



# GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Februar 2016

**BARMER GEK**

## Europäischer Notfallausweis

### Lebensretter in Taschenformat

Während die meisten Deutschen ihren Personalausweis ständig mit sich führen, tragen nur wenige einen medizinischen Notfallausweis bei sich. Dabei könnte der im Falle eines Falles zum Lebensretter werden. Und das nicht nur in Deutschland.

Niemand möchte in eine solche Situation kommen, und dennoch passiert es tagtäglich überall auf der ganzen Welt: ein Unfall mit Opfern, die nicht mehr ansprechbar sind und schnelle medizinische Hilfe benötigen. Zwar sind Rettungsassistenten oder Notarzt meist rasch vor Ort und können eine Erstversorgung durchführen. Allerdings häufig ohne dass sie etwas über mögliche Vorerkrankungen, Medikamentenunverträglichkeiten oder Ähnliches vom Opfer wissen. „Genau diese medizinisch relevanten und manchmal sogar lebenswichtigen Informationen enthält der auffällig gelbe und somit leicht zu findende Europäische Notfallausweis, wodurch er den professionellen Ersthelfern am Unfallort eine optimierte Versorgung ermöglicht“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.

### Alle Informationen auf einen Blick

Konkret findet das Rettungsteam auf insgesamt zwölf Seiten neben einem Lichtbild zum einen persönliche Daten wie Name, Geburtsdatum und Adresse des Inhabers und zum anderen Informationen über seine Blutgruppe, Schutzimpfungen, chronische Erkrankungen, Name und Dosierung einzunehmender Medikamente sowie mögliche Allergien. Zusätzlich enthält der Europäische Notfallausweis auch Angaben zu Personen, die in einem

### Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

**Europäischer Notfallausweis**  
Lebensretter in Taschenformat

Seite 2

**Psychologie des Fastens**  
Das gute Gefühl des bewussten Verzichts

Seite 3

**Entschlüsselt**  
Was die Farbe des Rezepts alles verrät

Seite 4

**Sport im Alter?**  
Es ist nie zu spät!

Seite 5

**Valentinstag**  
Küssen, gut für Körper und Seele

Seite 6

**Hätten Sie's gewusst?**  
Was ist eigentlich der „Eid des Hippokrates?“

solchen Notfall zu verständigen sind. „Vor allem Kinder und Jugendliche, die häufig keine anderen Dokumente dabei haben, anhand derer man sie identifizieren könnte, sollten einen solchen Notfallausweis mit sich führen, damit im Falle eines Falles die Eltern schnell benachrichtigt werden können“, so Marschall.

Der Europäische Notfallausweis ist in neun Sprachen gefasst und damit auch ein idealer Reisebegleiter. Er ist gegen eine geringe Gebühr in Apotheken oder auch beim Hausarzt erhältlich.

## Psychologie des Fastens

### Das gute Gefühl des bewussten Verzichts

Fasten, das ist für viele nach wie vor nur ein anderes Wort für Diät. Dabei geht es in der bevorstehenden Fastenzeit vom 10. Februar bis zum 26. März um weit mehr als um das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel. Denn der bewusste Verzicht ist für viele Fastende ein Gewinn – etwa an Zeit und Ruhe, vor allem aber an innerem Gleichgewicht.

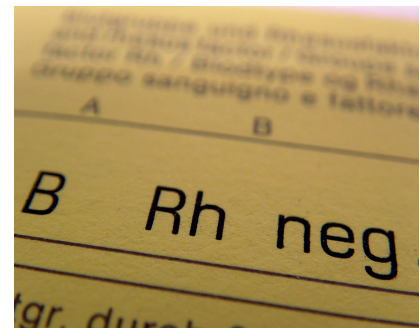
Der Aschermittwoch ist nicht nur das Ende der Karnevalszeit, er läutet auch die 40-tägige Fastenzeit der Christen ein. Längst geht es dabei nicht mehr ausschließlich um den Verzicht bestimmter Lebensmittel und Alkohol. Heute nutzen viele Menschen die sieben Wochen bis Ostern, um sich eine Auszeit von anderen ungesunden Gewohnheiten zu nehmen. „Zu viel Fernsehen, zu viel Computer- und Smartphone-Nutzung, zu wenig Bewegung, zu viele Süßigkeiten, zu wenig Schlaf – in der Regel wissen wir sehr genau, was uns in unserem Leben nicht guttut. Der Alltagstrott lässt uns dennoch daran festhalten. Die Fastenzeit ist, auch für nicht-religiöse Menschen, eine gute Gelegenheit mal auszuprobieren, wie man bewusst die gewohnten Verhaltensmuster ändert, um später eine neu gewonnene Zufriedenheit zu erreichen“, erklärt Andra Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK.

