

fit!

DAS GESUNDHEITS-
MAGAZIN

FÜR SIE IM EINSATZ

Wie unsere Mitarbeitenden sich für besten Service einsetzen

DIGITAL DABEI

Alles Wichtige zum Start der elektronischen Patientenakte

GEMEINSAM STARK

Wie unsere Leistungen Sie beim Gesundwerden und Gesundbleiben unterstützen

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

INHALT

6 News

Vielfalt – Urlaubsreport – Reiseimpfungen – Zusatzschutz – Bunt statt blau – Termine

12 Alles für Ihr Herz

Unsere zusätzlichen Leistungen für eine umfassende Versorgung im Krankheitsfall.

19 Schwangerschaft & Geburt

Angebote für werdende und frischgebackene Eltern.

26 News

Patientensicherheit – Abrechnungsbetrug – Azubis gesucht – Patientenverfügung

28 Osteoporose

Wie Sie Ihre Knochengesundheit aktiv unterstützen können.

29 Organspende

Welche Möglichkeiten es zusätzlich zum Organspendeausweis gibt.

30 News

Hörgeräte – BGM-Förderpreis – Physiotherapie – Rauchstopp – Pflege-Modellprojekt

32 Pneumokokken

Welche Risiken bestehen und wie eine Impfung Sie schützen kann.

33 Nutzung Ihrer Daten

Neues Gesetz ermöglicht eine bessere Versorgung – wenn Sie einverstanden sind.

34 DAK Pflege-Apps

Digitale Helfer begleiten Schritt für Schritt durch den Pflegealltag.

35 Soziales Miteinander

Bundespräsident ehrt Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“.

8

Starke Leistung – starker Service

Wie wir unsere Serviceversprechen als zuverlässiger Partner für Ihre Gesundheit umsetzen.



36 Verwaltungsrat

Stimmen zum aktuellen gesundheitspolitischen Geschehen und Beiträge 2025.

40 News

Rentnerjobs – Grundpauschale – Spendeninitiative – Amalgam – Gute Vorsätze

42 Unverträglichkeiten

Welche Lebensmittelunverträglichkeiten es gibt – und wie eine App helfen kann.

44 Vorsicht im Solarium

Welche Risiken die künstliche Bräune hat und welche Mythen sich darum ranken.

46 Zu guter Letzt

Ihre Kontaktwege zu uns – per Brief, E-Mail, Telefon oder Chat.

14

Rund ums Kind

Neueste Studien –
Gesunde Kinderkost –
Umgang mit
Kopfverletzungen



Digitale DAK-Welt

Apps für Ihre Gesundheit –
Informationen zum Start der
ePA – Was ist die DAK-ID?



Bilder: DAK-Gesundheit/Läufer; iStock by Getty Images | BraunS, Meipomenem, FamVeld

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesen unruhigen Zeiten stehen wir als DAK-Gesundheit für Sicherheit und Stabilität. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie wir als Krankenkasse an Ihrer Seite Leistungsstärke und Servicequalität verstehen: Zahlreiche innovative Leistungen, die über die gesetzlichen Regelungen hinausgehen, ermöglichen Ihnen eine umfassende und schnelle Versorgung im Krankheitsfall und ausgezeichnete Vorsorge für Ihre Gesundheit. Eine Auswahl unserer Top-Leistungen finden Sie ab Seite 8 – angepasst auch an Ihre Bedürfnisse und Ihre konkrete Lebenssituation.

5,5 Millionen Versicherte verlassen sich auf uns. Seit Langem setzen wir uns deshalb auch für eine gerechte Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ein. Leider hat die gescheiterte Ampel-Regierung keines ihrer Versprechen aus dem Koalitionsvertrag zur Entlastung der gesetzlich Versicherten umgesetzt.

Während die Ausgaben aller gesetzlichen Kassen steigen, werden gesamtgesellschaftliche Aufgaben weiterhin den gesetzlich Versicherten zugemutet und dringend nötige Strukturreformen in der Kranken- und Pflegeversicherung verschoben. Deshalb wird der durchschnittliche Zusatzbeitrag der GKV 2025 eine neue Rekordhöhe erreichen.

Ich versichere Ihnen: Wir werden nicht nachlassen und uns auch bei der nächsten Bundesregierung für eine gerechte Finanzierung der GKV und die Rechte unserer Versicherten einsetzen.

Kommen Sie gut und gesund durch den Winter!

ANDREAS STORM
VORSTANDSVORSITZENDER



Fit durch den Winter

Auch wenn das Wetter dieser Tage alles andere als einladend ist, sollte auf Sport gerade jetzt nicht verzichtet werden – und zwar am besten draußen. Denn das Training an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem und hilft dabei, gesund ins neue Jahr zu starten. Zumindest, solange ein paar Dinge beachtet werden: Ein Aufwärmprogramm, funktionale Kleidung und die richtige Atemtechnik sollten fester Bestandteil jeder Outdoor-Session sein. Und auch wer das Sportprogramm zu Jahresbeginn besonders motiviert beginnen möchte, sollte stets auf seinen Körper hören, also die Intensität langsam steigern und Krankheitssymptome ernst nehmen. Sinkt die Temperatur auf unter minus zehn Grad, können Fitnessstudio oder Kletterhalle gute Alternativen sein.

Sport im Winter.
Unsere 5 Tipps:
[magazin.dak.de/
sport-im-winter](https://magazin.dak.de/sport-im-winter)





★ TOP-LEISTUNG ★

BLEIBEN SIE GESUND – und profitieren doppelt: Mit unserem Bonusprogramm DAK AktivBonus sammeln Sie Punkte für Vorsorgeuntersuchungen oder sportliche Aktivitäten und wir belohnen Sie dafür. Holen Sie sich Geldprämien und Zuschüsse zu Fitnessstrackern, neuen Laufschuhen, Brillengläsern oder besonderen Gesundheitsleistungen! Die Anmeldung für die Teilnahme am



DAK AktivBonus geht ganz einfach über die DAK App. Ausführliche Infos zum Bonusprogramm gibt es unter: dak.de/bonus

GEMEINSAM FÜR VIELFALT



Als eine der Erstunterzeichnenden der Charta der Vielfalt engagiert sich die DAK-Gesundheit seit 15 Jahren für ein respektvolles, chancengleiches Arbeitsumfeld. Gemeinsam mit knapp 5.000 weiteren Unternehmen fördert die Krankenkasse damit Vielfalt und soziale Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag. Das Ziel ist eine inklusive Unternehmenskultur, die unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Religion, Behinderung, Alter oder sexueller Identität Talente und Kompetenzen wertschätzt. Dieses Engagement zeigt sich nicht nur intern, sondern auch öffentlich, etwa durch die Teilnahme an Christopher-Street-Day-Veranstaltungen in Köln und Hamburg. Gemischte Teams fördern ein gesundes Miteinander, Innovation und langfristige Wettbewerbsfähigkeit, was durch Maßnahmen wie diversitätsbewusstes Recruiting unterstützt wird. Vielfalt ist ein integraler Bestandteil der Unternehmenswerte der DAK-Gesundheit und trägt zur sozialen Nachhaltigkeit sowie zur Gesundheit der Belegschaft bei.

DAK-URLAUBSREPORT

MEHRHEIT DER DEUTSCHEN GUT ERHOLT



Neue Kraft im Urlaub schöpfen – das ist vielen Deutschen im vergangenen Jahr gelungen: 85 Prozent der Urlauberinnen und Urlauber erholten sich gut oder sehr gut – ein Plus im Vergleich zum Vorjahr. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport, eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse. Sonne, Natur und gemeinsame Zeit mit der Familie erwiesen sich als wichtigste Erholungsfaktoren. Für fast ein Drittel der Befragten (32 Prozent) war auch der Verzicht auf Smartphone und Internet besonders wohltuend. Einige Urlauber (14 Prozent) konnten jedoch nicht vollständig abschalten. Häufige Gründe waren familiäre Konflikte oder das gedankliche Festhängen im Alltag. Der Großteil der Befragten nutzte den Urlaub bewusst für die Gesundheit: 71 Prozent setzten auf Sport und Bewegung, mehr als die Hälfte (55 Prozent) achtete auf gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf.



TOP-LEISTUNG



REISEIMPFUNGEN – Wir erstatten Ihnen die Kosten für bestimmte Reiseimpfungen zu 100 Prozent, damit Sie auch im Urlaub optimal geschützt sind. Informieren Sie sich in Ihrer



Hausarztpraxis über empfohlene Impfungen für Ihr Reiseziel – besonders bei Reisen in tropische und subtropische Regionen.

dak.de/reiseimpfungen

INDIVIDUELLER EXTRA-SCHUTZ

Mit der gesetzlichen Krankenversicherung sind viele Bereiche der Gesundheitsversorgung abgedeckt. Sind darüber hinaus weitere Leistungen gewünscht, lohnt sich eine Zusatzversicherung. Zusammen mit unserem Partner HanseMercur bieten wir DAK-Versicherten seit 20 Jahren die Möglichkeit, ihren Versicherungsschutz gezielt zu ergänzen. Der Zusatzschutz umfasst Optionen wie erweiterte Leistungen bei Zahn-



ersatz, Brillen und Krankenhausaufenthalten, spezielle Angebote für Familien, Absicherung auf Reisen und auch bei Verdienstaussfall. Diese Zusatzversicherungen helfen, individuelle Wünsche und Anforderungen abzudecken, die über das gesetzliche Maß hinausgehen. **Mehr Informationen zu den passenden Zusatzversicherungen finden Sie unter:** dak.de/zusatzschutz

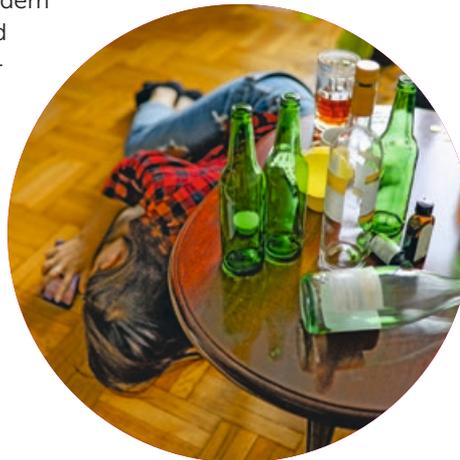


BUNT STATT BLAU: KREATIVE IDEEN GEGEN DAS RAUSCHTRINKEN

9.263 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren wurden 2023 nach Alkoholmissbrauch in einer Klinik behandelt – 19 Prozent weniger als 2022. Das belegt eine Analyse des Statistischen Bundesamtes. Demnach sank die Zahl der Betroffenen in allen Altersgruppen. Um diesen positiven Trend zu fördern, engagiert sich die DAK-Gesundheit auch 2025 gemeinsam mit dem Bundesdrogenbeauftragten Burkhard Blienert im Rahmen der Präventionskampagne „bunt statt blau“. Beim Plakatwettbewerb können Schülerinnen und Schüler noch bis zum 31. März 2025 kreative Ideen zum Thema Rauschtrinken einreichen.



Weitere Informationen und die Teilnahmebedingungen unter: dak.de/bsb



Gesund und lecker

INS NEUE JAHR!

Starten Sie gesund ins neue Jahr und verbringen mit uns am 12. Februar 2025 in Lübeck einen kulinarischen Abend. Beim großen DAK Koch-Duell tritt Carmine Stillitano von IQs Kitchen gegen einen Hobbykoch oder eine Hobbyköchin an – im Wettstreit um den begehrten orangefarbenen Kochlöffel. Das Beste daran? Sie können als Teil der Jury aus dem Publikum beide Gerichte probieren und die Siegerküche küren. Lassen Sie sich von leckeren Rezepten und wertvollen Tipps inspirieren!



Infos und Anmeldung unter: dak.de/koch-duell



Starke Leistung -

STARKER SERVICE

Als Krankenkasse kümmern wir uns um Ihre Gesundheit – und setzen alles daran, Sie beim Gesundwerden und Gesundbleiben zu unterstützen. Eine wichtige Rolle, die auch aus sozialpolitischer Sicht unverzichtbar ist.

In einer Welt voller Hektik und Stress vergessen wir manchmal, wie wertvoll unsere Gesundheit ist. Dabei ist sie das Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen, unsere Träume verwirklichen und unsere Beziehungen pflegen können. Gesundheit beeinflusst alle Bereiche unseres Lebens. Sie gibt uns die Energie, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen, sei es im Beruf, im Studium oder im Privatleben. Wenn wir gesund sind, fühlen wir uns vitaler, glücklicher und sind besser in der Lage, unsere Ziele zu verfolgen.

SCHUTZ UND SICHERHEIT

Der Schutz der Gesundheit ist ein elementares Grundbedürfnis der Menschen. Voraussetzung für ein sicheres Lebensgefühl ist der Zugang zu medizinischer Versorgung in einem weit entwickelten, modernen Gesundheitssystem wie dem unseren. Die DAK-Gesundheit ist hier als starker und zuverlässiger Partner stets an Ihrer Seite. Mit unserer bewährten und vielfach ausgezeichneten Leistungsstärke und Servicequalität stehen wir für Sicherheit und Stabilität in einer Zeit,

die von Unsicherheit und vielen Unwägbarkeiten geprägt ist. An die erste Stelle setzen wir das Gesundwerden und Gesundbleiben unserer Versicherten sowie eine umfassende und schnelle Versorgung im Krankheitsfall. Rund 25 Milliarden Euro geben wir im Jahr für Leistungen und hochwertige Versorgungsangebote aus – und investieren damit, bezogen auf die Ausgaben pro Versicherten, mehr als andere Krankenkassen in Deutschland.

LOB AUS DER POLITIK

Im vergangenen Herbst beging die DAK-Gesundheit ihren 250. Geburtstag mit einem Empfang in der Hamburger Vertretung in Berlin als würdigem Abschluss des Jubiläumsjahres. Neben Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach nahmen rund 160 Gäste aus den Reihen der Bundestagsabgeordneten, den Vorständen der Krankenkassenlandschaft und Selbstverwaltung sowie hochrangige Vertreterinnen und Vertreter der wichtigsten Partner der DAK-Gesundheit sowie Verbände des Gesundheitswesens teil. In seiner



Glückwunschrede betonte Karl Lauterbach die Rolle der DAK-Gesundheit als große Versorgerkasse, die gerade auch für ältere und kranke Menschen da sei. „Diese Versorgerkassen sind das Rückgrat unseres Gesundheitssystems. Somit können Sie stolz darauf sein, eine Versorgerkasse zu sein.“ Heute vertrauen 5,5 Millionen Versicherte der DAK-Gesundheit und profitieren in jeder Lebenslage von unseren Leistungen und zusätzlichen Angeboten. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen eine breit gefächerte Auswahl unserer Top-Angebote vor.



Vorstand und Verwaltungsrats-Spitze trafen den Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (3. v. r.) beim Jubiläumsempfang in Berlin.



AUF EIN WORT

Liebe DAK-Versicherte,

mitmachen und mitbestimmen – als gewählte Vertreterinnen und Vertreter beteiligen wir uns ehrenamtlich an der Krankenversicherung und nehmen auf wichtige Entscheidungen Einfluss. Etwa auf die Frage, welche Satzungsleistungen es geben soll. Das sind die Mehrleistungen unserer Kasse, die oft weit über den Standardkatalog der gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen.

