlagzeuger kannst du jetzt mit weiten Armbewegungen oder sogar mit den Füßen mitspielen. Probiere Sport im Takt aus. Im Liegestütz klatscht

ihr euch zu, beim Refrain winkelt ihr ein Bein an oder grätscht es zur Seite. Und, wer hat es geschafft und konnte das ganze Lied über im Liegestütz bleiben? Jetzt wird es leichter: Versuche so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Streck das Bein vor und halte die Balance. Schaffst du so auch Kniebeugen? Kreise beim Refrain die Arme. Denk dir selbst weitere Übungen aus und trainiere mit

Freundinnen, Freunden oder Eltern zu eurer Lieblingsmusik.

Illustration und Gestaltung: Nora Nowatzky und Andreas Potthast



„DIESER WETTBEWERB ZEIGT, WAS ENGAGEMENT BEWEGEN KANN.“

Soziale Sportangebote sind eine Herzensangelegenheit für Torge Wittke und seinen Verein Herzschräger e.V. Ihr Projekt „Training für Menschen in Not und ohne Obdach“ wurde beim DAK-Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ 2020 zum Bundesieger in der Kategorie Gesundes Leben gewählt.



Sport ist die Passion von Torge Wittke, dem sportlichen Leiter der Onkologischen Sport- und Bewegungstherapie am Krukenberg Krebszentrum und in der Pädiatrie I des Universitätsklinikums Halle. Damit Sport nicht nur jenen vorbehalten bleibt, denen es ohnehin gutgeht, lässt sich der Sportwissenschaftler immer neue Angebote für Menschen am Rande unserer Gesellschaft einfallen. Daraus entstanden ist 2018 der Herzschräger e.V.

„Wir realisieren soziale Sportprojekte abseits des Mainstreams, die woanders nicht auf der Agenda stehen“, sagt Torge Wittke. „Unsere Angebote sind für alle Menschen, die sonst keine Möglichkeit haben, Sport zu machen. Sei es aus finanziellen Gründen oder aufgrund von schweren Erkrankungen.“ Eines dieser Projekte ist das „Training für Menschen in Not und ohne Obdach“, das von der DAK-Gesundheit ausgezeichnet wurde. Um das Angebot so niedrigschwellig wie möglich zu machen, findet es draußen statt. „Wir trainieren im Sommer und hoffen, dass die Leute im Winter davon zehren können. Wenn ich mir im Sommer Muskulatur aufbaue, gehe ich zumindest etwas fitter in den Winter und kann harte Zeiten besser durchstehen“, erklärt Torge Wittke. Entstanden ist die Idee nach einem sehr kalten Winter. „Mich hat gestört, dass die Hilfe für Obdachlose immer so spät kommt. Erst wenn schon

Probleme auftauchen und Menschen sterben, wird auch gehandelt. Das finde ich unglücklich“, erklärt Torge Wittke. „Ich kann weder gut kochen noch Unterkünfte bauen, aber ich kann Menschen motivieren und in Bewegung bringen.“

An Ideen für weitere Projekte mangelt es nicht und der begeisterte Rugbyspieler freut sich schon auf den ersten Rollatorenwettbewerb des Herzschräger e.V. Für Torge Wittke ist es wichtig, genau die Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, die in unserer Gesellschaft schnell übersehen werden. „Für mich geht es bei Inklusion nicht nur um Menschen mit Behinderung, sondern auch um Menschen nach und während schwerer Erkrankung, in finanzieller Not und ältere Menschen, die wir in die Mitte unserer Gesellschaft holen und schützen müssen.“

Beim aktuellen Wettbewerb wechselt Torge Wittke die Seiten und sitzt selbst in der Jury: „Ich freue mich, dass es diesen Wettbewerb gibt. Denn ich glaube, dass soziales Engagement das wichtigste Resümee aus diesen Zeiten sein sollte. Der Wettbewerb holt die Leute, die sonst eher in der zweiten oder dritten Reihe stehen, in den Vordergrund und zeigt, was soziales Engagement bewegen kann. Es ist eine große Ehre, dabei zu sein.“ Weitere Infos gibt es auf: dak.de/gesichter

Nina Alpers

DAS PRÄMIEN- EINMALEINS:

RECHNEN LEICHT GEMACHT!

25 Euro
für jedes
geworbene
Mitglied!

Die Algebra der schnellen Geldvermehrung: Eigene beste Erfahrungen mit der DAK-Gesundheit **plus** Rundum-Schutz und Online-Beratung **mal** X gute Tipps im Freundes- und Bekanntenkreis **gleich** Prämien-Jubel im Quadrat. Das rechnet sich für alle.

Jetzt unter:
WWW.DAK-EMPFEHLEN.DE



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



SICH STÄRKEN. SITUATION MEISTERN. RUHEPOL SEIN.

Wir unterstützen dich.
Mit vielen Leistungen, wie zum Beispiel
Kursen zur Stressbewältigung bis hin zu Yoga.

Ein gesundes Miteinander beginnt mit dir.



www.dak.de