#### Raus aus der Komfortzone

Ob man während der 40 Tage nun auf das Auto, die Zigaretten, das Glas Wein am Abend, Fleisch, das Smartphone oder den Fernseher verzichtet – das Weglassen bedeutet zunächst einmal: Schluss mit der Bequemlichkeit und raus aus der Komfortzone. Je nach Gewohnheit können dabei anfangs tatsächlich so etwas wie Entzugserscheinungen auftreten. „Wer seinen Medienkonsum von hundert auf null drosselt, wird in den ersten Tagen vielleicht eine innere Unruhe oder auch Langeweile spüren. Doch schon bald erkennt derjenige, wie viel Zeit er plötzlich für Dinge hat, die sonst immer zu kurz kommen“, so Jakob-Pannier.

#### Gestärktes Selbstbewusstsein

Nicht nur die neu gewonnenen Freiheiten lösen ein gutes Gefühl beim Fastenden aus. Auch die Erkenntnis, dass er oder sie wieder mehr Kontrolle über das eigene Leben gewonnen hat, stärkt das Selbstbewusstsein, auch für die Zeit nach dem Fastenende. „Wer einmal erfahren hat, wozu er imstande ist, traut sich auch auf anderen Gebieten mehr zu“, weiß die Expertin.



Der Europäische Notfallausweis liefert Ersthelfern lebensrettende Infos.

#### → Tipp

In Bezug auf die Ernährung ist Fasten ein sehr sensibles Thema. Zwar spricht nichts gegen den Verzicht auf Süßigkeiten und Alkohol. Strenges Fasten, bei dem beispielsweise ganz auf feste Nahrung verzichtet wird, ist dagegen aus medizinischer Sicht nicht für jeden geeignet. Ein solches Fastenprogramm sollte deshalb nur unter ärztlicher Begleitung durchgeführt werden.

## Entschlüsselt

### Was die Farbe eines Rezepts alles verrät

Häufig erhalten Patienten am Ende eines Arztbesuchs ein Rezept ausgehändigt. In vielen Fällen ist dies rosafarben, manchmal aber auch blau, gelb oder grün. Doch worin besteht der Unterschied?

Ein Arztrezept enthält viel mehr Informationen als nur die pure Aussage über ein verordnetes Medikament. Auch die Gültigkeit der Verordnung und die Frage der Kostenübernahme lassen sich aus dem Dokument ablesen – und zwar an der Farbe. „Das bekannteste Rezept ist sicher das rosafarbene, auch Kassenrezept Muster 16 genannt. Ein solches erhalten gesetzlich Krankenversicherte immer dann, wenn ihnen der Arzt eine zu Kassenlasten verordnungsfähige Arznei oder Maßnahme verordnet“, erklärt Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK. Das Kassenrezept ist zwar insgesamt drei Monate gültig, allerdings können die Apotheken es nur während der ersten vier Wochen bei der Kasse zur Erstattung einreichen. Deshalb rät Dörr Patientinnen und Patienten, das Rezept innerhalb dieser Zeit einzulösen: „Ansonsten muss es aus eigener Tasche gezahlt werden.“

#### Blau – für Selbstzahler

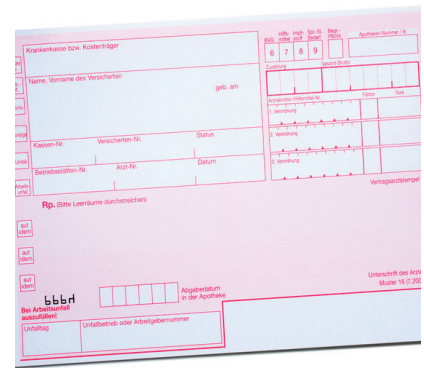
Das blaue, drei Monate gültige Rezept erhalten in erster Linie Privatpatienten, die bei der Einlösung in Vorkasse treten und sich das Geld später von ihrer Krankenkasse zurückerstatten lassen können. Aber auch Kassenpatienten bekommen von ihrem Arzt ab und an ein blaues Rezept, und zwar immer dann, wenn er ihnen ein verschreibungspflichtiges Medikament verordnet, das nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung gehört, so wie beispielsweise die Anti-Baby-Pille für Versicherte ab dem vollendeten 20. Lebensjahr. Die Kosten dafür tragen gesetzlich Versicherte allein.