Mir sind die Mehrleistungen besonders wichtig, die bei schweren Erkrankungen einen Unterschied machen: Die sogenannte PrEP zum Beispiel hatten wir als Satzungsleistung, bevor sie zur allgemeinen Leistung aller Kassen wurde. Dabei geht es um Medikamente, die eine HIV-Infektion verhindern können. Oder Brustkrebs: Gerade im vergangenen Jahr haben wir als Mehrleistung die jährliche Tastuntersuchung der Brust durch blinde und sehbehinderte Frauen ermöglicht. Sie verfügen über einen besonders ausgeprägten Tastsinn und können helfen, dass kleinste Veränderungen in der Brust frühzeitig entdeckt werden. Oder die Grippe: Es war ein Beschluss des Verwaltungsrats, dass die Impfung bei allen übernommen wird – nicht nur bei den Risikogruppen.

Uns geht es um die bestmögliche Versorgungsqualität. Ich selbst habe die Gewissheit, bei der DAK-Gesundheit optimal versichert zu sein. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute für 2025, werden oder bleiben Sie gesund!

Ihr Roman G. Weber, LL.M.
Vorsitzender des Verwaltungsrates



SONJA HINTZE (52)

Kundenberaterin im Servicezentrum Bremerhaven
„Der Kunde ist König“ – davon bin ich überzeugt. Wer von mir beraten wird, soll das Gespräch mit einem Lächeln beenden. Nach 33 Jahren bei der DAK-Gesundheit kenne ich viele Wege, das

zu erreichen, und weiß, dass in jeder Kritik auch eine Chance für uns steckt. Ich investiere viel Herzblut in die Kommunikation und lege großen Wert auf die menschliche Komponente, damit sich jede Kundin und jeder Kunde ernst genommen fühlt.



JOSEPHIN GOURIE (22)

Kundenberaterin im Servicezentrum Würzburg
Neben der allgemeinen Kundenberatung bin ich auch als Ansprechpartnerin in der Mütterberatung tätig. Dabei informiere ich werdende Mütter über mögliche Leistungen und unterstütze bei allen Fragen

rund um die Zeit während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Meist sind es sehr herzliche Gespräche, die Frauen schätzen die Begleitung durch diese spannende, neue Zeit, erzählen viel und sind immer sehr dankbar.



CHRISTIAN WAGNER (43)

Kundenberater im Servicezentrum Ansbach

Ich bin Kundenberater aus Leidenschaft. Seit 24 Jahren arbeite ich bei der DAK-Gesundheit und liebe die Vielfalt dieses Jobs. Täglich kommuniziere ich mit unterschiedlichen Menschen, die ich ganz individuell

beraten kann. Die Königsdisziplin ist für mich der Bereich der Beschwerden – es ist das Schönste, wenn ich einer verärgerten Person helfen kann und diese dann wieder zufrieden und überzeugt von der DAK-Gesundheit ist. Unabdingbar sind dafür Empathie und echtes Interesse.



NANETT WESEMANN (34)

Kundenberaterin im Servicezentrum Rostock
Guter Service bedeutet für mich nicht nur, Kundinnen und Kunden beratend zur Seite zu stehen, sondern auch besondere Momente zu schaffen. Sehr gern erinnere ich mich an das Gastspiel der „Koch

dich fit!“-Show im Rostocker Theater des Friedens, das ich als Moderatorin mitgestaltet habe. Beim unterhaltsamen Live-Cooking mit Helmut Gode und Prof. Dr. Ingo Froböse passte alles – von der Location bis zur Atmosphäre. Es war schön, alle Teilnehmenden so glücklich zu erleben.



WIR SIND

Bundesweit sind die Mitarbeiter
DAK-Gesundheit für Sie im
paar von ihnen, wie sie unsere



EMILIA BEUTLER (23)

Kundenberaterin im Servicezentrum Leipzig

Ich spreche mit Kundinnen und Kunden, die auf Englisch beraten werden möchten. Telefonisch und per Chat kümmere ich mich um unterschiedlichste Anfragen zu allen Themen rund um die Krankenversicherung. Der Chat gefällt mir sehr gut, weil er direkt, unkompliziert und für die Versicherten ganz ohne Wartezeit funktioniert. Das kommt bei vielen gut an und wird nicht nur von der jungen Altersgruppe angenommen – meine älteste Kundin im Chat war 92 Jahre alt.



RONNY STAHN (47)
**Gruppenleiter im
 Fachzentrum Mitgliedschafts- und
 Beitragsrecht Hannover/Leipzig**

Seit 25 Jahren kümmere ich mich um Fragen rund um die Mitgliedschaft und mag knifflige Fragestellungen. Ich habe Spaß daran, mich auch mit Beschwerden auseinanderzusetzen, passende Lösungen zu erarbeiten und Mitarbeitende bei verzwickten Fällen zu unterstützen. Dabei nehme ich unsere Serviceversprechen sehr ernst und Sorge mit der Beantwortung von Anfragen innerhalb eines Tages gern für ein Überraschungsmoment.



DAWINA RAMSTEINER (35)
**Kundenberaterin im
 Servicezentrum Offenburg**

Hinter jedem Anliegen steckt ein Mensch mit seiner persönlichen Geschichte und Lebenssituation – und die ist nun mal nicht immer rosarot. Darum ist es mir wichtig, in jedem Gespräch gut zuzuhören, sympathisch und verständnisvoll mit allen umzugehen und lösungsorientiert zu arbeiten. Ich übernehme gern die Verantwortung, biete immer einen Mehrwert an, werde dafür oft mit zufriedenen Kundinnen und Kunden belohnt – und manchmal sogar mit einer Packung Pralinen.



OLIVER PANK (50)
**Sachbearbeiter im
 Fachzentrum Mitgliedschafts- und
 Beitragsrecht Erfurt/Jena**

Jede und jeder Versicherte ist individuell – und das gilt auch für ihre Anliegen. Genau darauf kommt es mir beim Kontakt mit Kundinnen und Kunden an. Schema F? Gibt es natürlich. Aber drum herum auch viel Raum, um Sachverhalte individuell zu bearbeiten. Denn täglich erreichen mich unterschiedlichste Anfragen, deren Themenspektrum die gesamte Lebensspanne umfasst. Darum bleibt für mich auch nach 30 Berufsjahren im Bereich Sozialversicherung jeder Tag spannend.

FÜR SIE DA!

und Mitarbeiterinnen der
 Einsatz. Heute verraten ein
 Serviceversprechen leben.

So
 können Sie uns
 erreichen:
dak.de/kontakt



MAX HANIKEL (26)
**Sachbearbeiter im
 Fachzentrum Mitgliedschafts- und
 Beitragsrecht Stuttgart**

Für mich macht die gute Mischung den Reiz der Kundenberatung aus. Ich habe immer gern mit Zahlen gearbeitet, mag aber auch den telefonischen Kontakt mit Kundinnen und Kunden. Gerade in schwierigen Situationen freue ich mich, wenn ich jemandem weiterhelfen und damit zeigen kann, was für mich Servicequalität bedeutet: möglichst schnell und fehlerfrei zu arbeiten und dabei immer das Wohl des Kunden oder der Kundin im Blick zu behalten.



★ **TOP-LEISTUNG** ★

VIDEOBERATUNG – Sie haben keine Zeit vorbeizukommen, möchten aber dennoch gern direkt mit uns sprechen? Sie erreichen uns auch



ganz bequem von zu Hause per Videochat.
Termine: dak.de/videoberatung

PRÄVENTIONSKURSE

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Finden wir super! Darum unterstützen wir Sie mit unseren Präventionskursen aus den Bereichen Entspannung, Ernährung, Bewegung und Sucht. Für zwei Präventionskurse jährlich zahlen wir Ihnen je einen Zuschuss von bis zu 75 Euro.

dak.de/praeventionskurse



VERSORGUNG BEI KARDIOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

DAK-Versicherte, die einen Schlaganfall mit unbekannter Ursache (kryptogener Schlaganfall) oder eine Synkope erlitten haben, können mit einem Ereignisrekorder ausgestattet werden. Das implantierbare Gerät kann Arrhythmien nachweisen, die bisher nicht festgestellt wurden. Mit einem speziellen Versorgungsprogramm zu Implantation, Wechsel und Revision von Herzschrittmachern oder implantierbaren Defibrillatoren bietet die DAK-Gesundheit Patientinnen und Patienten mit Implantat die Möglichkeit einer telemedizinischen Überwachung an.

dak.de/spezialistennetzwerk



CHECK-UP 35

Als Ihre Krankenkasse wünschen wir uns, dass Sie lange gesund bleiben. Lassen Sie sich deshalb regelmäßig auf Herz und Nieren prüfen – der kostenlose Check-up 35 macht es möglich.

dak.de/checkup35

RUNDUM VERSORGT

Die DAK-Gesundheit setzt bei der Versorgung auf mehr: Zusätzliche Leistungen ermöglichen Versicherten eine umfassende Versorgung im Krankheitsfall – zum Beispiel, wenn es um ihr Herz geht.

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Entsprechend hoch sind die Erwartungen unserer Versicherten an eine umfassende Versorgung in hoher Qualität. Zusätzlich zum normalen Leistungsangebot bietet die DAK-Gesundheit knapp 200 spezielle Versorgungs- und Selektivverträge, die die höchsten Ansprüche an die medizinische und pflegerische Versorgung erfüllen. Ergänzt werden sie durch weitere Bausteine wie digitale Anwendungen, strukturierte Behandlungsprogramme und ein umfassendes Informationsangebot. Wie das funktioniert, zeigen wir hier am Beispiel der Herzgesundheit.



DIGITALER HERZLEITFADEN

Chronische Herzinsuffizienz ist eine häufige Diagnose. In der DAK App bieten wir unseren Versicherten einen besonderen Service: einen praktischen Leitfaden für den Umgang mit chronischer Herzschwäche. Schritt für Schritt unterstützt er Menschen mit Herzinsuffizienz dabei, ihre Erkrankung besser zu verstehen und die passenden Fachleute und Maßnahmen für die Behandlung zu finden. dak.de/herzleitfaden



TOP-LEISTUNG



SPEZIALISTEN-NETZWERK

Mit dem Spezialisten-Netzwerk der DAK-Gesundheit sorgen verschiedene hochqualifizierte Fachärzte und -ärztinnen sowie Therapeutinnen und Therapeuten in enger Zusammenarbeit für eine optimale Behandlung, damit Sie so schnell wie möglich gesund werden.



dak.de/spezialistennetzwerk

BETREUUNG FÜR CHRONISCH KRANKE

Ein Disease-Management-Programm (DMP) ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm für chronisch kranke Menschen – zum Beispiel für Patientinnen und Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Sie erhalten eine koordinierte ärztliche Betreuung und lernen, im Alltag Symptome zu lindern und ihre Gesundheit zu fördern.

dak.de/dmp



HYPERTONIE-APP

DAK-Versicherte können auch die Hypertonie-App liebria kostenlos nutzen. Das Online-Angebot unterstützt alle Patientinnen und Patienten ab 18 Jahren mit der vorliegenden Diagnose Bluthochdruck bei einem gesunden Lebenswandel, um die Erkrankung besser zu managen und bestenfalls sogar die Medikamenten-Einnahme zu reduzieren.

dak.de/liebria



HERZ-KREISLAUF- COACHING

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gemeinsam mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS) unterstützen wir Sie mit einem präventiven Herz-Kreislauf-Coaching dabei, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken – mit leichten Übungen für zu Hause, Bewegungstipps sowie Informationen zur Herzgesundheit.

dak.de/herz-kreislauf-coaching

VERDACHT AUF KORONARE HERZKRANKHEIT

Schnelle Diagnostik auf höchstem Niveau – das ist das Wichtigste, um schwerwiegende Folgen für die Gesundheit zu verhindern und eine gute Lebensqualität zu sichern, wenn das Herz nicht mehr wie gewohnt funktioniert. Bei Verdacht auf eine chronische koronare Herzerkrankung bietet die DAK-Gesundheit die nicht-invasiven Diagnoseverfahren Kardio-Magnetresonanztomografie (Kardio-MRT) bzw. Kardio-Computertomografie (Kardio-CT) an.

dak.de/spezialistennetzwerk



VORSORGE BEI HYPERTONIE

Spezielle Früherkennungsuntersuchungen ermöglichen es, Begleiterkrankungen von Bluthochdruck und Folgeerkrankungen früher zu diagnostizieren und zu behandeln. Dadurch können Krankheiten wie Gefäßverengungen oder chronische Nierenleiden sowie deren Folgen verzögert oder sogar verhindert werden. Nimmt Ihre Arztpraxis an den Verträgen teil, sind die Untersuchungen für DAK-Versicherte kostenlos.

dak.de/hypertonie

Alles
rund ums Herz:
dak.de/herz



HILFE FÜR DIE PSYCHE

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern können auch das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen.

Krankmeldungen aufgrund von Depressionen, Belastungsreaktionen und Ängsten haben 2023 einen neuen Höchststand erreicht. DAK-Versicherte hatten insgesamt 232 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte.

Die DAK-Gesundheit hat spezielle Angebote entwickelt, um psychisch Erkrankten zu helfen:

veovita plus

Ein modernes Versorgungsprogramm, das auf dem individuellen Weg der Besserung begleitet und unterstützt. Das deutschlandweit einzigartige Programm ist für DAK-Versicherte kostenlos und bietet schnelle und flexible Hilfe bei Angst, Depression, Burn-out und anderen psychischen Erkrankungen – inklusive professioneller psychiatrischer Diagnostik.

Mehr Infos: dak.de/veovita

DAK Antistress-Coaching

Die eigenen Gefühle besser verstehen, liebevoller mit sich selbst und anderen umgehen und Stress reduzieren – das lässt sich durch Achtsamkeit und Meditation erreichen. Die DAK-Gesundheit unterstützt auf dem Weg zu einem entspannteren und gesünderen Alltag mit dem Antistress-Coaching von Balloon. Einfach registrieren, die App herunterladen, mit Zugangsdaten sowie -code anmelden und mit dem kostenlosen Kurs zur Stressbewältigung starten.

Mehr Infos: dak.de/balloon



Für Jugendliche ab zwölf Jahren, die sich gegen Stress und Ängste wappnen wollen, gibt es die App DAK Smart4me unter: dak.de/smart4me



KINDER IN DER KRISE

Einsamkeit, Ängste, Hitzeschäden: Deutschlands Schulkindern geht es nicht gut. Das zeigen aktuelle Erhebungen der DAK-Gesundheit – und offenbaren je nach Sozialstatus deutliche Unterschiede.

Schulkinder in Deutschland stehen unter enormem Druck – und das zeigt sich immer deutlicher. Der neue Präventionsradar 2024 der DAK-Gesundheit zeichnet ein besorgniserregendes Bild: Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen (55 Prozent) fühlt sich erschöpft. Fast ein Drittel (31,5 Prozent)



gibt an, häufig einsam zu sein. Hinzu kommen körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder ständige Kopfschmerzen. An der Studie, die zum achten Mal durchgeführt wurde, haben rund 23.000 Schulkinder der Klassen fünf bis zehn teilgenommen.

STEIGENDE TENDENZ

Besonders alarmierend ist der drastische Anstieg gesundheitlicher Beschwerden in den letzten Jahren. Mittlerweile leidet fast jedes zweite Kind (46 Prozent) wöchentlich unter

mindestens zwei verschiedenen gesundheitlichen Problemen. Vor sechs Jahren lag dieser Wert noch bei 36 Prozent. Vor allem Mädchen sind betroffen: Hier stieg der Anteil derjenigen mit multiplen Beschwerden um ein Drittel. Zu den häufigsten Problemen zählen Schlaflosigkeit (37 Prozent), Rückenschmerzen (27 Prozent) und ständige Kopfschmerzen (27 Prozent). Fast ein Drittel der Schulkinder berichtet, dass sie sich allein und ausgeschlossen fühlen – acht Prozent sogar oft. Bei Kindern mit sozial schwachem Familienhintergrund sind es 19 Prozent.

