

Atemübungen

Ganz selbstverständlich holen wir täglich mehrere tausend Mal Luft. Der Atem lässt sich gezielt nutzen, um in verschiedenen Situationen gelassener zu bleiben. Denn je besser die Sauerstoffversorgung ist, umso besser können die Organe und besonders das Gehirn ihre Aufgaben erfüllen.

Trainieren Sie zunächst die richtige Atemtechnik. Die folgende Übung dauert nur zwei bis drei Minuten und Sie sollten sie täglich durchführen:

Die Grundlage für alle entspannten Atemtechniken ist die Bauchatmung: Legen Sie Ihre Hand etwa zwei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels und stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Ihre Atemluft tief und entspannt durch die Nase in den Bauchraum und von dort in die Hand fließt. Dann atmen Sie wieder aus und stellen sich dabei vor, wie die Luft durch den Bauch, über den Rücken und durch die Nase ausströmt. Durch die kontrollierte und bewusste Atmung werden Sie merken, dass Ihre Muskulatur sich entspannt.

SOS Atemübungen für Stresssituationen finden Sie in der neuen DKV impulse Online-Ausgabe www.dkv-impulse.de

Den Stress wegatmen.



Stress entsteht im Kopf. Ob wir eine Situation als stressig erleben oder nicht, hängt davon ab, wie wir sie bewerten. Als belastend empfindet ein Mensch die Situation immer nur, wenn er sich ihr nicht gewachsen fühlt.

Am besten helfen positive Erfahrungen und positives Denken: Wer schon öfter eine schwierige Situation gemeistert hat, kann Druck besser bewältigen. Ein heilsamer Weg ist auch der Realitäts-Check: Sind die Ängste tatsächlich begründet oder nicht doch irrational?

In stressigen Zeiten können Entspannungsmethoden helfen. Aber entspannen will gelernt sein. Eine der effektivsten Entspannungsmethoden ist die Konzentra-

tion auf den eigenen Atem. Unter Stress und Angst ist die Atmung flach, hastig und stockend. Ruhige, tiefe und gleichmäßige Atemzüge gehen dagegen mit einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit einher.

Atmung und Herzschlag bestimmen den natürlichen Lebensrhythmus. Während kleine Kinder ganz automatisch in den Bauch atmen, hat sich die Atmung der meisten Erwachsenen in den Brustraum zurückgezogen. Dabei ist die Bauchatmung ungleich gesünder: Durch das gleichmäßige Heben und Senken des Zwerchfells werden die inneren Organe bei jedem Atemzug sanft massiert. Gleichzeitig sind die Atemzüge tiefer als bei der Brustatmung und der Gasaustausch verläuft effektiver.

Erstattung clever planen und Zeit sparen!

Sie wünschen sich einen schnelleren Service? Dann schwimmen Sie doch einfach mal gegen den Strom! Reichen Sie Ihre Rechnungen und Rezepte vor allem in den Monaten Mai bis Juni sowie Oktober bis November ein. In dieser Zeit gehen erfahrungsgemäß weniger Leistungsanträge bei uns ein.

Sie haben einen Tarif mit Selbstbehalt gewählt? Dann reichen Sie Ihre Belege am besten erst dann ein, wenn die Summe der Behandlungskosten den Selbstbehalt übersteigt. So sparen Sie sich Zeit und das Porto!

Ein Blick auf die attraktive Beitragsrückerstattung kann sich besonders lohnen. Prüfen Sie, ob diese für Sie günstiger ist als eine Erstattung der Behandlungskosten.

Wenn Sie sich für den Kundenbereich „myDKV“ angemeldet haben, bieten wir Ihnen besondere Services: Unter der Funk-

tion „Bearbeitung verfolgen“ können Sie – wie bei einem Paketdienst erkennen – ob und wie weit Ihre Rechnung bereits bearbeitet wurde.

Dabei gibt es drei Phasen: Status „Eingang“: Ihre Rechnung ist eingegangen. Diese Eingabe wird am Werktag nach der Erfassung im System der DKV aktiviert. Status „in Bearbeitung“: Ihre Rechnung wurde erfasst und befindet sich „in Bearbeitung“. Status „Auszahlung veranlasst“: Ihre Rechnung wurde abschließend bearbeitet, Ihre Erstattung ist auf dem Weg zu Ihnen. Unter „myDKV“ können Sie mit der Rechnungsupload – Funktion gescannte Rechnungen hochladen und so direkt an die DKV übermitteln. Und sparen sich den Gang zum Briefkasten.

Wieder einige Gründe mehr, sich bei „myDKV“ zu registrieren. Rufen Sie dazu einfach die DKV Homepage www.dkv.com auf und melden Sie sich im Kundenbereich „myDKV“ an.



Warum auch Sie „myDKV“ nutzen sollten.

Hier können Sie

- die aktuellen Daten zu Ihren DKV-Verträgen mit Beitrags- und Tarifinformationen einsehen.
- Ihre Anschriften, Bankverbindungen und Telekommunikationsdaten überprüfen und ändern.
- ganz unkompliziert mit Ihrem persönlichen Betreuer im Außendienst per E-Mail Kontakt aufnehmen.
- eingescannte Rechnungen hochladen und den Bearbeitungsstand online verfolgen.

Melden Sie sich heute noch an:
www.dkv.com/kunde



Neue Online – Angebote für Sie

Sie wollen mehr wissen über Gesundheit, Fitness, Pflege, Ernährung und Ihre Krankenversicherung? Dann schauen Sie doch einmal in unser neues Online – Magazin www.dkv-impulse.de. Jeden Monat finden Sie dort neue Themen und Tipps.

Oder abonnieren Sie den DKV Newsletter. Das geht ganz einfach über www.dkv-impulse.de oder www.dkv.com/Newsletter. Alle 2 Monate erhalten Sie dann von uns ganz automatisch unsere Informationen für Sie.

Klicken Sie doch mal rein:
www.dkv-impulse.de
www.dkv.com/newsletter

Mehr Infos? So erreichen Sie uns:



Telefon
0800 3746-444*

* Gebührenfrei.