#### Gelb – für starke Schmerzmittel

Für Medikamente, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen, zum Beispiel starke Schmerzmittel wie etwa Morphin, oder die meisten Medikamente gegen ADHS gilt ein besonders sensibler Umgang. Deshalb gibt es für sie auch eine eigene Rezept-Kategorie. Eine Besonderheit des gelben Rezeptes, das übrigens sowohl für Kassen- als auch für Privatpatienten ausgestellt wird, ist die kurze Gültigkeit von sieben Tagen. „Um Missbrauch auszuschließen werden gelbe Rezepte in dreifacher Ausführung ausgestellt. Eine Kopie behält der Arzt direkt für seine Unterlagen, das Original und eine weitere Kopie muss der Patient in der Apotheke vorlegen, die wiederum das Original bei der Krankenkasse einreichen“, erklärt Dörr das aufwendige Prozedere.

#### Grün – für Empfehlungen des Arztes

Streng genommen ist das grüne Rezept gar keine echte Verordnung, sondern „nur“ eine Empfehlung. Darauf notiert der Arzt nicht rezeptpflichtige Medikamente, die in der Regel keine Kassenleistung sind. Im Prinzip könnten sich Patientinnen und Patienten auch einfach in der Apotheke beraten lassen. Damit ist das grüne Rezept eher so etwas wie eine Gedächtnisstütze und deshalb auch unbegrenzt gültig. Zum Schluss hat Dörr einen Tipp: „Wer das grüne Rezept zusammen mit der Quittung beim Finanzamt einreicht, kann es als außergewöhnliche Belastung bei der Einkommenssteuererklärung geltend machen.“



Das rosafarbene Kassenrezept wird am häufigsten ausgestellt und ist deshalb auch das bekannteste.

#### → Rezepte und Fristen

**Rosa:** Kassenrezept - Vier Wochen gültig

**Blau:** Privatrezept - Drei Monate gültig

**Gelb:** Betäubungsmittelrezept - Sieben Tage gültig

**Grün:** Merkzettel - Unbegrenzt gültig

## Sport im Alter?

### Es ist nie zu spät!

Wer rastet, der rostet, sagt ein altes Sprichwort. Doch was ist mit denjenigen, die erst nach dem Berufsleben über den Einstieg in ein sportlich-aktives Leben nachdenken? Lohnt sich die Mühe überhaupt noch oder ist der Zug ein für allemal abgefahren? Wissenschaftliche Studien belegen ganz klar: Für Sport ist es nie zu spät!

Sporteinsteiger mit über 50? Auf jeden Fall! Die Auswertung [wissenschaftlicher Studien](#) belegt ganz eindeutig: Auch wer erst im Rentenalter mit einem angemessenen Sportprogramm beginnt, altert gesünder. Denn mit steigender sportlicher Aktivität sinkt das Risiko an Bluthochdruck, einer Herzkrankheit, einem Krebsleiden oder an einer anderen Zivilisationskrankheit zu erkranken. Auch der Mineralgehalt der Knochen wird erhöht, wodurch sich das Risiko für Osteoporose verringert. Regelmäßiges Training verbessert außerdem die allgemeine Reaktionsfähigkeit, die auch wichtig ist, um Unfälle zu vermeiden. Belegt ist außerdem der positive Effekt auf die Psyche, da vermehrt sogenannte Glückshormone ausgeschüttet werden. Und schließlich profitiert auch die geistige Fitness, so dass sportlich aktive Menschen im Alter oft geistig fitter sind als Altersgenossen, die nicht regelmäßig trainieren.

### Vor dem Training zum Arzt

Wer allerdings jahrzehntelang keinen Sport getrieben hat, sieht sich möglicherweise gleich zwei großen Hindernissen gegenüber: dem inneren Schweinehund und der Sorge, sich körperlich zu überanstrengen. „Gerade Senioren sollten vor dem Start in ihr neues sportliches Leben unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Dieser kann ihnen nicht nur wertvolle Tipps zu geeigneten Sportarten und der optimalen Trainingsintensität geben, sondern wenn nötig auch einen Gesundheits-Check durchführen“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK.