Zudem sind viele Kinder von Ängsten rund um aktuelle Krisen wie den Ukraine-Krieg oder den Klimawandel geplagt. Drei von vier Kindern machen sich regelmäßig Sorgen über die Zukunft, sechs Prozent leiden sogar oft unter Krisenängsten. Besonders Kinder aus sozial schwächeren Familien sind von diesen Ängsten betroffen.

GESUNDHEITSRISIKO KLIMAWANDEL

Hinzu kommen gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels: 74 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden bei Hitze unter Schlafproblemen, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Bereits ab 25 Grad lassen sich negative Auswirkungen auf die Gesundheit nachweisen. Das belegt der aktuelle DAK-Kinder- und Jugendreport „Gesundheitsrisiko Hitze“. Für die bundesweit bislang einmalige wissenschaftliche Untersuchung wurden Abrechnungsdaten der DAK-Gesundheit mit Umweltfaktoren verknüpft sowie in einer repräsentativen forsa-Befragung Minderjährige und deren Eltern befragt. Demnach sind Kinder in Hitzeperioden besonders gefährdet.

Darüber hinaus sind gerade bei Kindern und Jugendlichen Nachhol-effekte der Corona-Pandemie spürbar. Das zeigt zum Beispiel der immense Anstieg von Scharlach-Erkrankungen: 2023 wurden viermal mehr Kinder mit Scharlach in Arztpraxen behandelt als im Vorjahr. Insgesamt waren rund 439.500 Kinder im Alter bis 14 Jahre betroffen – ein Anstieg um 308 Prozent und der höchste Stand seit fünf Jahren. Das hat eine aktuelle Sonderanalyse im Rahmen des Kinder- und Jugendreports der DAK-Gesundheit ergeben, für die rund 800.000 Abrechnungsdaten ausgewertet wurden.

Linda Hartmann

LEBEN UND LEIDEN MIT ADHS

Kinder und Jugendliche mit ADHS sind nicht immer ausreichend versorgt.

Ein Teil der Kinder und Jugendlichen, die in Deutschland unter Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden, erhält keine ausreichende Behandlung. Das zeigt eine Untersuchung des Robert Koch-Instituts (RKI), die Abrechnungsdaten der DAK-Gesundheit als Grundlage für eine innovative Studie genommen hat. Die Forschenden haben Eltern von Kindern, die laut DAK-Daten eine ADHS-Diagnose hatten, nach der Diagnose gefragt und festgestellt, dass nur rund 70 Prozent die ADHS-Diagnose ihrer Kinder angaben.

Dabei berichteten Eltern von Mädchen seltener über die Diagnose als die von Jungen. Auch in Familien mit Migrationshintergrund wird die ADHS-Diagnose des Arztes oder der Ärztin seltener erwähnt. Außerdem wurde eine Unterstichprobe der Kinder und Jugendlichen online klinisch untersucht um zu sehen, bei wie vielen sich die ADHS-Diagnose tatsächlich bestätigt.

Nach Analyse der Datensätze zeigte sich, dass die bei der Krankenkasse dokumentierte ADHS-Diagnose bei einem Teil der Kinder und Jugendlichen klinisch nicht bestätigt werden konnte. Einige dieser Kinder wiesen andere Störungsbilder auf. Darüber hinaus zeigte sich, dass ein Teil der Kinder und Jugendlichen, die tatsächlich ADHS haben, nicht ausreichend versorgt ist.



fit4future TIPP

FÜR DIE FAMILIE

ACTION FÜR BEWEGUNGSMUFFEL

Bingo! Für den Spaßfaktor beim nächsten Familienspaziergang sorgt das Bewegungsbingo – auch bestens geeignet für den Weg zur Schule oder den Gang zum Supermarkt. **Die Anleitung gibt's hier:**



Und wenn das Wetter nicht mitspielt, im Kind aber noch viel Energie steckt? Dann bringt ein Bewegungsparcours durchs Kinderzimmer Abwechslung. **Ideen gibt's hier:**



VERANSTALTUNGSTIPP

MEHR BEWEGUNG, BESSER LERNEN

Onlineseminare für Eltern

Und Action! Nicht nur im Film, sondern auch im echten Leben. Denn Bewegung ist ein filmreifer Allrounder mit vielen Vorteilen: mehr Fitness, weniger Stress, bessere Konzentrations- und Merkfähigkeit. Möchten Sie wissen, wie Sie Ihrem Kita-Kind einen bewegten Alltag schmackhaft machen oder Energiebündel richtig auspowern können? Brauchen Sie Ideen, um Ihr Schulkind beim Lernen zu unterstützen – inklusive Spaßfaktor? Dann profitieren Sie vom Fachwissen und den praktischen Tipps der fit4future-Expertinnen und -Experten in unseren Onlineseminaren.

Termine:

30.1.2025 (Grundschul Kinder)

18.2.2025 (Kita-Kinder)

23.2.2025 (Jugendliche)



Mehr Infos und Anmeldung:
dak.de/f4f-online-seminare

RUNDUM FIT IN SCHULE UND KITA

Die Präventionsinitiative fit4future motiviert Kinder und Jugendliche zu einem gesunden Lebensstil.

Das eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung das A und O eines gesunden Lebensstils sind, ist bekannt. Sich im Alltag dazu zu motivieren, fällt vielen jedoch schwer – besonders Kindern und Jugendlichen. Die Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation unterstützt dabei, indem sie zur Schaffung einer stressfreien und positiven Lebenswelt in Kita und Schule beiträgt. Ein Botschafterteam, derzeit bestehend aus Mental-Coach Gela Allmann, Mountainbike-Profi Jasper Jauch, Bloggerin Leonie Lutz und Ärztin Dr. Silja Schäfer, bringt sein Expertenwissen direkt in die Einrichtungen. Auf Augenhöhe mit der Zielgruppe macht das Team abstrakte Zusammenhänge greifbar und gibt leicht umsetzbare Tipps. In dieser Ausgabe der fit! klärt Dr. Silja Schäfer über aktuelle Ernährungsthemen auf.



DR. SCHÄFERS REZEPTTIPP

Probieren Sie mal Kekse aus zwei überreifen, zerdrückten Bananen und 100 Gramm zarten Haferflocken: Vermischen, in kleinen Häufchen auf Backpapier setzen und bei 175 Grad 20 Minuten lang backen.



GESUND ESSEN MIT KINDERN – GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Auf dem Saft steht „Mit wertvollen Vitaminen“, der hippe Insta-Kanal feiert einen gesunden Kuchen und vom Kind kommt nur: „liii, da ist ja was Grünes drin!“ Eltern wissen: Gesundes Essen kann eine echte Herausforderung sein. Doch 77 Prozent der Erkrankungen in Industrieländern werden vom Lebensstil beeinflusst – die Ernährung spielt dabei die größte Rolle. NDR-Ernährungs-Doc Silja Schäfer sagt: „Es braucht Zeit und Geduld, aber die Investition lohnt sich. So erfahren Kinder von klein auf, welche Vorzüge eine gesunde Ernährung hat!“ Die Ernährungsmedizinerin ist auch als fit4future-Botschafterin aktiv. Die Präventionsinitiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation macht sich an Schulen und Kitas für eine gesunde Lebensweise stark. Im Interview gibt Dr. Schäfer Tipps, wie ausgewogene Ernährung im Familienalltag nachhaltig gelingt.

Frau Dr. Schäfer, kann ich beim Einkaufen bedenkenlos zugreifen wenn „An die Bedürfnisse von Kindern

angepasst“ oder „Extraportion“ auf der Packung steht?

Nein, Kinder brauchen aus gesundheitlicher Sicht keine speziellen Kinderlebensmittel. Diese enthalten oft zu viel Zucker, Fett, Salz oder Zusatzstoffe und sind am Ende ein teurer Trick der Lebensmittelindustrie. Fördern Sie lieber den Verzehr frischer und gemeinsam zubereiteter Speisen. So wissen alle, was drinsteckt, und essen dann vielleicht auch mal das „eklige“ Grüne.

Von Agavendicksaft bis Zucker: Was ist besser?

Zugesetzter Zucker ist aus gesundheitlicher Sicht gar nicht nötig. Kinder zwischen zwei und vier Jahren sollten nicht mehr als 16 Gramm Zucker pro Tag essen, Kinder bis sieben Jahre nicht mehr als 20 Gramm. Ansonsten genügt es, wenn ihn der Körper in Form von Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten bekommt. Wenn es Süßes sein muss: Nehmen Sie lieber nur

60 Prozent der in Rezepten angegebenen Zuckermenge und ergänzen Sie mit Honig, Ahorn-, Dattel- oder Reissirup, Trocken- oder reifem Obst. Produkte wie Xylit oder Agavendicksaft sind dauerhaft und einseitig eingesetzt aus gesundheitlichen und Umweltgründen eher ungünstig.

Wie gelingt gesundes Essen im Alltag?

Es ist wichtig (und beruhigend!) zu wissen: Geschmack ändert sich ständig. Das Gemüse, das mit vier Jahren nicht schmeckt, ist mit neun vielleicht heiß geliebt. Testen Sie Familienregeln und Challenges wie „Alles probieren“. Schaffen Sie Familienroutinen: Genießen Sie eine gemeinsame Mahlzeit am Tisch ohne Ablenkung und kauen Sie in Ruhe. Dann können Sie davon ausgehen, dass die Nährstoffe des Essens gut über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden und die Kinder altersgerecht versorgt sind.

Interview: Cornelia Tiller

Sicher auf ABENTEUERKURS



Je mehr Bewegung, desto besser. Das gilt gerade für Kinder. Stürze lassen sich dabei kaum vermeiden. Was vor Kopfverletzungen schützt – und wie Sie am besten reagieren.

Kinder lieben Abenteuer – ob beim Toben auf dem Spielplatz, beim Fahrradfahren oder beim Sport. Doch gerade dabei kann es schnell zu Unfällen und Kopfverletzungen kommen. Besonders Gehirnerschütterungen werden oft übersehen oder unterschätzt.

RECHTZEITIG ERKENNEN

Zwar gibt es einfache Wege, um das Risiko einer Kopfverletzung zu senken, doch auch trotz Helm und achtsamen Verhaltens im Alltag kommt es zu Stürzen und Stößen – und plötzlich ist unklar, wie schlimm die Verletzung ist. Wichtig ist nun eine schnelle und richtige Reaktion, denn die Symptome einer Gehirnerschütterung sind oft nicht auf Anhieb sichtbar. Achten Sie auf Anzeichen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Verwirrung oder Gedächtnislücken. Auch Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme können Anzeichen sein. Hilfe bietet der von der Initiative „Schütz deinen Kopf“ und der Concussion

Clinic für Kinder und Jugendliche am LMU Klinikum München entwickelte K.E.K.S.-Test, der Symptome mit altersgerechten Fragen spielerisch abfragt. Im sportlichen Kontext unterstützt die GET-App mit einfachen Tests dabei, Gehirnerschütterungen zu erkennen. In wenigen Minuten werden damit Gedächtnis, Reaktionen, Augenfunktion und Gleichgewicht getestet. Das analoge Pendant ist eine Taschenkarte mit Hinweisen, worauf bei Kopfverletzungen geachtet werden sollte.

SCHÜTZ DEINEN KOPF!

Die Initiative „Schütz deinen Kopf“ der ZNS-Stiftung will für das Thema Kopfverletzungen sensibilisieren, um durch Aufklärung mögliche Spätfolgen zu vermeiden. Auf ihrer Website gibt es Informationsmaterial und Hilfestellungen für Unfälle.
www.schuetzdeinenkopf.de

RICHTIG REAGIEREN

Ist eine Gehirnerschütterung diagnostiziert, müssen sich Kinder und Jugendliche ausreichend erholen. „Wie bei jeder Verletzung sollte auch nach einer Gehirnerschütterung eine Aktivitätspause eingelegt werden, damit sich das Gehirn erholen kann. Kinder und Jugendliche sollten in den Tagen nach der Gehirnerschütterung keine Schulaufgaben oder Klausuren mitschreiben und keinen Sport treiben“, betont Dr. Michaela Bonfert, Leiterin der Concussion Clinic im Dr. von Haunerschen Kinderspital des LMU Klinikums. Der vorschnelle Wiedereinstieg in den Sport birgt das Risiko einer erneuten Gehirnerschütterung oder anderer Verletzungen, da die Reaktionsschnelligkeit und der Gleichgewichtssinn noch beeinträchtigt sein können. Eine erneute Gehirnerschütterung kann dann schwerwiegendere Folgen haben als die erste. Darum gilt: Verhält sich ein Kind nach einer Kopfverletzung nicht wie gewohnt, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Linda Hartmann

HEBAMMENHILFE OHNE WARTEZEIT

Fragen während der Schwangerschaft oder Unsicherheiten mit dem Baby können jederzeit auftreten – oft außerhalb der Termine mit der betreuenden Hebamme. Unsere Kooperation mit dem Hebammenservice Kinderheldin bietet Versicherten schnelle Unterstützung und eine flexible Ergänzung zur klassischen Hebammenbetreuung an. Die Kinderheldin-Hebammen sind täglich von 7 bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, per Chat oder Telefon erreichbar. Unterstützt von einem ärztlichen Beirat beraten sie zu Themen wie Schwangerschaftsbeschwerden, Stillen und Beikost sowie allgemeiner Überforderung im Alltag mit Baby. Wie Sie den Service nutzen



können und alle weiteren Informationen finden

Sie hier: dak.de/kinderheldin



BEGLEITUNG FÜR WERDENDE MÜTTER

In 15 Asklepios- und Rhön-Kliniken begleitet ab sofort ein umfassendes Programm werdende Mütter vom ersten Kliniktermin bis sechs Monate nach der Geburt. Schon bei der Anmeldung werden Wünsche und Bedürfnisse der Schwangeren besprochen.

Eine App liefert wichtige Infos, Übungen und Tipps zur Geburtsvorbereitung und zur Vorbeugung einer Wochenbettdepression. Für Frauen ohne eigene Hebamme gibt es in der Klinik regelmäßige Sprechstunden. Ziel des Programms ist es, Kaiserschnitte



zu vermeiden und die Geburtserfahrung zu verbessern. Als Ergänzung zur regulären Betreuung unterstützt es Mütter auf dem Weg zu einer positiven Geburt.



SMART-e-MOMS: STUDENTEILNEHMERINNEN GESUCHT!

Die ersten Monate nach der Geburt sind geprägt von neuen Erfahrungen und Veränderungen. Die Freie Universität Berlin in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf sucht Mütter, die Unterstützung bei der Aufrechterhaltung ihrer mentalen Gesundheit wünschen. In der Studie „Smart-e-Moms“ wird eine App getestet, die mit Übungen und Tipps dabei helfen soll, den Alltag mit Baby besser zu meistern. Sie können Module zu Themen wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge oder zur eigenen Mutterrolle anonym und flexibel nutzen. Zusätzlich erhalten Sie regelmäßig Feedback von Psychologinnen. Teilnehmende werden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe erhält vollen Zugang zur App mit allen Funktionen, die andere Gruppe kann nur für die Beantwortung von Fragebögen auf die App zugreifen. Teilnahmebedingungen: Die Geburt Ihres Kindes liegt nicht länger als sechs Monate zurück. Sie



zeigen zudem erste Anzeichen einer Wochenbettdepression, sind volljährig und aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung.

dak.de/wochenbettdepression



TOP-LEISTUNG



MAMAPLUS – Mit DAK MamaPLUS bieten wir Ihnen eine zusätzliche Unterstützung während Ihrer Schwangerschaft.