### Mit professioneller Unterstützung

Nach dem ärztlichen Okay steht die Auswahl der geeigneten Sportart an. Neben gelenkschonendem Radfahren, Schwimmen und Walking können Senioren auch in Fitness-Studios oder örtlichen Sportvereinen mit dem Training beginnen. Optimaler Weise sollten sowohl Kraft-, Ausdauer- als auch Gleichgewichtsübungen auf dem Trainingsplan stehen. Damit das gewährleistet ist, empfiehlt es sich zumindest in der Anfangszeit, unter professioneller Anleitung zu trainieren. „Übungsleiter und Trainer achten nicht nur auf die richtige Ausführung bestimmter Bewegungsabläufe. Sie haben auch einen Blick auf Häufigkeit und Intensität des Trainings. So stellen sich schnell Erfolge ein, was wiederum die Motivation erhöht, am Ball zu bleiben“, so Möhlendick.

### Tipps gegen Trainingstiefs

Da der innere Schweinehund keinen Respekt vor dem Alter hat, werden auch Senioren im Laufe ihrer sportlichen Laufbahn immer mal wieder Tage erleben, an denen sie keine Lust auf das Training haben. In solchen Phasen

### → Tipp

Senioren, die nach langer Pause oder erstmalig mit regelmäßigem Sport beginnen möchten, sollten sich vorher beim Arzt einem Gesundheits-Check unterziehen. Gerade wer unter Vorerkrankungen oder Beschwerden leidet, kann sich außerdem wertvolle Tipps zur Trainingsgestaltung oder zur Auswahl einer geeigneten Sportart holen. Aber es muss auch nicht immer Sport sein. Bereits seinen ganz normalen Alltag aktiver zu gestalten, hat positive Auswirkungen. Weitere Informationen gibt es auch in dem Buch „Körperliche Aktivität in der zweiten Lebenshälfte“ von Dr. Helmar Biering.



Der Ratgeber ist im Shaker-Verlag unter ISBN 978-3-95631-302-8 erschienen und kostet 19,90 Euro.

können Trainingspartner aus dem Familien- oder Freundeskreis dabei helfen, nicht aufzugeben. Und wer schon länger als ein halbes Jahr dabei ist, kann sich sehr wahrscheinlich über die Rückmeldung seines Arztes freuen, dass sich die gesundheitliche Situation verbessert hat. Die beste Motivation ist laut Möhlendick aber der Spaß am Training. Außerdem sollten man auch im Alter keine Angst davor haben Neues auszuprobieren. Spezielle Senioren-Angebote sorgen für Abwechslung, ohne die Gefahr sich zu überstrapazieren.

## Valentinstag

### Küssen – gut für Körper und Seele

Schmetterlinge, Kribbeln im Bauch, Glücksgefühle - für Verliebte besteht die Welt gerade am Valentinstag aus rosaroten Wolken. Doch Küssen ist mehr als nur „Gefühlsduselei“, denn es erfüllt biologisch eine besondere Aufgabe: Es stärkt die Immunabwehr und fördert das Wohlbefinden.

#### Balsam für die Seele

Mit dem Küssen kommt der Körper in Schwung. Herzschlag und Puls werden beschleunigt und die Körpertemperatur steigt ein wenig an. Außerdem erhöht sich der Blutdruck und man atmet schneller. Zusätzlich wird ein Cocktail aus verschiedenen Hormonen in die Blutbahn ausgeschüttet. Ein ausgiebiger Kuss regt die Nervenzellen an, und Botenstoffe werden ins Gehirn geleitet. „Genau genommen bedeutet ein Kuss für den Körper Stress, allerdings positiver Art. Und gleichzeitig machen uns die freigesetzten Hormone auch auf eine angenehme Art und Weise ein klein wenig unzurechnungsfähig“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK. Verantwortlich für dieses Wohlfühl sind vor allem die Hormone Serotonin und Endorphin, die auch als sogenannte Glückshormone bekannt sind. Die Laune steigt und Wohlbefinden macht sich im Körper breit. Aber auch andere Hormone spielen beim Küssen eine Rolle. Adrenalin und Dopamin hemmen das Schmerzempfinden, negativer Stress wird abgebaut und Entspannung macht sich breit.