Wir erstatten Ihnen die Kosten für individuell ausgewählte Leistungen aus unserem Leistungsportfolio, die über die gesetzliche Vorsorge hinausgehen, mit bis zu 500 Euro pro Schwangerschaft.



dak.de/mamaplus

DIGITALE Gesundheit

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens bietet immer neue Anwendungen und schafft neue Möglichkeiten. Ein Überblick.

Eine Übersicht über unsere digitalen Angebote finden Sie auch unter:

dak.de/digitale-angebote



WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!

Wenn es um Ihre Gesundheit geht, erreichen Sie uns per App, Hotline oder in unseren Servicezentren vor Ort – und auch per Videoberatung. Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist.

dak.de/kontakt



★ TOP-LEISTUNG ★

DAK APP

Ihr Servicezentrum für die Hosentasche. Rechnungen und Bescheinigungen einreichen, Bonusprogramm verwalten, Umzug oder Namensänderung melden, eine neue elektronische Gesundheitskarte beantragen – mit



der DAK App geht das einfach, schnell und barrierefrei. Was einst Papierkram war, erledigen Sie jetzt ganz bequem per Smartphone: dak.de/dak-app

DAK ePA-APP

Die sinnvolle Ergänzung zur elektronischen Patientenakte. Mit der DAK ePA-App haben Sie alle wichtigen Infos zu Ihrer Gesundheit immer und überall griffbereit, wenn Sie sie benötigen – und



können selbst steuern, wer sonst noch Zugriff darauf hat.

dak.de/epa-app

DAK ONLINE-VIDEO-SPRECHSTUNDE

Arztgespräche von zu Hause: Per Videotelefonie sprechen Sie mit zugelassenen Ärztinnen und Ärzten, können Krankschreibung, E-Rezept oder Kinderkrankschein erhalten



und einen Haut-Check durchführen.

dak.de/videosprechstunde

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA)

Ihr zentraler Speicherort für Befunde, Unterlagen und Diagnosen. Nach dem ePA-Start am 15. Januar haben Sie bald alle Informationen zu Ihrer Gesundheit stets griffbereit – und



die volle Kontrolle darüber, wer außer Ihnen noch darauf Zugriff hat.

dak.de/epa

DAS E-REZEPT

Die digitale Variante des Papierrezepts, die Sie mit Ihrer Gesundheitskarte (eGK) in der Apotheke einlösen können. Mit der ePA-App können Sie Ihr E-Rezept sogar direkt an eine Apotheke senden,



um ein Medikament zu reservieren oder es sich liefern zu lassen.

dak.de/e-rezept

ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE (eGK)

Nicht nur zur Abrechnung medizinischer Leistungen beim Arzt oder bei der Ärztin einsetzbar, sondern auch zum Einlösen von E-Rezepten und als Schlüssel zur ePA. Außerdem



dient sie zur Identifikation, um zum Beispiel die DAK App zu nutzen.

dak.de/egk

ELEKTRONISCHE ARBEITSUNFÄHIGKEITS-BESCHEINIGUNG (eAU)

Bis auf wenige Ausnahmefälle ersetzt sie die Krankmeldung in Papierform. In der DAK App können Sie alle an uns übermittelten Krank-



meldungen einsehen, wenn Sie dieser Funktion zugestimmt haben.

dak.de/eau

FIT WERDEN FÜR DIE DIGITALE GESUNDHEITSWELT

ePA, eAU und eGK – alles Kauderwelsch für Sie? Wir unterstützen Sie mit Informationen und Onlinevorträgen, erklären digitale Gesundheitsthemen und zeigen, wie



Sie davon profitieren können.

dak.de/digital.kompetent

DIGITALE GESUNDHEITSMANWENDUNGEN (DiGA)

Apps auf Rezept, mit denen Sie Ihre Gesundheit fördern oder Krankheiten erkennen, überwachen oder behandeln können. Nach ärztlicher Verordnung oder von uns ge-



prüfem Antrag übernehmen wir dafür die Kosten.

dak.de/diga

APPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Ob Schwangerschaftsbegleiter, Menstruation oder Bluthochdruck, häusliche Pflege oder Herzinsuffizienz – unsere Onlineservices und unsere zahlreichen Gesundheits-Apps begleiten Sie durch



viele Lebensbereiche mit Tipps und professioneller Beratung.

dak.de/appcheck

KOSTENLOSE ONLINE-COACHINGS

Bewusste Ernährung, weniger Stress, mehr Sport, einfach gesünder leben. Gute Idee! Mit unseren Online-Coachings können Sie sofort starten – ganz flexibel von zu Hause oder unterwegs – und sammeln dabei noch Bonuspunkte.



dak.de/coachings



Alles, was Sie zur Einführung der elektronischen Patientenakte ab dem 15. Januar 2025 wissen müssen.

DIE ePA IST DA – NOCH FRAGEN?

WAS IST DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA)?

Der Speicher für Ihre Gesundheitsdaten

Ob beim Besuch des Kinderarztes, der Allgemeinmedizinerin oder des Orthopäden, einer Psychologin oder eines Dermatologen sowie in Krankenhäusern und Physiotherapiepraxen – überall werden Ihre Daten erhoben und digital gespeichert. Allerdings nur in der jeweiligen Einrichtung, ein vollständiges Gesundheitsbild existiert nicht. Blutwerte oder Röntgenbilder anzufordern ist natürlich möglich, kostet aber immer Zeit, die etwa bei Notfällen sehr wertvoll und knapp ist.

In der elektronischen Patientenakte (ePA) werden all Ihre medizinischen Daten an einem zentralen Ort gespeichert und von weiterbehandelnden medizinischen Einrichtungen genutzt, wenn Sie dies wünschen. So können aktuelle Medikationen oder Voruntersuchungsergebnisse sofort berücksichtigt werden und die Behandlung kann ohne bürokratischen Aufwand und Zeitverlust schneller und zielgerichteter beginnen – für Ihre Gesundheit!

WIE SICHER IST DIE ePA? Ihr Gesundheitsdatensafe

Alle ePA-Daten werden ausschließlich in Deutschland gespeichert und sind mittels komplexer Verschlüsselungstechnik mehrfach gesichert. Wer Daten aus der ePA nutzen möchte, muss sich authentifizieren, also bestätigen, dass sie oder er die Person ist, für die sie oder er sich bei der Anmeldung ausgibt. Das gilt für Patientinnen und Patienten ebenso wie für Arztpraxen und Krankenhäuser und kann mittels Passwörtern und Ausweiskarten mit dazugehöriger PIN erfolgen. Damit wirkt die Anmeldung bei der ePA-App vielleicht etwas umständlich, sorgt aber für eine hohe Sicherheit Ihrer Daten.

KANN ICH DIE ePA OHNE ePA-APP NUTZEN?

Mit und ohne App – ein Gewinn für Ihre Gesundheit

Die elektronische Patientenakte und die DAK ePA-App sind zwei verschiedene Dinge: Ihre Gesundheitsdaten liegen in der elektronischen Patientenakte auf sicheren Servern in Deutschland. Mit der DAK ePA-App können Sie diese Daten einsehen, herunterladen, löschen oder auch eigene Dokumente einstellen. Für die Anlage der ePA und die medizinische Nutzung Ihrer Gesundheitsdaten ist keine App erforderlich. Ihre Behandlerinnen und Behandler können Informationen, zum Beispiel aus Vorbehandlungen, Medikamentenverordnungen, Krankenhausaufenthalten oder Röntgenuntersuchungen, auch nutzen, wenn Sie selbst die DAK ePA-App nicht haben – immer vorausgesetzt, Sie erlauben die Nutzung.

WELCHEN NUTZEN HAT DIE ePA FÜR MEINE GESUNDHEIT?

Mehr Transparenz heißt bessere Gesundheit

Die ePA bündelt alle Gesundheitsdaten an einem Ort. Behandelnde Ärztinnen und Ärzte können sich so schnell und effizient einen Überblick über eine Krankengeschichte verschaffen. Das Besorgen von Arztbriefen und Befunden in Papierform entfällt, Diagnosen und Dokumente anderer Praxen liegen direkt vor. So bleibt Ärztinnen und Ärzten mehr Zeit für das Wesentliche: die Behandlung. Auch die Versicherten selbst behalten den Überblick über ihre Gesundheitsdaten, weil sie diese mit der ePA-App immer dabei haben und jederzeit darauf zugreifen können.

WIE ERHALTEN MEDIZINISCHE LEISTUNGSERBRINGER EINEN ZUGRIFF AUF MEINE ePA?

Sie haben es in der Hand!

Die Nutzung Ihrer Gesundheitsdaten ist nicht allen Leistungserbringenden, also etwa Ärztinnen und Ärzten, möglich. Den Zugriff erhält nur die medizinische Einrichtung, die an Ihrer Behandlung beteiligt ist und ein medizinisches Interesse hat. Dafür müssen Sie bei Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt Ihre Krankenversicherungskarte ins Lesegerät stecken. So geben Sie dieser Praxis die Möglichkeit, Daten in Ihre ePA zu stellen oder diese zu nutzen. Möchten Sie das im Einzelfall oder grundsätzlich nicht, können Sie der Nutzung Ihrer ePA-Daten mit der DAK ePA-App oder bei der DAK-Gesundheit widersprechen. Und: Wir als Krankenkasse können nicht in Ihre ePA schauen.

WANN KANN ICH MEINE ePA VOLLSTÄNDIG NUTZEN?

Einführung erfolgt Schritt für Schritt

Wir starten am 15. Januar 2025 mit der Bereitstellung der ePA für alle Versicherten, die nicht widersprochen haben. Bei über fünf Millionen Versicherten dauert das etwa vier Wochen. Auch Arztpraxen und andere Gesundheitseinrichtungen müssen technisch bereit für die ePA sein. Hier erfolgt die Einführung Schritt für Schritt. Zunächst können ab dem 15. Januar in den Modellregionen Hamburg und Franken sowie in Nordrhein und Westfalen-Lippe ausgewählte Einrichtungen Informationen in Ihre ePA einstellen oder einsehen. In den Modellregionen werden so Erfahrungen mit der Organisation und Technik gesammelt, die dann bundesweit genutzt werden. Nach der erfolgreichen Testphase können Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland in den Regelbetrieb mit der ePA gehen.

WIE LANGE WERDEN DIE DATEN IN DER ePA GESPEICHERT?

Ein lebenslanger Begleiter – wenn Sie es wollen

Die ePA ist als Gesundheitsspeicher konzipiert worden. Solange Sie der Nutzung der ePA nicht widersprechen, werden aktuelle Gesundheitsdaten gespeichert. Auch bei einem Kassenwechsel gehen diese nicht verloren.

Frank Themer

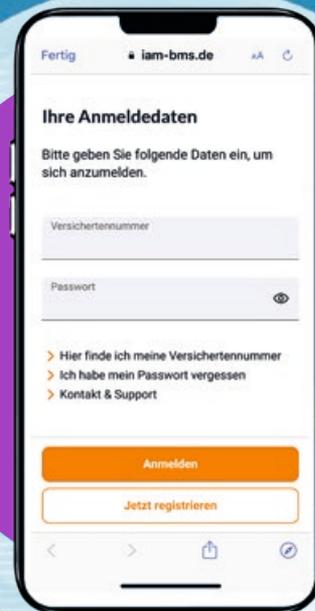
DIGITAL? ABER SICHER!

Mit der DAK-ID bleiben Ihre medizinischen Daten auch im digitalen Raum rundum geschützt.

Ab Mitte Januar wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten eingeführt. Für die optimale Nutzung ist die DAK ePA-App hilfreich – eine Art Fernbedienung für die ePA. Damit können Versicherte gespeicherte Daten einsehen, löschen, selbst Dokumente hinzufügen oder Zugriffe auf die eigene ePA steuern.

Wenn Sie die DAK ePA-App nutzen, erhalten Sie ein sicheres Benutzerkonto: die DAK-ID. Sie kann nicht nur für die ePA-App, sondern auch für weitere digitale Dienste genutzt werden. Um sie einmalig einzurichten, sind nach dem Download der App vier Schritte notwendig, die die Sicherheit und den Bedienkomfort erhöhen:

- 1. Angabe verschiedener persönlicher Daten** und einer E-Mail-Adresse sowie die Vergabe eines Passworts.
- 2. Bestätigung der E-Mail-Adresse per Klick** auf einen Link, um sicherzustellen, dass die Adresse korrekt und ohne Buchstabendreher eingegeben wurde.
- 3. Vergabe eines sechsstelligen App-Codes**, der die regelmäßige Nutzung erleichtert, weil er die wiederholte Eingabe von Versichertennummer und Passwort ersetzt.
- 4. Identifikation:** Dies ist nicht nur gesetzlich vorgegeben, sondern auch sinnvoll, um den Schutz Ihrer Gesundheitsdaten bestmöglich zu gewährleisten. Wählen Sie aus unterschiedlichen



Möglichkeiten: mit der Krankenversicherungskarte oder dem Personalausweis und der jeweiligen PIN, mit einem Ausweis in einem unserer Servicezentren oder in einer Postfiliale.

Wer bereits die DAK App nutzt und über eine PIN für die Krankenversicherungskarte verfügt, kann sich mit der DAK App für die DAK ePA-App freischalten – eine DAK-ID ist dann bereits vorhanden.

Mit der Aktivierung der DAK ePA-App verbinden sich App und Smartphone, sodass die App nur mit diesem Smartphone genutzt werden kann – eine weitere Sicherheitsfunktion, damit auch bei Verlust der Anmeldedaten oder des Telefons niemand anderes Zugriff auf die App hat.

Frank Themer

BEHALTEN SIE DEN DIGITALEN DURCHBLICK

Digitale Services können die Gesundheitswelt vereinfachen – vorausgesetzt, man weiß, wie sie genutzt werden. Dabei unterstützen wir Sie mit unserer Onlineplattform **digital.kompetent**. Die Selbstlernplattform bietet Ihnen kompakt und anschaulich aufbereitete Informationen zu den großen Themen im digitalen Gesundheitswesen. Flexibel nutzbare Selbstlernkurse und unterhaltensame Videos sorgen für den Überblick bei Begriffen wie ePA, eAU, eGK, aber auch zu den Themen Datenschutz, telemedizinische Angebote und digitale Anwendungen.



Das Informationsangebot von **digital.kompetent** wird regelmäßig aktualisiert. Neu hinzugekommen sind die Themenbereiche „Digitale Pflegeangebote“ sowie „Digitale Angebote für Eltern und Kinder“. DAK-Versicherten steht die Plattform selbstverständlich kostenlos zur Verfügung.

Alexandra Joesoef

Schauen Sie doch mal rein:
dak.de/digital.kompetent



DREI FRAGEN AN

PROF. DR. MED. ELKE KLEIN

DIE ePA GEMEINSAM IN DER VERSORGUNG LEBEN



Prof. Dr. med. Elke Klein lehrt und forscht an der Hochschule Hamm-Lippstadt. Die Ärztin ist Mitglied im Digitalisierungsbeirat der DAK-Gesundheit.

Warum benötigen wir eine elektronische Patientenakte (ePA) in der Gesundheitsversorgung?

In der Hausarztmedizin sind zuverlässige und präzise Daten der möglichst vollständigen Krankengeschichte der Patientinnen und Patienten enorm wertvoll für alle präventiven, diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen. Die ePA bietet hierfür die Basis, um alle behandlungsrelevanten Daten systematisch zu erfassen und abzurufen sowie die Gesundheitsversorgung an individuelle Bedürfnisse anzupassen.

Warum sollten Versicherte ihre ePA nutzen?

Versicherte unterstützen damit bestmöglich ihre Gesundheitsversorgung. Sämtliche Gesundheitsinformationen können an einer zentralen sicheren Stelle gebündelt und überall und jederzeit von den Versicherten sowie von den von ihnen autorisierten Ärztinnen und Ärzten eingesehen werden. Das kann der entscheidende Faktor für eine optimale Therapie sein und im Notfall Leben retten, wenn etwa Allergien, Unverträglichkeiten oder Vorerkrankungen schnell

berücksichtigt werden können. Oder wenn Hausärztin oder Hausarzt ein neues Medikament verordnen und direkt die Medikamente mitbehandelnder Kolleginnen und Kollegen im Hinblick auf gefährliche Wechselwirkungen berücksichtigen können. Versicherte sind dabei stets Souverän ihrer Daten und bestimmen, wem sie welche Zugriffe erteilen. Für mich überwiegen klar die Vorteile und ich möchte jeder Person die Nutzung ihrer ePA dringend ans Herz legen.

Welche Potenziale versprechen Sie sich von der ePA perspektivisch?

Liegen behandlungsrelevante Informationen ohne Zeitverzug vor, ist das bereits ein echter Mehrwert. Das Potenzial ist aber weitaus größer. Beispielsweise können Versicherte perspektivisch Informationen aus Wearables, wie zum Beispiel Smartwatches, in ihre ePA einstellen. Zudem sollen Inhalte wie Notfalldaten bei einer Behandlung im europäischen Ausland nutzbar sein. Die Mehrwerte sind vielfältig. Es gilt, die ePA für alle gemeinsam in der Gesundheitsversorgung zu leben.

Interview: Dr. Stephan Rohde



SPRACHROHR FÜR VERSICHERTE

Jährlich sterben in Deutschland mehr als 17.000 Menschen an den Folgen vermeidbarer Behandlungsfehler. Die DAK-Gesundheit verstärkt darum ihr Team erstmals um eine Beauftragte für Patientensicherheit. Die Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin Dr. med. Viola Sinirlioğlu setzt sich für eine sichere Versorgung der Versicherten ein. Ihr Ziel ist es, gemeinsam Risiken und Schwachstellen in der Patientenversorgung zu identifizieren und unterschiedliche Maßnahmen zur Verbesserung zu erarbeiten. Dafür wertet sie Hinweise von Versicherten aus. Eines ihrer zentralen Projekte ist das Portal „Mehr Patientensicherheit“ (MePa), über das anonym kritische Erlebnisse im Gesundheitswesen gemeldet und systematisch ausgewertet werden können. Darüber hinaus stärkt die Patientenbeauftragte die Gesundheitskompetenz der Versicherten mithilfe von Informationskampagnen.



Mehr Informationen gibt es unter: dak.de/patientensicherheit



HÖCHSTSTAND BEI ABRECHNUNGSBETRUG

Falschabrechnungen medizinischer Leistungen haben bei der DAK-Gesundheit innerhalb von zwei Jahren einen Schaden in Höhe von 17,6 Millionen Euro verursacht. Mehr als 4.000 Fälle hat das DAK-Ermittlungsteam in den Jahren 2022 und 2023 verfolgt, 1.500 Betrugsfälle konnte das 18-köpfige Team abschließen. 45 Prozent davon waren dem Bereich Pflege zuzuordnen. Am stärksten betroffen war die häusliche Pflege mit einer Schadenshöhe von 4,6 Millionen Euro. Der Gesamtschaden ist im Vergleich zum vorherigen Berichtszeitraum um mehr als 40 Prozent gestiegen – von 12,1 Millionen Euro 2020/2021 auf 17,6 Millionen Euro 2022/2023. Die Aufklärungsquote liegt bei der DAK-Gesundheit derzeit bei rund 30 Prozent. Die Spezialistinnen und Spezialisten konnten in den vergangenen zwei Jahren Gelder in Höhe von 12,5 Millionen Euro zurückfordern.



JETZT BEWERBEN: 250 AZUBIS GESUCHT!

Anlässlich ihres 250-jährigen Jubiläums will die DAK-Gesundheit in diesem Jahr 250 Ausbildungsplätze anbieten. Dafür suchen wir motivierten Nachwuchs in vielen Bereichen, in denen ab 1. August 2025 ausgebildet werden soll. Die Stellenausschreibungen sind bereits veröffentlicht. Das Technologiezentrum bildet weiterhin alle zwei Jahre aus, daher wird die Azubisuche im Bereich Informatik für 2025 ausgesetzt. Alle weiteren Angebote zur Ausbildung finden Sie auf unserer Karriereseite. Zudem wird die DAK-Gesundheit bei mehr als zehn überregionalen Ausbildungsmessen an verschiedenen Standorten anzutreffen sein. Ob auch Ihre Stadt dabei ist sowie alle **Informationen zur Ausbildung bei der DAK-Gesundheit finden Sie hier:** dak.de/karriere



ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Warum eine Patientenverfügung so wichtig ist – und welche Informationen sie enthalten muss.

Im Sinne der Patientinnen und Patienten entscheiden, wenn diese nicht dazu in der Lage sind: Im Notfall kann eine Patientenverfügung Angehörigen und behandelndem Personal eine wichtige Hilfe sein. Im Interview klärt Privatdozent Dr. med. Johannes Kluwe, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie im Evangelischen Amalie Sieveking Krankenhaus in Hamburg, über wichtige Fragen zur Erstellung und zum Umgang mit der Patientenverfügung auf.

Was ist eine Patientenverfügung und warum ist sie so wichtig?

In der modernen Medizin gibt es immer wieder Situationen, in denen nicht ein einziger Behandlungsweg eindeutig richtig ist. Normalerweise treffen Behandelnde und Patientin oder Patient solche Entscheidungen in einem persönlichen Gespräch. Aber das erlaubt nicht jeder Krankheitsverlauf, zum Beispiel wenn Betroffene bewusstlos oder verwirrt sind oder in Narkose liegen. Dann ist es hilfreich und wichtig, dass Betroffene sich im Voraus schon Gedanken gemacht haben, welche Behandlungsmaßnahmen und Behandlungsziele

gewünscht oder auch nicht gewünscht sind. Dies wird in der Patientenverfügung festgehalten. Sie hilft Behandelnden und Angehörigen, den Patientenwillen zu würdigen und über die weitere Therapie zu entscheiden. Das Formular mit verschiedenen Textbausteinen kann man zum Beispiel auf der Homepage des Bundesgesundheitsministeriums herunterladen.

Welche Informationen sollten in einer Patientenverfügung unbedingt enthalten sein?

Erst einmal ist natürlich wichtig, dass die Person in dem Dokument eindeutig identifiziert werden

kann und dass die Patientenverfügung eigenhändig unterschrieben ist. Dann gilt als generelles Prinzip: Je genauer die Patientenverfügung auf mögliche Krankheitsbilder und Behandlungsmaßnahmen eingeht, desto präziser kann der Patientenwille befolgt werden. Fragen dazu können zum Beispiel mit der Hausärztin oder dem Hausarzt geklärt werden, damit ganz individuell auf die persönlichen Wünsche eingegangen wird. Man kann in der Patientenverfügung festhalten, welche Therapiemaßnahmen man ablehnt oder sich wünscht.

Welche Beispiele können Sie für spezielle medizinische Situationen nennen, die in einer Patientenverfügung besonders berücksichtigt werden sollten?

Zum Beispiel die maschinelle Beatmung bei Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft atmen können. Wie man mit dieser belastenden Situation umgehen will, halte ich für einen wichtigen Punkt. Ein anderes wichtiges Beispiel ist die künstliche Ernährung in Situationen, in denen Menschen sonst nicht mehr ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit zu sich nehmen würden. Auch das ist eine sehr individuelle Entscheidung, über die man sich schon vorab Gedanken machen sollte. Den gewünschten Umgang mit dem Thema Wiederbelebungsmaßnahmen halte ich ebenso für einen bedeutsamen Punkt, der in der Patientenverfügung festgehalten werden sollte. Und eine weitere Frage, die man klar entscheiden kann, ist: Möchte ich ein maschinelles Dialyseverfahren, wenn meine Nieren nicht mehr eigenständig funktionieren?

Interview: Thomas Corrinth



Das vollständige Interview mit Dr. med. Johannes Kluwe lesen Sie auf: dak.de/patientenverfuegung



Mit dem Alter steigt auch das Risiko für Osteoporose. Doch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil stärken die Knochen ein Leben lang.

Gesunde Knochen sind wie stabile Balken, die Druck problemlos aushalten. Bei Osteoporose werden sie porös und können selbst ohne erkennbare Ursache brechen. Besonders anfällig sind Wirbelsäule, Hüfte und Handgelenke, da sie sehr hohen Belastungen ausgesetzt sind. Da sich die Krankheit schleichend entwickelt, wird sie oft erst im Zuge eines Knochenbruchs entdeckt. Starke Schmerzen, weitere Knochenbrüche und eine eingeschränkte Beweglichkeit sind mögliche Folgen. Sie verringern die Lebensqualität und können sogar zur Pflegebedürftigkeit führen.

Die gute Nachricht: Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Knochengesundheit aktiv unterstützen und Osteoporose verhindern. Für starke Knochen, die dem Alltag standhalten, ist regelmäßige Bewegung das A und O. Leichtes Krafttraining, Spazierengehen, Laufen oder Tanzen stärken die Muskeln und regen den Knochenaufbau an. Zudem werden

Gleichgewicht und Koordination trainiert, was gerade im Alter das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen senkt. Eine sichere Wohnung mit rutschfesten Böden ohne hervorstehende Teppichkanten sowie gutes Schuhwerk sind sinnvolle zusätzliche Maßnahmen. Ebenso wichtig ist eine ausgewogene und knochengesunde Ernährung: Kalzium ist der Baustoff für stabile Knochen. Achten Sie auf Milchprodukte, grünes Gemüse und kalziumreiches Mineralwasser. Damit Ihr Körper das Kalzium verwerten kann, brauchen Sie auch Vitamin D. Sonnenlicht hilft Ihrem Körper, dieses Vitamin zu bilden. Gehen Sie deshalb jeden Tag an die frische Luft. Verzichten Sie auf das Rauchen und trinken Sie Alkohol höchstens in Maßen, denn beides schadet Ihren Knochen.

Sollten Sie trotzdem an Osteoporose erkranken, bietet Ihnen das strukturierte Behandlungsprogramm Osteoporose der DAK-Gesundheit eine Behandlung nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin.*

Dr. med. Michael Prang

So bleiben Ihre Knochen stark

★ TOP-LEISTUNG ★

STRUKTURIERTE BEHANDLUNGSPROGRAMME werden auch als Disease-Management-Programme (DMP) bezeichnet. Sie erfüllen hohe Qualitätsanforderungen, folgen medizinisch gesicherten Erkenntnissen und optimieren so die medizinische Versorgung bei chronischen Erkrankungen. Ausführliche Informationen dazu finden Sie unter: dak.de/dmp



*Eine Teilnahme ist aktuell in Schleswig-Holstein, Nordrhein, Westfalen-Lippe, Mecklenburg-Vorpommern und Bremen möglich, im Laufe des Jahres 2025 auch bundesweit.

ORGANE SPENDEN – ZUKUNFT SCHENKEN

Eine Organspende kann Leben retten, doch die Chance, ein passendes Organ im richtigen Moment zu erhalten, ist sehr gering. Vielen macht das Thema Angst – oft auch weil sie wenig darüber wissen.

Wer in Deutschland auf ein Spenderorgan angewiesen ist, braucht vor allem eine große Portion Glück. Denn bundesweit gibt es viel mehr wartende Personen als verfügbare Organe. Im Jahr 2022 warteten bundesweit mehr als 8.500 Menschen auf ein Spenderorgan, gespendet wurden im gleichen Jahr jedoch nur 2.877 Organe. Durchschnittlich gibt es hierzulande knapp 10,3 Spendende pro eine Million Einwohnerinnen und Einwohner – deutlich weniger als in europäischen Nachbarländern.* Das bedeutet jedoch nicht, dass der Großteil einer Organspende widerspricht. Viele haben ihre Entscheidung für oder gegen eine Spende schlicht nicht dokumentiert.

Politisch wurde darum bereits die Widerspruchslösung diskutiert, bei der jede und jeder automatisch als Organspenderin oder -spender gilt, sofern sie oder er nicht aktiv widerspricht. Dies wurde jedoch im Bundestag abgelehnt. Stattdessen gilt bei der Organspende in Deutschland das Prinzip der sogenannten Entscheidungslösung. Das bedeutet, dass Organe nur dann entnommen werden dürfen, wenn die verstorbene Person zu Lebzeiten einer Organspende zugestimmt hat.

Diese Zustimmung kann beispielsweise über einen Organspendeausweis, eine Patientenverfügung oder durch mündliche Äußerungen gegenüber Angehörigen dokumentiert werden. Über **organspende-register.de** ist eine Eintragung ins Organspende-Register inzwischen auch online möglich. DAK-Versicherte können dies auch direkt über die DAK ePA-App erledigen. Und egal über welchen Weg: Die Entscheidung kann jederzeit wieder geändert oder gelöscht werden. Liegt keine Ein-



Alle Informationen
rund ums Thema
Organspende finden
Sie hier:
dak.de/organspende



willigung vor, werden die nächsten Angehörigen befragt, ob sie im Sinne der verstorbenen Person einer Organspende zustimmen.

Linda Hartmann

*Quelle: Statista



HÖRGERÄTE- VERSORGUNG VON ZU HAUSE

Hörgeräte können ab sofort nicht nur beim Fachgeschäft für Hörakustik, sondern auch online bestellt werden. Möglich macht das die Kooperation der DAK-Gesundheit mit der Firma Echo – für Premiumhörgeräte zum Nulltarif (ausgenommen Akkuvariante). Ohne Termin, ohne Mehrkosten, aber inklusive professioneller Betreuung von zu Hause aus. Die Hörgeräte werden entsprechend Ihrem HNO-Rezept auf Ihren Hörverlust eingestellt und per Post verschickt. Einsetzen und ausprobieren können Sie die Geräte bequem zu Hause. Die Feinanpassungen übernehmen Hörakustik-Fachkräfte der Firma Echo aus der Ferne – Sie benötigen dafür nur ein Smartphone. **Testen Sie die Onlineversorgung 30 Tage lang kostenlos und unverbindlich unter:** www.dein-echo.de/dak

BLANKOVERORDNUNG FÜR PHYSIOTHERAPIE

Seit November 2024 gilt in der Physiotherapie der Vertrag zur Heilmittelversorgung mit erweiterter Versorgungsverantwortung, der sogenannten Blankoverordnung. Damit stellen Ärztinnen und Ärzte zwar weiterhin die Diagnose, verordnen aber kein konkretes Heilmittel mehr. Über diese Auswahl sowie auch die Anzahl und Frequenz entscheiden die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die die Therapie somit flexibler gestalten und individuell anpassen können. Zunächst ist die Blankoverordnung nur für Erkrankungen im Schulterbereich vorgesehen.

**Physiotherapie,
Logopädie und Co. –
hier geht's zur
Übersicht: [dak.de/
physiotherapie](http://dak.de/physiotherapie)**



AUSGEZEICHNETE IDEEN FÜR MENTALE GESUNDHEIT

Die Diakonie Hasenberg e.V. in München gewinnt den Deutschen Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der DAK-Gesundheit und der Kommunikationsberatung MCC. Überzeugt hat sie mit der Idee, die mentale Gesundheit ihrer fast 550 Mitarbeitenden mit verschiedenen Workshops zu stärken. Der Förderpreis ist 2024 zum neunten Mal vergeben worden, dieses Mal mit dem Schwerpunkt „Mentale Gesundheit in der flexiblen Arbeitswelt – der Schlüssel zum Erfolg?“. Den zweiten und dritten Preis erhielten die Kliniken Südostbayern

und Diehl Aviation. Die DAK-Gesundheit unterstützt die Diakonie Hasenberg mit BGM-Maßnahmen im Wert von 30.000 Euro, die Unternehmen auf Platz zwei und drei mit Maßnahmen im Wert von 20.000 Euro und 10.000 Euro. Der Preis ist Teil des Programms zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, mit dem sich die DAK-Gesundheit bundesweit in Unternehmen für das

Gesundbleiben der Mitarbeitenden engagiert. **Hier geht's zum Anti-Stress-Coaching: dak.de/balloon**



Endlich rauchfrei

Rauchen ist ungesund – das ist den meisten Raucherinnen und Rauchern völlig klar. Dennoch fällt vielen das Aufhören schwer. Der Mitmachmonat „Rauchfrei im Mai“ 2025, gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutschen Krebshilfe, unterstützt dabei, sich endgültig von Zigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Co. zu verabschieden. Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmenden im Mai per E-Mail oder App täglich Tipps und Informationen, die den Rauchstopp erleichtern. Das Wissen, gemeinsam mit vielen anderen in die Rauchfreiheit zu starten, motiviert zusätzlich. Wer es schafft, kann nicht nur gesünder leben, sondern mit etwas Glück auch einen Geldpreis gewinnen.

Weitere Informationen unter:
www.rauchfrei-im-mai.de



PFLEGE-MODELLPROJEKT ERFOLGREICH BEENDET

Mit ReKo, dem Regionalen Pflegekompetenzzentrum, hat die DAK-Gesundheit vor rund fünf Jahren ein Modellprojekt gestartet, um die Versorgung von Pflegebedürftigen zukunftssicher zu gestalten und pflegende Angehörige zu entlasten. Jetzt ist das Projekt mit positiver Bilanz abgeschlossen. An dem mit 10,7 Millionen Euro geförderten Innovationsfonds-Projekt haben in den niedersächsischen Modellregionen (Landkreis Graftschaft Bentheim und Landkreis Emsland) während der Projektlaufzeit 1.135 Pflegebedürftige und Angehörige teilgenommen. Die Universität Osnabrück hat das Projekt wissenschaftlich begleitet und analysiert. Ergebnis: Mithilfe des innovativen Case- und Care-Managements wurden die kommunalen Netzwerk- und Versorgungsstrukturen systematisch weiterentwickelt und gestärkt. Zudem

konnten die Belastungen der pflegenden Angehörigen reduziert werden. **Ausführliche Infos zum Projekt** unter: dak.de/reko



KLEINER ERREGER, GROSSE GEFAHR

Pneumokokken stellen für gesunde Menschen in der Regel kein Problem dar. Für Säuglinge, kleine Kinder und Ältere ab 60 Jahren sowie Menschen mit Vorerkrankungen können die Bakterien jedoch (lebens-) gefährlich werden. Eine Impfung schützt davor.

Pneumokokken sind Bakterien, die durch winzig kleine Tröpfchen über die Luft übertragen werden – beim Husten, Niesen oder Sprechen. Das Problem: Bei vielen gesunden Menschen bleiben sie unbemerkt, können aber für andere ansteckend sein. Besonders gefährdet sind neben älteren Menschen ab 60 Jahren auch solche mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Leber- oder Nierenerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem. Die Folgen einer Pneumokokken-Infektion können gravierend und sogar lebensgefährlich sein: Sie reichen von einer Lungenentzündung bis hin zu einer Blutvergiftung (Sepsis) oder einer Hirnhautentzündung. Schwere Pneumokokken-Infektionen müssen häufig im Krankenhaus mit Antibiotika, Schmerzmitteln und fiebersenkenden Medikamenten behandelt werden. Da jedoch die Resistenzen gegen Antibiotika zunehmen, sterben laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) durchschnittlich 130 Menschen im Jahr in Deutschland an einer Pneumokokken-Infektion.



SCHUTZ DURCH EINE EINZIGE IMPFUNG

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb für ältere Menschen ab 60 Jahren sowie für Personen mit besonderen Risiken eine Pneumokokken-Impfung. Geimpft wird dabei mit einem modernen sogenannten Konjugatimpfstoff, der vor 20 verschiedenen Pneumokokken-Typen schützt. In der Regel reicht eine einzige Impfung, um für den Rest des Lebens geschützt zu sein. Die Kosten dafür trägt die Krankenkasse. Impfungen mit anderen Totimpfstoffen, etwa gegen Grippe oder eine Covid-19-Erkrankung, sind zeitgleich mit der Pneumokokken-Impfung möglich, wenn an unterschiedlichen Körperstellen geimpft wird. Wie bei jeder Impfung können auch hier



PNEUMOKOKKEN-IMPFUNG

Vielleicht haben Sie kürzlich Post von uns bekommen mit dem Hinweis auf eine Pneumokokken-Impfung oder erhalten diese demnächst. Das ermöglicht das neue Gesetz zur verbesserten Nutzung von Gesundheitsdaten (GDNG, siehe Seite 33). Ob Sie sich nach Rücksprache in Ihrer Arztpraxis für eine Impfung entscheiden, liegt ganz bei Ihnen. Mehr Infos unter:



dak.de/pneumokokkenimpfung

für ein bis zwei Tage Nebenwirkungen auftreten, da die Abwehrkräfte durch den Impfstoff aktiviert werden. Dazu gehören leichtes Fieber, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen sowie Rötungen, Schwellungen oder ein muskelkaterähnlicher Schmerz an der Einstichstelle. Die Impfung hat gleich mehrere Vorteile: Die einzelne Person, aber auch die Gemeinschaft ist besser geschützt, es kommt zu weniger schweren Infektionen und mildereren Krankheitsverläufen.

Silke Amthor

Das neue Gesundheitsdatennutzungsgesetz (GDNG) soll die Nutzung von Gesundheitsdaten für gemeinwohlorientierte Zwecke erleichtern. So soll das Gesundheitssystem weiterentwickelt, die Forschung vorangetrieben und die gesundheitliche Versorgung verbessert werden. Das bedeutet, dass wir, um Risiken besser und früher zu erkennen, einige Ihrer Daten auswerten dürfen – selbstverständlich unter Einhaltung umfangreicher datenschutzrechtlicher Anforderungen. Wir dürfen Sie nun über folgende Situationen informieren:

- Hinweise auf mögliche Krankheitsbilder oder -risiken, die sich aus den Daten ergeben
- Hinweise auf Nachsorgeuntersuchungen und Unterstützung bei der weiteren Genesung

- Auffälligkeiten bei Ihren verordneten Medikamenten
- Angebot einer Pflegeberatung, sofern die Daten Hinweise dazu geben
- Erinnerung an die Auffrischung oder das Fehlen einer Impfung

Wir informieren Sie, sobald wir ein Gesundheitsrisiko feststellen. Ob und welche medizinischen Schritte Sie dann gehen wollen, entscheiden Sie selbst in Abstimmung mit Ihren Ärztinnen und Ärzten. Rechtlich verankert ist das Gesetz im neu geschaffenen § 25b Fünftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB V). Sind Sie damit nicht einverstanden, können Sie der Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen.

Wiebke Holland

VERANTWORTUNGSVOLLE DATENNUTZUNG

Gesundheitsdatennutzungsgesetz klingt erstmal sperrig, bietet Ihnen aber neue Möglichkeiten für eine noch bessere Versorgung und mehr Sicherheit.

Weitere
Infos und die
Möglichkeit zum
Widerspruch unter:
dak.de/gdng



DAS GESETZ IM WORTLAUT (AUSZUG § 25 SGB V)

Die Kranken- und Pflegekassen können zum Gesundheitsschutz eines Versicherten datengestützte Auswertungen vornehmen und den Versicherten auf die Ergebnisse dieser Auswertung hinweisen, soweit die Auswertungen den folgenden Zwecken dienen:

1. der Erkennung von seltenen Erkrankungen,
2. der Erkennung von Krebserkrankungen,
3. der Erkennung von schwerwiegenden Gesundheitsgefährdungen, die durch die Arzneimitteltherapie entstehen können,
4. der Erkennung einer noch nicht festgestellten Pflegebedürftigkeit nach § 14 des Elften Buches,
5. der Erkennung ähnlich schwerwiegender Gesundheitsgefährdungen, soweit dies aus Sicht der Kranken- und Pflegekassen im überwiegenden Interesse der Versicherten ist, oder
6. der Erkennung des Vorliegens von Impfindikationen für Schutzimpfungen, die von der Ständigen Impfkommision nach § 20 Absatz 2 des Infektionsschutzgesetzes empfohlen sind.

Pflege umfasst viel mehr als Waschen und Anziehen – und ist für pflegende Angehörige zudem oft auch eine psychische Belastung. Darum sind unsere Hilfsangebote nur ein paar Klicks entfernt.

PFLEGE-APP

Die DAK Pflege-App ist unser kostenloses Angebot für pflegende Angehörige. Sie können Pflegeanträge in nur wenigen Minuten online einreichen, individuelle Beratungen zu Hilfsmitteln und Leistungen erhalten und von vielen Schritt-für-Schritt-Checklisten profitieren. Infos und den Link zum Download der App finden Sie unter:

dak.de/pflege-app



PFLEGEKURSE

Richtige Pflege will gelernt sein. Ein Pflegekurs vermittelt Grundwissen zur häuslichen Pflege und hilft bei der Vorbereitung der Aufgaben. Zudem können Sie sich hier mit Pflegefachkräften und anderen Kurs teilnehmenden austauschen. Die Kosten werden von Ihrer Pflegekasse übernommen:

dak.de/pflegekurse



PFLEGELOTSE

Sie suchen einen ambulanten Pflegedienst oder eine stationäre Pflegeeinrichtung? Und brauchen Informationen zur Qualität, zur Lage und zu den Kosten? Unser Internetportal hält diese Infos für Sie bereit und bietet die Möglichkeit, verschiedene Pflegeeinrichtungen miteinander zu vergleichen:

dak.de/pflegelotse



PFLEGEBERATUNG

Wer Pflegeleistungen beantragt hat oder erhält, hat Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung. Speziell ausgebildete DAK-Pflegeberaterinnen und -berater gehen im Gespräch problembezogen auf Ihre Situation ein – telefonisch, persönlich oder in der häuslichen Umgebung:

dak.de/pflegeberatung



PFLEGECOACH

Angehörige zu pflegen, ist fordernd. Oft fehlt die Zeit, an einem Pflegekurs teilzunehmen. Der kostenlose DAK Pflegecoach ist jederzeit online nutzbar und beantwortet Fragen zu Wohnen und Leben im Alter, Demenz, rechtlicher Vorsorge sowie zur Selbstfürsorge für Pflegende:

dak-pflegecoach.de



PFLEGELEICHT

Die Moderatorin Sophie Rosentreter hat aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen als Pflegende zusammen mit der DAK-Gesundheit „Pflege-Leicht“ entwickelt. Ein Videoangebot, das in kurzen Filmen viele hilfreiche und anschauliche Tipps zum Pflegealltag, insbesondere zum Thema Demenz, bereithält:

dak.de/pflegeleicht



ZUSATZSCHUTZ

Wer pflegt, erkennt die Leistungsfähigkeit der Pflegeversicherung. Und die Momente, wo diese an ihre Grenzen stößt, da die tatsächlichen Kosten oftmals höher sind. In Kooperation mit der HanseMerkur haben wir Pflege-Zusatzversicherungen entwickelt, die Sie zusätzlich finanziell absichern:

dak.de/zusatzpflege





Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier (3. v. l.) empfing DAK-Vorstandschef Andreas Storm (2. v. r.) und die Gewinnerinnen 2023.

DAK-Gesundheit 2024 eine Rekordbeteiligung. Das Projekt „WassAHR POSITIV ERFAHREN“ aus Sinzig wurde zum Sieger gekürt und zeigt eindrucksvoll, wie ehrenamtliches Engagement nach der Flutkatastrophe im Ahrtal Hoffnung und Lebensfreude schenken kann.

Den zweiten Platz belegten die „SEELENPATEN“ aus Halle (Saale). Diese Initiative engagiert sich für Kinder psychisch erkrankter Eltern und schenkt ihnen unbeschwerte Momente und wichtigen Halt. Auf Platz drei überzeugte das Projekt „StoP – STADTTTEILE OHNE PARTNERGEWALT“ aus Hamburg mit einem starken Netzwerk und innovativen



Weitere Informationen unter: dak.de/gesichter

ZU GAST BEIM BUNDESPRÄSIDENTEN

Die DAK-Gesundheit präsentiert den Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ beim Bürgerfest im Schloss Bellevue.

Große Ehre für unseren Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“: Im September 2024 wurde die DAK-Gesundheit als einzige gesetzliche Krankenkasse beim Bürgerfest von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Schloss Bellevue in Berlin empfangen. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Elke Bündenbender ehrte Steinmeier Projekte, die sich bundesweit für Gesundheit und Zusammenhalt starkmachen. „Wir brauchen die Brückenbauer – die Ehrenamtlichen sind das Rückgrat der Gesellschaft“, betonte der Bundespräsident.

Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit, nutzte die Gelegenheit, dem Bundespräsidenten die prämierten Initiativen persönlich vorzustellen. Steinmeier zeigte sich beeindruckt von dem breiten Engagement, das Prävention, Gesundheit und Pflege fördert. Unter dem Motto „PAMOJA – gemeinsam stärker“ bot das Bürgerfest den Gästen die Möglichkeit, das soziale Engagement der ausgezeichneten Projekte hautnah zu erleben und sich inspirieren zu lassen. Auch Bundesfamilienministerin Lisa Paus, Schirmherrin des Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“, sowie zahlreiche Ministerpräsidentinnen und -präsidenten und Bundestagsabgeordnete nutzten die Gelegenheit, sich am Stand der DAK-Gesundheit zu informieren.

STARKES ZEICHEN FÜR ZUSAMMENHALT

Mit rund 650 Bewerbungen für den Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ verzeichnete die



Die Siegerprojekte 2024 mit Bundesfamilienministerin Lisa Paus (3. v. l.) und DAK-Chef Andreas Storm (4. v. r.)

Nachbarschaftsaktionen zur Prävention gegen häusliche Gewalt. Mit dem Wettbewerb unterstreicht die DAK-Gesundheit ihr Engagement für das Ehrenamt und setzt ein starkes Zeichen für gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Karina Khrustaleva

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



WIR KÜMMERN UNS!

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit ist das Sozialparlament unserer Kasse. Hier engagieren sich ehrenamtliche Vertreterinnen und Vertreter aus ganz Deutschland, die bei der Sozialwahl von den Mitgliedern gewählt wurden. Sie machen sich stark für überzeugende Mehrleistungen unserer Kasse, etwa Bonusprogramme, Gesundheitskurse und Online-Videosprechstunden. Sie sind aber auch die Stimme der DAK-Versicherten im Gesundheitssystem und setzen sich dafür ein, dass dieses gerecht und sicher bleibt. Lesen Sie, wie die einzelnen Fraktionen das aktuelle gesundheitspolitische Geschehen bewerten und wie sie auf 2025 blicken.



Stoppt den Griff in unsere Kassen!

Die gesundheitspolitischen Entwicklungen bleiben enttäuschend und ärgerlich. Zahlreiche Gesetzgebungsverfahren burden den Beitragszahlenden erhebliche Mehrkosten auf, ohne dass sie davon einen spürbaren Mehrwert hätten. Stichwort Krankenhausreform: Wir kritisieren die Finanzierung des Transformationsfonds, mit dem der geplante Umbau bezahlt werden soll – ein großer Teil soll aus Mitteln der Liquiditätsreserve des Gesundheitsfonds kommen. So ein Griff des Staates in die Kassen der Beitragszahlenden ist nicht okay und muss ein Ende haben! Viele Patientinnen und Patienten werden von der Spezialisierung der Kliniken profitieren, insbesondere bei geplanten Eingriffen. Doch solange die Notfallversorgung – besonders im ländlichen Raum – nicht ausreichend gesichert ist, wird der Weg zur nächstgelegenen spezialisierten Klinik für Notfälle, etwa bei Herzinfarkten oder Schlaganfällen, ein Risiko darstellen. Das ist für unsere Versicherten nicht zumutbar und ein Affront, wenn sie auch noch einen erheblichen Teil der Kosten tragen sollen.

Meinhard Johannides ist Fraktionsvorsitzender der DAK Mitgliedergemeinschaft



Die Schuldenbremse muss reformiert werden

In vielen Bereichen in Deutschland stehen wir gerade vor großen Umbrüchen, die einen enormen Investitionsbedarf mit sich bringen: der Erhalt der Infrastruktur, der klimaneutrale Umbau der Industrie und auch die Modernisierung des Gesundheitssystems. Sich hier als Staat mit der Schuldenbremse selbst Fesseln anzulegen, gefährdet die Zukunftsfähigkeit des Standorts Deutschland und muss dringend geändert werden. Führende Wirtschaftsfachleute fordern mittlerweile eine Abkehr von der Doktrin der schwarzen Null. Unserer Fraktion ist es wichtig, dass die Schuldenbremse reformiert wird. Um dieses Thema herumzutanzeln wie um das Goldene Kalb, führt dazu, dass für bestimmte Dinge, in die jetzt investiert werden muss – zum Beispiel in moderne Krankenhäuser –, andere Finanzquellen gesucht werden. Wir, die Versicherten, dürfen nicht diejenigen sein, die für alles zahlen!

Sebastian Roloff ist Mitglied der gemeinsamen Fraktion von ver.di, der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA) und der IG Metall



Schneller zu einem Termin in der Facharztpraxis

Regelmäßig wird in der Presse über Ärztemangel berichtet, die ambulante Versorgung sei gefährdet. Tatsächlich ist es ein Unding, dass viele Patientinnen und Patienten zum Beispiel keine hausärztliche Versorgung finden und viele Praxen überlastet sind. Das liegt jedoch nicht an einem grundsätzlichen Mangel an medizinischen Fachleuten: Wir haben genug Ärztinnen und Ärzte in Deutschland – sie sind nur nicht gerecht verteilt. Wir brauchen eine bedarfsgerechte Steuerung in der Weiterbildung, damit nicht alle jungen Fachleute sich aufs Operieren konzentrieren und Arbeitsplätze in den Städten wählen. Es müssen sich auch wieder mehr Ärztinnen und Ärzte der sogenannten sprechenden Medizin zuwenden und eine Hausarztpraxis auf dem Land ansteuern. Engpässe gibt es auch in der Augenheilkunde. Wir im Verwaltungsrat machen uns stark für schnelle Termine: Bei unserer Kasse gibt es die Arzttermin-Hotline, die unsere Versicherten dabei unterstützt, einen Termin zu vereinbaren.

Rainer Schumann ist Fraktionsvorsitzender der DAK-VRV

FÜR SIE AKTUELL IM VERWALTUNGSRAT

DAK Mitgliedergemeinschaft e. V. – gewerkschaftsunabhängig
Ansprechpartner: Meinhard Johannides
Rheinallee 41a, 55294 Bodenheim
Tel. 06135 719 502, Fax 06135 719 03
service@dak-mitgliedergemeinschaft.de
dak-mitgliedergemeinschaft.de

DAK-VRV e. V. – Versicherten- und Rentnervereinigung
Ansprechpartner: Klaus Spörkel
Mühlenstraße 47, 21493 Schwarzenbek
Tel. 0170 502 31 66
klaus.spoerkel@t-online.de

BfA DRV-Gemeinschaft – DIE UNABHÄNGIGEN e. V.
Ansprechpartnerin: Anne Böse
Zypressenstraße 22, 59071 Hamm
Tel. 02381 818 31
anne.boese@hamcom.biz
bfadv-gemeinschaft.de

ver.di – Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft
Ansprechpartnerin: Luise Klemens
c/o ver.di-Landesbezirk Bayern
Neumarkter Straße 22, 81673 München
Tel. 089 599 77 21 00, Fax 089 599 77 22 22
lbz.bayern@verdi.de

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Arbeitnehmerorganisationen (ACA)
Ansprechpartner: Wilhelm Breher
c/o Kolpingwerk Bayern
Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München
Tel. 089 599 969 10
info@kolpingwerk-bayern.de

Handelsverband Deutschland – HDE/ Bundesarbeitgeberverband Chemie (BAVC)
Ansprechpartner: Dr. Johannes Knollmeyer
De-Ridder-Weg 1, 65929 Frankfurt
Tel. 069 315 724
johannknollmeyer@aol.com

IG Metall
Ansprechpartner: Sebastian Roloff, MdB
Freibadstraße 9, 81543 München
info@ra-roloff.de



Unsere Demokratie schützen!

Was aktuell gesundheitspolitisch in Deutschland passiert, können wir nicht kritiklos durchwinken. Aber wenn wir in der politischen Diskussion so tun, als gäbe es nur Schwarz und Weiß, dann ist das nicht gut. Ein wichtiges Beispiel für eine problematische Debatte ist der Streit um die Krankenhausreform. Alle Fachleute betonen, dass wir sie brauchen. Aber in den Medien drängen sich die verschiedenen Interessengruppen lautstark in den Vordergrund und schüren – mit einer manchmal sogar aggressiv gefärbten Sprache – Panik in der Bevölkerung. Alle hören nur noch das Wort „Krise“ und bekommen den Eindruck, dass unser Gesundheitssystem auf der Kippe steht. Dem ist nicht so! Wir brauchen einen demokratischen Sprachmodus. Kritik an Gesetzesvorhaben muss sein und fördert unsere Demokratie. Aber wir brauchen kein Wutschnauben in der Debatte. Wir müssen uns von vergifteten Narrativen fernhalten, damit Angst nicht politisch missbraucht wird.

Anne Böse ist Fraktionsvorsitzende der BfA DRV-Gemeinschaft



Prävention in der Arbeitswelt stärken

Jeder fünfte bis sechste erwachsene Mensch erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Depression. Psychische Erkrankungen nehmen zu. Sie sind ein Beispiel dafür, wie wichtig es ist, noch weiter in Richtung Prävention zu gehen. Wir setzen uns dafür ein, dass Krankenkassen und Unternehmen dabei Hand in Hand arbeiten: Am Arbeitsplatz können die Menschen einfach und niedrigschwellig mit Angeboten versorgt werden, die ein Großteil der Beschäftigten in seiner Freizeit nicht wahrnehmen würde. Es ist besser, wenn sie hier Angebote bekommen und direkt nutzen können, als wenn sie sich selbst darum kümmern müssten. Die DAK-Gesundheit hat eine Motivationskampagne für Betriebliche Gesundheitsförderung gestartet, die wir von der Arbeitgeberseite sehr begrüßen. Engagieren sich Unternehmen für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, profitieren sie auch selbst: Ein gesunder Arbeitsplatz fördert die Zufriedenheit und Loyalität der Belegschaft und erhöht die Arbeitgeberattraktivität.

Bianca van Wijnen wurde von der Arbeitgeberseite benannt und ist Fraktionsvorsitzende der BAVC/HDE

Haushalt 2025 beschlossen

Der Verwaltungsrat der DAK-Gesundheit hat auf seiner Sitzung am 19. Dezember 2024 den Haushalt 2025 beschlossen. Das Haushaltsvolumen beträgt allein im Bereich der Krankenversicherung 2025 mehr als 29 Milliarden Euro. Der Haushalt ist so aufgestellt, dass er im Hinblick auf zu erwartende Ausgabenrisiken weiterhin Leistungsstärke, Stabilität und Servicequalität gewährleistet. Angesichts massiv steigender Leistungsausgaben war es unerlässlich, den Beitragssatz für 2025 auf 17,4 Prozent festzulegen.

In der Renten- und Arbeitslosenversicherung ändern sich die Beitragssätze im neuen Jahr nicht. Der Beitragssatz in der Pflegeversicherung stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Ab dem 1. Januar 2025 gelten zudem für das gesamte Bundesgebiet einheitliche Rechengrößen. Die Unterscheidung nach Rechtskreisen entfällt. Alle unten angegebenen Werte verstehen sich unter Vorbehalt.

Krankenversicherung (KV)

17,4 % allgemeiner kassenindividueller Gesamtbeitragssatz der DAK-Gesundheit

16,8 % ermäßigter kassenindividueller Gesamtbeitragssatz der DAK-Gesundheit (ohne Krankengeldanspruch)

Pflegeversicherung (PV)

Der allgemeine Beitragssatz zur Pflegeversicherung stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Alle aktuellen Beitragssätze – auch mit Zuschlägen für Kinderlose – finden Sie, sobald diese beschlossen sind, auf: dak.de/beitraege

Rentenversicherung (RV)

18,6 %

Arbeitslosenversicherung (ALV)

2,6 %

	Monat	Jahr
Versicherungspflichtgrenze	6.150,00 €	73.800,00 €
Beitragsbemessungsgrenze KV/PV	5.512,50 €	66.150,00 €
Beitragsbemessungsgrenze RV/ALV	8.050,00 €	96.600,00 €
Geringfügigkeitsgrenze	556,00 €	
Familienversicherung		
Einkommensgrenze für Ehegatten/-innen und Kinder	535,00 €	
- Bei geringfügiger Beschäftigung	556,00 €	

Beitragssätze und Rechengrößen: Stand bei Redaktionsschluss

Alle neuen Beitragssätze und Rechengrößen für das Jahr 2025 – 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/beitraege

★ TOP-LEISTUNG ★

UNSER CASHBACK FÜR SIE

Sie fühlen sich topfit und Arztbesuche sind die Ausnahme? Dann möchten wir Ihren gesunden Lebensstil belohnen! Entscheiden Sie sich für einen unserer Cashback-Tarife – so können Sie einen Teil Ihrer Beiträge zurückerhalten. Infos dazu unter: dak.de/cashback
Wir beraten Sie auch gern persönlich, ob und welcher Tarif zu Ihrer konkreten Lebenssituation passt: **DAK Service-Hotline 040 325 325 555***

* zum Ortstarif

Beiträge aus Renten

Für Beiträge aus inländischen Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichen Arbeitseinkommen gilt bei allen Mitgliedern der DAK-Gesundheit der allgemeine Beitragssatz von 17,4 Prozent. Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass der Beitragssatz hier nicht im Zusammenhang mit dem Krankengeldanspruch steht. Für ausländische Renten gilt für 2025 ein Beitragssatz von 8,7 Prozent. Alle Infos dazu gibt es unter: dak.de/rente

Beiträge für Studierende

Die Höhe der Beiträge für versicherungspflichtige Studierende stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Grundsätzlich gelten sie sowohl in der Kranken- als auch in der Pflegeversicherung ebenso für versicherungspflichtige Praktikantinnen und Praktikanten, Azubis des zweiten Bildungsweges, Azubis ohne Entgelt, freiwillig versicherte Berufsfachschülerinnen und -schüler, Studierende ausländischer Unis sowie Wandergesellinnen und -gesellen. Wer BAföG bekommt, kann vom Amt für Ausbildungsförderung Zuschüsse zu den Beiträgen erhalten. Alle aktuellen Beitragssätze für 2025 finden Sie – sobald diese beschlossen sind – auf unserer Website unter: dak.de/studierende



GELD ZURÜCK FÜR RENTNERJOBS

Als Rentnerin oder Rentner mit versicherungspflichtigem Job können Sie sich Ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2024 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Ihre gesamten Jahreseinkünfte übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze (BBG) in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Ihren Antrag, der formlos oder online gestellt werden kann unter: dak.de/beitragserstattung

Erstattungsfähig sind nur die von Ihnen selbst gezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die BBG übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird von der Beitrags-erstattung nicht berührt. Für das Jahr 2024 beträgt die BBG in der Krankenversicherung 62.100 Euro, also monatlich 5.175 Euro. Bei Fragen zum Thema rufen Sie uns auch gern an unter:

DAK Service-Hotline 040 325 325 750



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

Gute Vorsätze

Das populärste Ziel für das Jahr 2025: Stress vermeiden oder abbauen. Das ergab eine aktuelle und repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Demnach nehmen sich 68 Prozent der Befragten vor, künftig gelassener durchs Leben zu gehen. 64 Prozent gaben an, mehr Zeit mit der Familie verbringen zu wollen. Den dritten Platz (61 Prozent) belegt ein Klassiker unter den guten Vorsätzen: mehr Bewegung und mehr Sport. Über die Hälfte der Befragten (56 Prozent) streben darüber hinaus eine gesündere Ernährung an.

DIGITALE IDEEN? HER DAMIT!

Sie haben innovative Ideen mit Leistungs- und/oder Digitalisierungsbezug, mit denen die Gesundheitsversorgung durch die DAK-Gesundheit noch weiter verbessert werden kann? Dann wenden Sie sich an das DAK-Team Kooperationsanfragen, um sich und Ihr Produkt vorzustellen.

Senden Sie alle Unterlagen im PDF-Format an: kooperationsanfragen@dak.de

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und darauf, gemeinsam mit Ihnen die digitale Gesundheitsversorgung zu stärken.

ZAHNFÜLLUNGEN OHNE ZUZAHLUNG NACH AMALGAM-VERBOT

Seit dem 1. Januar 2025 ist Amalgam als Füllmaterial in der EU weitgehend verboten. Gesetzlich Versicherte haben weiterhin Anspruch auf eine hochwertige Zahnfüllung ohne zusätzliche Kosten. Statt Amalgam kommen künftig moderne, quecksilberfreie Materialien zum Einsatz, die von Zahnärztinnen und Zahnärzten empfohlen werden – meist eine zahnfarbene Kunststofffüllung, die sich optisch unauffällig in die Zahnreihe einfügt. Weitere Füllungsmaterialien können nach wie vor mit privater Zuzahlung eingesetzt werden – die Krankenkasse übernimmt in jedem Fall die Kosten für die Basisleistung. Mit einer Zahnzusatzversicherung unseres Partners HanseMerkur wird auch der Eigenanteil übernommen. **Mehr Information finden Sie unter: dak.de/pluszahn**



GRUNDPAUSCHALE 2025

Die monatliche Höhe der Grundpauschale im Jahr 2025 beträgt einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen 360,5705 Euro je versicherte Person. 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 2025 finden Sie unter: dak.de/beitraege



KLEINE SPENDE, GROSSE WIRKUNG



Eine halbe Million Euro für soziale Organisationen – das ist die Bilanz der DAK-Spendeninitiative „Nullkommaviel – spend deinen Cent“ nach zehn Jahren. Allein im Jubiläumsjahr der DAK-Gesundheit spendeten dafür mehr als 7.000 DAK-Beschäftigte sowie Ruheständlerinnen und Ruheständler über 77.000 Euro aus den restlichen Centbeträgen ihres Gehalts oder ihrer Rente. Das ist ein neuer Rekord. Gemeinsam soziale Verantwortung zu übernehmen, ist der Leitgedanke der Teilnehmenden. 32 Hilfsprojekte, vom Kinderschutzbund bis zur Seniorentafel, konnten 2023 bundesweit unterstützt werden. Wohin die Spenden gehen, wird monatlich im Intranet berichtet. Und: Die Aktion geht weiter. Jeden Monat kommen weitere Spenderinnen und Spender dazu.

Ob Laktose, Fruchtzucker oder Gluten: Lebensmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet. Eine App hilft jetzt, den Alltag damit angenehmer zu gestalten.

Unsere Ernährungsweise ist im Wandel: Stark verarbeitete Lebensmittel, Stress und Umwelteinflüsse führen dazu, dass immer mehr Menschen Lebensmittelunverträglichkeiten entwickeln. Am weitesten verbreitet sind Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz und Glutenunverträglichkeit.

Im Gegensatz zu Allergien handelt es sich hierbei um Reaktionen des Körpers, bei denen bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verarbeitet werden können. Oft fehlen spezielle Enzyme, um Bestandteile der Nahrung zu verwerten, oder die Dünndarmhaut ist geschädigt, sodass zu viele Schadstoffe in den Blutkreislauf gelangen.

DER UNVERTRÄGLICHKEIT AUF DER SPUR

Bei Betroffenen löst dies oft unangenehme Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Hautausschläge oder Kopfschmerzen aus. Typische Symptome können unmittelbar nach dem Essen oder zeitversetzt auftreten und sind vielfältig, was die Diagnose erschwert. Darum bedarf es häufig eines komplexen und langwierigen Prozesses, um die Beschwerden als Lebensmittelunverträglichkeit zu identifizieren.

Ein erster Schritt dafür kann ein Ernährungstagebuch sein, in dem Betroffene ihre Mahlzeiten und auftretende Symptome dokumentieren. So lassen sich Muster erkennen, die Hinweise auf eine Unverträglichkeit geben können. Eine genaue Diagnostik erfolgt durch medizinische Tests, beispielsweise Atemtests bei Verdacht auf Laktose- oder Fruktoseintoleranz. Allerdings können nur etwa zehn Prozent aller Lebensmittelunverträglichkeiten durch Labortests zuverlässig diagnostiziert werden.



**FÜR
EIN GUTES
BAUCH-
GEFÜHL**

Lebensmittel- unverträglichkeiten

Laktoseintoleranz

Weil Betroffenen das Enzym Laktase fehlt, kann der in Milchprodukten enthaltene Milchzucker (Laktose) nicht richtig verdaut werden. Nach dem Verzehr von Milchprodukten kommt es darum zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall.

Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität

Eine Überempfindlichkeit gegen Gluten, ein Protein in Weizen, Roggen und Gerste, führt zu Entzündungen im Dünndarm, die die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen und Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall und Müdigkeit verursachen.

Fruktosemalabsorption

Fruktose, ein Zucker in Obst, Gemüse und einigen Süßstoffen, wird nicht richtig aufgenommen. Dadurch entstehen Symptome wie Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen.

Histaminintoleranz

Der Körper reagiert empfindlich auf Histamin, das in gereiften Lebensmitteln wie Käse, Wein und fermentierten Produkten vorkommt. Symptome sind Kopfschmerzen, Hautausschläge und Magen-Darm-Beschwerden.

Sorbitunverträglichkeit

Der Verzehr des Zuckeraustauschstoffs Sorbit, der in vielen Diätprodukten sowie auch in Obstsorten wie Äpfeln und Pflaumen vorkommt, kann bei einer Unverträglichkeit Blähungen, Durchfall und Magenkrämpfe auslösen.



DIGITALE UNTERSTÜTZUNG PER APP

Darum hat die Ernährungswissenschaftlerin Michelle Hoffmann mit ihrem Team die App meal&heal entwickelt. Mit einem modernen, individuellen Ansatz, der sich an den persönlichen Bedürfnissen orientiert, unterstützt die App nicht nur dabei, Unverträglichkeiten zu identifizieren, sondern hilft auch, diese in den Griff zu bekommen. Das Ziel: Betroffene sollen symptomfrei und gut leben – aber auch selbst entscheiden können, wann sie welche Einschränkungen dafür in Kauf nehmen.

Dafür kombiniert die App eine persönliche Ernährungsberatung mit verschiedenen Funktionen, um den Alltag mit Lebensmittelunverträglichkeiten zu erleichtern. Dazu gehören Symptom- und Ernährungstagebücher, die es Nutzerinnen und Nutzern ermöglichen, ihre Beschwerden genau zu dokumentieren und Zusammenhänge zu erkennen, sowie einfache Tests, um Auslöser im eigenen Lebensstil zu identifizieren. Zudem bietet die App personalisierte Ernährungspläne und über 800 auf die Unverträglichkeiten abgestimmte Rezepte.

Mit einer Erfolgsquote von 89 Prozent ist die App ein verlässlicher Partner im Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten und bietet die Chance, die eigene Ernährung gezielt und selbstbestimmt zu optimieren. Exklusiv für DAK-Versicherte: Sie können die App kostenlos nutzen!

Linda Hartmann



★ TOP-LEISTUNG ★

APP MEAL&HEAL

Mit unserer smarten Ernährungsberatung für die Hosentasche können Sie Lebensmittelunverträglichkeiten sichtbar machen und in den Griff bekommen – und übernehmen so die Kontrolle über Ihre Ernährung. Weitere Infos unter: dak.de/mealandheal



SOLARIUM: SONNENBAD MIT GEFÄHRLICHEN FOLGEN

Solarien versprechen gesunde Bräune – steigern das Hautkrebsrisiko aber drastisch. Welche Mythen rund um das Thema bestehen, weshalb jeder Sonnenbankbesuch Spuren im Erbgut hinterlassen kann und welche Rolle Vitamin D spielt.

Wenn sich die Sonne im Winter kaum noch blicken lässt, gewinnen Solarien jedes Jahr an Anziehungskraft. Schließlich gilt Bräune als attraktiv, die Sehnsucht nach Wärme und Sonne wächst und viele erhoffen sich durch die UV-Strahlung auch ein Plus an Sonnenvitamin D. Die Wahrheit ist: Solariumsbesuche sind nicht gut für die Gesundheit und können diese sogar nachhaltig gefährden.

FACHGESELLSCHAFTEN WARNEN VOR SOLARIEN

Seit 2009 stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) natürliche und künstliche UV-Strahlung in die höchste Kategorie von Risikofaktoren ein, die Krebskrankungen auslösen können. Seitdem sind die Gesetze für den Betrieb von Solarien in Deutschland verschärft worden: erstens durch ein Nutzungsverbot für Minderjährige und zweitens durch Einführung einer UV-Schutzverordnung im Jahr 2012. Diese begrenzt die maximale Bestrahlungsstärke der Geräte auf 0,3 Watt pro Quadratmeter Haut – ein Wert, der noch immer der Strahlungsintensität der Äquatorsonne mittags bei wolkenlosem Himmel entspricht. Betreibende von Solarien sind zudem verpflichtet, Interessierte vollumfänglich über Risiken der Solariennutzung aufzuklären. Doch Gesundheitsrisiken

Bild: Adobe Stock | iStockphoto



**TOP-LEISTUNG**

VIDEOSPRECHSTUNDE – Eine Hautbeurteilung ist auch über die App DAK Online-Videosprechstunde möglich. Nach dem Ausfüllen eines Fragebogens und dem Hochladen von Fotos der Hautstelle erhalten Sie innerhalb von 24 Stunden einen Arztbericht inklusive Diagnose, Therapiehinweisen und bei Bedarf eines E-Rezepts. **Weitere Infos unter:** dak.de/videosprechstunde

**HAUT-CHECK****Verdächtige Hautveränderung?**

Ab 35 Jahren haben DAK-Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening.

Infos gibt es unter:
dak.de/hautkrebs



werden von Anbietenden nach wie vor verschleiert, wie eine aktuelle Untersuchung der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V. offenlegt.

WIE GESUND IST BRÄUNUNG WIRKLICH?

Eine Bräunung der Haut ist nicht gesund, vielmehr handelt es sich immer um einen Mechanismus zum Schutz vor UV-Licht: Zellen produzieren das Farbpigment Melanin und erreichen so einen Lichtschutz von bis zu Faktor IV. Natürliche sowie auch künstliche UV-Strahlung dringt in die Zellen der Haut und der Augen ein und kann dort innerhalb kürzester Zeit ernste Schäden verursachen. Kurzfristig kann es etwa zu Sonnenbrand, Sonnenallergie oder Augenentzündungen kommen. Langfristig zählt Hautkrebs zu den möglichen Folgen. Die Ursache der Spätfolge: In den Tiefen der Zellen kann UV-Licht das Erbgut (die DNA) beschädigen. Ist es einer Zelle nicht möglich, DNA-Defekte vollständig zu reparieren, dann können bleibende Veränderungen (Mutationen) die Folge sein. Diese steigern wiederum das Risiko, dass sich – möglicherweise Jahrzehnte später – ein Tumor (Hautkrebs) ausbildet. Vor allem junge Menschen reagieren empfindlich: Wird vor dem 35. Lebensjahr das erste Mal ein Solarium besucht, dann erhöht sich dadurch das Risiko für ein Melanom (schwarzer Hautkrebs) um mehr als 80 Prozent, warnt die Deutsche Krebsgesellschaft. Jede zusätzliche Nutzung pro Jahr ginge mit einer Risikoerhöhung um 1,8 Prozent einher, so die Fachleute.*

IST VITAMIN-D-TANKEN IM SOLARIUM MÖGLICH?

Vitamin-D-Mangel kann sich beispielsweise durch Leistungsschwäche, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Infektanfälligkeit äußern. Vor allem im Winter sind viele davon betroffen, denn der Organismus produziert das Vitamin nur dann eigenständig, wenn Sonnenlicht in ausreichend hoher Intensität auf die Haut trifft. Das ist in Deutschland nur von April bis September der Fall. Sonnenbänke sind aber keine Lösung. Denn diese senden hauptsächlich – teils sogar ausschließlich – langwellige UV-A-Strahlung aus, welche die körpereigene Vitamin-D-Produktion, anders als kurzwellige UV-B-Strahlung, nicht ankurbelt. Stattdessen unterdrücken UV-Strahlen sogar nachweislich das Immunsystem und erhöhen somit das Infektrisiko.

Verena Fischer

*Weitere Informationen dazu unter: krebsgesellschaft.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

DAK-Gesundheit, gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg, dak.de

Verantwortlich:

Rüdiger Scharf (V.i.S.d.P.),
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation
Annette Schmaltz,
Leiterin Integrierte Kommunikation

Verantwortliche Redakteurin:

Gabriela Wehrmann

Herstellung & Versand:

Julia Peters

Kontakt zur Redaktion:

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

Gestaltung & Bildredaktion:

Andy Lindemann, Straub & Straub GmbH
Stormarnplatz 6, 22393 Hamburg

Redaktionelle Mitarbeit & Autorinnen und Autoren:

Silke Amthor, Thomas Corrinth, Verena Fischer,
Linda Hartmann, Wiebke Holland, Alexandra Joesoef,
Karina Khrustaleva, Annemarie Lüning,
Dr. med. Michael Prang, Dr. Cordula Riederer,
Oliver Ristau, Dr. Stephan Rohde,
Natascha Saul-Rademacher, Stefan Suhr,
Frank Themer, Cornelia Tiller, Dorothea Wiehe

Titelfoto: iStock by Getty Images | monkey-
businessimages

Schlussredaktion: Straub & Straub GmbH

Reproduktion:

LSL – Litho Service Lübeck
Agentur für Werbung, Design & Lithografie
Spenglerstraße 43, 23556 Lübeck

Druckerei:

Evers-Druck GmbH
Ernst-Günter-Albers-Straße 13, 25704 Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

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 das Internet sowie
Vervielfältigung nur mit Zustimmung gestattet.

Redaktionsschluss: 19. Dezember 2024

KURZ & KNAPP

Kennen Sie eigentlich schon ...

... UNSER FIT!-ONLINE-MAGAZIN?

In unserem digitalen Gesundheitsmagazin
haben neben zeitlosen Geschichten auch
saisonale und aktuelle Themen
ihren festen Platz.

Klicken Sie doch einmal rein:

magazin.dak.de



... UNSEREN KUNDEN-NEWSLETTER?

Im Newsletter informieren wir regelmäßig
rund um Gesundheit, Fitness und Ernährung
sowie über aktuelle Leistungs- und Service-
angebote. Gibt es übrigens auch
für Selbstständige und Unterneh-
men. **Bestellen Sie Ihren News-
letter hier:** dak.de/newsletter



... UNSEREN ONLINE-ABOSERVICE?

Sie möchten Ihr fit!-Magazin nicht mehr in
Papierform erhalten? Abonnieren Sie die On-
line-Ausgabe und wir schicken Ihnen pünkt-
lich zum Erscheinen per E-Mail
einen Link zur digitalen fit!-Aus-
gabe im PDF-Format. **Hier geht's
zum Abo:** dak.de/magazine



DIE DAK-POSTANSCHRIFT

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen
immer an das Postzentrum Ihres
Bundeslandes. Dort wird Ihre Post
elektronisch erfasst und umgehend
bearbeitet. **Wichtig:** Bitte reichen
Sie keine Originale ein, da wir diese
nicht zurückschicken können.

BUNDESLAND/POSTANSCHRIFT

Baden-Württemberg, Bremen,
Hamburg, Mecklenburg-Vorpom-
mern, Niedersachsen, Sachsen-
Anhalt, Schleswig-Holstein
**DAK-Gesundheit, Postzentrum
22788 Hamburg**

Berlin, Brandenburg, Sachsen,
Thüringen

**DAK-Gesundheit, Postzentrum
22778 Hamburg**

Bayern, Hessen, Nordrhein-West-
falen, Rheinland-Pfalz, Saarland
**DAK-Gesundheit, Postzentrum
22777 Hamburg**

Bundesweite Fax-Nummer:
040 33470 123456

IHR WEG ZU UNS



PERSÖNLICH Mit mehr als 300 Servicezentren bietet die DAK-Gesundheit
ein enges Filialnetz an. Dort können Sie sich persönlich beraten lassen.



TELEFONISCH Wir sind rund um die Uhr für Sie da. Unter der Nummer
040 325 325 555 erreichen Sie uns schnell und unkompliziert zum Ortstarif.
Oder Sie buchen online einen Wunschtermin und wir rufen Sie gern zurück.



ONLINE Natürlich erreichen Sie uns auch digital. Geben Sie einfach auf
dak.de Ihr Anliegen ein oder nutzen Sie die **DAK App**, das Servicezentrum
für die Hosentasche. Darüber hinaus bieten wir einen Chat und eine Video-
beratung an und sind auf vielen Social-Media-Plattformen vertreten.



Für jede
erfolgreiche
Empfehlung
Geldprämie
kassieren

SO VIELE
VORTEILE
EMPFIEHLT MAN
GERNE WEITER!



Du bist zufrieden mit der DAK-Gesundheit?
Dann empfehl uns doch weiter und profitiere!
Und mit unserem **Vorteilsrechner** finden deine
Freundinnen und Freunde ganz einfach heraus,
von welchen individuellen Zusatzleistungen
sie profitieren.



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



**GEMEINSAM
NACHHALTIG**

Die DAK-Gesundheit
liefert klimafreundlich
und umweltbewusst
dak.de/nachhaltigkeit

EVERS
ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO₂.



ER | ID-22071140

Die DAK-Gesundheit
unterstützt die nach-
haltige Kompensation
von Treibhausgasen

DAK Service-Hotline
040 325 325 555*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

SICHERHEIT?

WENN MEINE COUCH MEIN WARTEZIMMER IST.

Ärztlicher Rat, etwa bei Fieber, mit
unserer Online-Videosprechstunde
innerhalb von 30 Minuten.



MIT
SICHERHEIT
GESUND
VERSICHERT.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