#### Training für das Immunsystem

Wer küsst, nimmt natürlich auch Speichel des Kusspartners auf. Er enthält unter anderem Bakterien und Viren. Doch das ist auch gut so, denn das Immunsystem wird auf diese Weise stimuliert, weil es sich mit den neuen Keimen auseinandersetzen muss. Der Körper schickt Abwehrzellen in den Blutkreislauf, die die vermeintliche Bedrohung bekämpfen sollen. „Das Immunsystem wird aktiviert und in Schwung gehalten. Küssen wirkt ein bisschen wie eine Schluckimpfung und kann die Abwehrkräfte stärken. Das kann ein wirkungsvoller Schutz vor zukünftigen Erkrankungen sein, vor allem wenn der Virensender der eigene Partner ist“, so Marschall. Das Abwehrsystem wird vor eine neue Aufgabe gestellt und Angriffe aufs Immunsystem können abgewehrt werden.

Natürlich können die Bakterien und Viren den Körper auch krank machen. So werden etwa Krankheiten wie das Pfeiffersche Drüsenfieber und auch Lippen-Herpes durchs Küssen übertragen. Dennoch plädiert Marschall ganz klar für das Küssen: „Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag liebevoll



Küssen ist mit Sicherheit einer der schönsten Stresskiller, und das nicht nur am Valentinstag.

von seinem Partner mit einem Kuss empfangen wird, profitiert vor allem von den positiven Aspekten des Körperkontakts. Das Glücksgefühl ist größer als ein mögliches Ansteckungsrisiko.“

Hätten Sie's gewusst?

## Was ist eigentlich der „Eid des Hippokrates“?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK: „Der sogenannte Eid des Hippokrates ist ein etwa 2.000 Jahre alter Text, benannt nach dem griechischen Arzt Hippokrates von Kos. Seine Autorenschaft ist allerdings nicht eindeutig belegt. Der Eid gilt als erste bindende Formulierung der ärztlichen Ethik. Er befasst sich mit verschiedenen Themen, die teilweise auch heute noch in der Medizinethik eine Rolle spielen. Den hippokratischen Eid in seiner ursprünglichen Form muss heute allerdings kein angehender Mediziner mehr leisten. Er ist auch nicht rechtswirksam. Heute wird jeder Arzt, der in Deutschland seine Approbation erhält, auf die Berufsordnung der Ärztekammer verpflichtet. Diese enthält unter anderem das „Genfer Gelöbnis“, eine modernisierte Form des alten Schwurs. Diese ausdrückliche Verpflichtung zu ethischem ärztlichen Handeln wird von einigen Hochschulen in zentralen Feierstunden besonders herausgestellt.“

Dennoch enthält der hippokratische Eid einige moralische und ethische Aspekte, die heute noch modern sind. Dazu gehört beispielsweise das Gebot, den Kranken nicht zu schaden und Medikamente zum Patientennutzen zu verschreiben. Auch die ärztliche Schweigepflicht, heute noch eine wichtige Säule im Arzt-Patienten-Verhältnis, findet ihren Ursprung in dem Text, ebenso wie das Verbot zu sexuellen Kontakten zu den Patienten. Über diese heute noch aktuellen Aspekte hinaus enthält der Text allerdings auch Abschnitte, die mehr von Belang sind. Dazu gehört die Anrufung griechischer Götter als Zeugen oder die Verpflichtung, seinen Lehrer finanziell gut zu versorgen. Als Verhaltensregeln enthält der Codex auch Punkte, die heute weiter umstritten sind: Patienten sollten, auch auf Verlangen, keine tödlichen Mittel verabreicht bekommen und auch Schwangerschaftsabbrüche waren verboten.“



Hippokrates lebte etwa 460 v. Chr. Als wandernder Arzt reiste er viel und praktizierte später auf der griechischen Insel Kos.

### Impressum

BARMER GEK  
Verantwortlich  
Athanasios Drougias  
Abt. Unternehmenskommunikation

### Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki  
E-Mail: [presse@barmer-gek.de](mailto:presse@barmer-gek.de)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

### Bildnachweis

fotolia / listercz / TwilightArtPictures / Alexander Rath / David Pereiras / Bruno Bernier

### Unser Service für Journalisten

- [www.barmer-gek.de/presse](http://www.barmer-gek.de/presse) → Noch mehr Service-Themen und Fotos von unseren Experten
- [www.barmer-gek-magazin.de](http://www.barmer-gek-magazin.de) → Die Mitgliederzeitschrift der BARMER GEK als E-Magazin
- [www.twitter.com/BARMER\\_GEK](https://www.twitter.com/BARMER_GEK) → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews