



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Mai 2016

BARMER GEK

Ab in den Garten

Tipps für „gesundes“ Gärtnern

Wer einen Garten hat, kann sich jetzt kaum zurückhalten: Vieles muss nach dem Winter wieder auf Vordermann gebracht werden, und falls Neues gepflanzt werden soll, ist das Frühjahr die beste Zeit für viele Pflanzen. Beim Unkraut jäten, Blumen einpflanzen, Sträucher setzen oder Rasenmähen kann man sich schnell mal verletzen. „Die richtige Vorbereitung kann Verletzungen vermeiden“, so Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK.

Arbeitskleidung und Arbeitsgeräte

Normalerweise reicht eine Latzhose oder ein paar alte Sachen. Bei gefährlichen Arbeiten wie Baumfällen oder dem Einsatz von Chemikalien sind Schutzausrüstung und -brille und eine Staubmaske nötig. „Gartenhandschuhe können vor kleineren Wunden schützen“, rät Petzold. Auch die richtige Auswahl der Arbeitsgeräte kann Unfälle vermeiden. Sie sollten stabil, sicher, ergonomisch und technisch fehlerfrei sein. Vor allem Elektro-Geräte sollten Gütesiegel tragen, etwa des TÜV oder des Verbands der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V. (VDE). Zusätzlich sollten Gartengeräte vor dem ersten Einsatz auf ihre Funktionstüchtigkeit geprüft werden.

Kommt es trotz aller Vorsicht zu einer Verletzung, ist die Gefahr groß, dass Schmutz in die Wunde gerät und sie sich entzündet. Gefährliche Bodenkeime wie das Tetanusbakterium können auf diesem Weg in den Körper gelangen. Ein wirksamer Tetanusschutz gehört daher für Gärtner zur „Grundausstattung“. Ob der Impfschutz ausreicht, kann der Hausarzt anhand des

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Ab in den Garten

Tipps für gesundes Gärtnern

Seite 2

Feinschmecker aufgepasst

Erdbeeren und Spargel haben jetzt Saison

Seite 3

HIT - Hoch-Intensität-Training

Extrem kurz, aber auch extrem effektiv?

Seite 4

Abnehmen

Strandfigur ohne Crash-Diät und Jo-Jo-Effekt

Seite 5

Gesundheitstest aus der Apotheke

Sinnvoll oder nicht?

Seite 7

Hätten Sie's gewusst?

Schützt die alte Sonnencreme noch?

Impfpassess erkennen und gegebenenfalls die Impfung auffrischen. Bei schönstem Sonnenschein, aber auch bei bewölktem Himmel, ist bereits im Frühjahr ein UV-Schutz notwendig, damit man sich keinen Sonnenbrand einhandelt. „Regelmäßiges Eincremen mit dem passenden UV-Schutzfaktor und eine Kopfbedeckung vermeiden unliebsame Folgen eines sonnigen Tages im Garten“, meint Petzold. Hinweise zur Sonnenintensität für den eigenen Standort kann unter www.uv-index.de abgerufen werden. Zusätzlich ist es sinnvoll, während der Gartenarbeit ausreichend zu trinken. Für Gesunde gilt ein Richtwert von mindestens zwei Litern pro Tag, an heißen Tagen oder bei großer Anstrengung deutlich mehr. Dabei ist Wasser für Gärtner der beste Durstlöscher.

Gesundheitszustand

Vorsicht ist anzuraten, sobald Krankheiten die körperliche Leistungsfähigkeit einschränken. Petzolds Tipp: „Bleiben Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit Realist und muten sich keine übergroßen Anstrengungen zu. Besser ist es, sich Hilfe bei Familie oder Freunden zu holen – oder einfach langsamer vorzugehen.“ Allergiker sollten je nach Art der Allergie entweder auf Gartenarbeit verzichten oder sich vom Allergologen beraten lassen, ob mit Hilfe von Medikamenten beziehungsweise einer Hyposensibilisierung der Aufenthalt im Freien genossen werden kann.

Zu guter Letzt rät Petzold vor allem Familien mit kleinen Kindern, bei der Auswahl der Bepflanzung auf giftige Pflanzen wie Alpenveilchen oder Maiglöckchen zu verzichten. Unliebsame Begegnungen mit Wespe, Biene und Co. sind zwar unangenehm, aber glücklicherweise zumeist harmlos. Ausnahme sind auch hier Allergiker, die sich für solche Fälle wappnen müssen.

Feinschmecker aufgepasst

Erdbeeren und Spargel haben jetzt Hochsaison

Neben warmen Sonnenstrahlen bringt der Mai eine bunte Palette an frischem Obst und Gemüse hervor. Vor allem regionale Produkte überzeugen durch intensiven Geschmack und hohe Vitamingehalte. Erdbeeren und Spargel sind jetzt besonders beliebt und genießen zudem einen Ruf als Schlankmacher und Muntermacher.

„Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag“, das fordern Ernährungsexperten seit Jahren. Der Grund: Die meisten Sorten liefern wenig Energie, jedoch viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Wie gut köstlicher Geschmack und viel Gesundheit harmonieren, zeigen zwei Beispiele: Frische Erdbeeren und heimischer Spargel. Gesundheit im Blick klärt die wichtigsten Fragen.

Die Erdbeere - was macht das rote Früchtchen so gesund?

Erdbeeren enthalten viel Vitamin C, sogar mehr als Zitronen oder Orangen. Eine kleine Schale (150 Gramm) deckt bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Zudem können Erdbeeren mit viel Folsäure, Vitamin B1 und Vitamin K punkten. Bei den Mineralstoffen sind vor allem Zink, Kupfer und Mangan zu nennen. Erdbeeren enthalten mit 32 Kilokalorien pro 100 Gramm nur wenig



Im Frühling ist für viele die Hochphase der Gartenarbeit. Ein paar Tipps helfen, Unfälle zu vermeiden und die Zeit im Garten zu genießen.

→ Online-Tipp

Einen Überblick über die Obst- und Gemüsesorten der Saison gibt es im [Saisonkalender](#) des aid Infodienstes.

Energie. Auch den in der Erdbeere enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugesprochen.

Sind Bio-Erdbeeren besonders zu empfehlen?

Ja, denn Bio-Erdbeeren enthalten rund 20 Prozent mehr antioxidativ wirksame Phenole und Vitamin C als konventionell angebaute Früchte.

Können Erdbeeren Allergien auslösen?

Manche Menschen reagieren mit Hautausschlag auf den Genuss von Erdbeeren. Dabei handelt es sich allerdings nicht um eine Allergie, sondern um eine pseudoallergische Reaktion. Diese entsteht durch eine erhöhte Histaminausschüttung.

Haben regionale Produkte Vorteile?

Ja. Erdbeeren aus der Region können reifer geerntet werden, weisen einen vollmundigen Geschmack auf und enthalten mehr Vitamine. Zudem werden sie mit weniger Pflanzenschutzmitteln behandelt als importierte Früchte.

Spargel - welche Vorteile bietet das königliche Gemüse?

Spargel hat viele gesundheitliche Vorzüge: Eine Portion mit 500 Gramm deckt bereits 80 Prozent des Tagesbedarfs der Vitamine C und E und liefert viel Folsäure und Kalium. Verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe können laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung e.V. unter anderem antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Spargel enthält wenig Energie, ist gut bekömmlich und sättigt lange. Der besondere Geschmack ist übrigens auf die im Spargel enthaltene Asparagussäure zurückzuführen.

Woher kommt der spezielle Geruch des Urins nach dem Spargeessen?

Abbauprodukte der Asparagussäure sorgen für das unangenehme Aroma im Urin. Verantwortlich dafür ist ein spezielles Enzym, das diese Säure spaltet.

Kann zu viel Spargel schaden?

Wer an Gicht leidet sollte nicht mehr als 500 Milligramm Harnsäure pro Tag aufnehmen. Augen auf: Eine Portion Spargel (500 Gramm) enthält bereits 125 Milligramm Harnsäure. Nierenkranke sollten sich vom Arzt beraten lassen, da sich die anregende Wirkung auf die Nierentätigkeit bei ihnen negativ auswirken kann.

HIT – Hoch-Intensität-Training

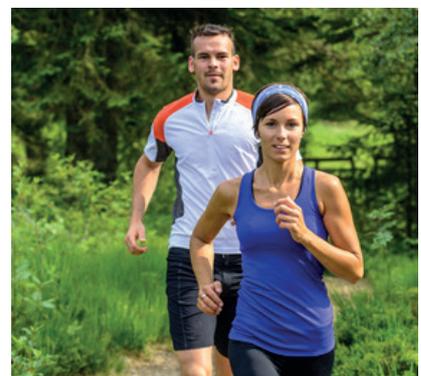
Extrem kurz, aber auch extrem effektiv?

Maximaler Trainingserfolg bei minimalem Zeitaufwand – welcher Hobby-Sportler wünscht sich das nicht? Und genau das verspricht ein aktueller Fitness-Trend mit dem verlockenden Namen HIT. Die drei Buchstaben stehen für High-Intensity Training oder in der deutschen Übersetzung für Hoch-Intensität-Training. Ein Konzept, das Sportler an ihre Belastungsgrenzen bringt. Und genau deshalb nicht für jeden geeignet ist.

Kurz und knackig statt langatmig und moderat – so einfach lässt sich der aktuelle Fitness-Trend HIT beschreiben. Die Idee bei HIT ist, dass die



Erdbeeren und Spargel sind im Frühjahr mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt ein echter Friscekick auf dem Teller.



Wer HIIT in sein Lauftraining einbauen möchte, sollte sich vorab medizinisch durchchecken lassen.

Muskeln in möglichst kurzer Zeit bis zur absoluten Erschöpfung trainiert werden. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von intensiven Reizen. „Das Training selbst ist dabei in Intervalle unterteilt, zwischen denen kurze (teilweise aktive) Pausen eingelegt werden. Eine Einheit dauert daher auch nur zwischen 45 bis 60 Minuten, die es allerdings in sich haben – und zwar so sehr, dass sich ein „Ich-kann-nicht-mehr-Gefühl“ einstellt“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK das Trainingsprinzip, das ursprünglich aus der Kraftsport- und Bodybuilding-Szene kommt. Verglichen mit üblichen Workouts sollen Muskeln so leichter gekräftigt und Fett schneller reduziert werden. Um den Muskeln genügend Zeit zur Regeneration zu geben, sollte man nicht öfter als zwei-, dreimal pro Woche trainieren.

Nur eingeschränkt empfehlenswert

Für viele, die sich bislang aus chronischem Zeitmangel nicht zu regelmäßigem Sport aufrufen konnten, mag dieses Turbostraining als perfekte Lösung erscheinen. Doch Möhlendick tritt auf die Begeisterungs-Bremse. „Gerade Anfänger sollten nicht so ohne weiteres nach dem HIT-Konzept trainieren. Denn auch wenn beispielsweise Fitness-Studios mit schnellen Trainingserfolgen für die HIT-Methode werben, benötigen Sporteinsteiger eine Grundfitness, damit der Körper die Belastungen einer hohen Intensität überhaupt aushalten kann.“

Fit mit HIT

Anders sieht es bei erfahrenen Sportlern aus. Sie können mit diesem Konzept Abwechslung in ihr Training bringen. „Unterschiedliche Studien zeigen, dass die vielen intensiven Reize in kurzer Zeit zu einer Leistungssteigerung führen. Daher kann es für ambitionierte Hobbysportler und natürlich auch für Profis sinnvoll sein, ab und an bis an die persönliche Belastungsgrenze zu gehen“, so Möhlendick. Das gilt dann übrigens nicht nur für das Krafttraining, sondern auch für den Ausdauerbereich. In diesem Zusammenhang wird häufig die Abkürzung HIIT verwendet, was für hochintensives Intervall-Training steht. Im Lauf-Bereich wechseln sich dann beispielsweise knallharte Sprints mit lockeren Joggingeinheiten ab. Es ist allerdings abhängig vom Trainingsziel und den individuellen Voraussetzungen (unter anderem Regenerationsfähigkeit), wie viel HIIT neben der Dauerstrichmethode sinnvoll ist. So ist es beispielsweise für die Vorbereitung auf einen Marathon weniger wichtig, das HIIT ins Training zu integrieren, als ausreichend Dauerläufe zu absolvieren. Außerdem empfiehlt Möhlendick allen, die mit dieser Trainingsmethode liebäugeln, vorab einen Medizin-Check, um den Bewegungsapparat und das Herzkreislauf-System zu überprüfen.

Abnehmen

Strandfigur ohne Crash-Diät und Jo-Jo-Effekt

Der Frühling ist da, die Röcke werden kürzer und viele wollen bei den wärmer werdenden Temperaturen noch ein paar Pfunde loswerden. Wer im Kampf gegen die Pölsterchen aber übertreibt, läuft Gefahr, dass er am Ende mehr wiegt als zuvor. Diplom-Ökotrophologin Micaela Schmidt und Diplom-Sportwissenschaftler Klaus Möhlendick von der BARMER GEK erklären, worauf man beim Abnehmen achten sollte.

→ Warum funktioniert HIT?

Grundsätzlich baut der Körper Muskeln nicht in der Trainingsphase auf, sondern in der Erholungsphase, oder anders ausgedrückt: Ein erschöpfter Muskel wächst nach dem Training an. Beim HIT-Training ist die Muskelspannung so hoch, dass die Energievorräte in den Muskeln extrem schnell aufgebraucht sind. So reichen wenige Wiederholungen aus, um den Muskel vollständig zu erschöpfen. Daher kann mit einem geringen Zeitaufwand ein maximaler Muskelaufbau erzielt werden.

„Wer in kurzer Zeit seine Figur in Form bringen möchte, sollte keine Wunder erwarten, sondern sich realistische Ziele setzen. Alles andere erzeugt nur Frust“, sagt Schmidt. Ein Kilogramm Gewichtsverlust pro Monat sprechen für eine gesunde Gewichtsabnahme. Mehr als zwei bis drei Kilogramm pro Monat bergen die Gefahr, das erreichte Wunschgewicht nicht langfristig halten zu können. Aus Möhlendicks Sicht sollte man dazu idealerweise kalorienreiche Lebensmittel sparsam einplanen und gleichzeitig mehrmals in der Woche auf eine Kombination von Kraft- und Ausdauersport setzen.

Mit einer ausgewogenen Ernährung ans Ziel

Beim Essen bieten sich reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und Käse sowie mageres Fleisch und Fisch an. Dabei sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Das heißt, dass etwa die Hälfte der aufgenommenen Nahrung aus Kohlenhydraten und die andere Hälfte aus zwei Anteilen Fett und einem Anteil Protein bestehen sollte. Eine zu einseitige Ernährung kann zu einem Nährstoffmangel führen. Auf süße und allzu fettige Speisen, Fast Food und Fertiggerichte sowie gezuckerte und kalorienreiche Getränke sollte man soweit es geht verzichten. Ein Cheeseburger hat beispielsweise mehr als 300 Kalorien, eine 350-Gramm-Salamipizza mehr als 800 Kalorien und ein kleines Pils etwa 140 Kalorien. „Auch bei den Getränken kann man Kalorien einsparen: Wer abnehmen will, trinkt am besten Wasser oder ungesüßte Tees – und zwar mindestens 1,5 bis zwei Liter täglich“, nennt Schmidt einen weiteren Abnehmtrick.

Lieber keine Crash-Diät

Von einer Crash-Diät raten beide BARMER GEK-Experten hingegen ab. Sie helfe allenfalls kurzfristig und beinhalte Risiken. So verliert der Körper bei einer solchen Diät zunächst einmal Glukose und Wasser, aber kein Fett. Auf eine geringe Kalorienzufuhr schaltet der Körper in den Sparmodus, um alle lebenswichtigen Funktionen aufrecht zu halten. Nach dem Ende der Diät stellt sich der Körper auf die gesteigerte Energiezufuhr aber nicht automatisch um. Das führt zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt, der die Pfunde letztlich nicht purzeln, sondern steigen lässt. Dies kann man am besten durch eine grundsätzliche Ernährungsumstellung verhindern. Das bedeutet nicht, dass man sich jede Nascherei verkneifen muss. „Völliger Verzicht führt oftmals nur zu Heißhunger. Daher ist es in Ordnung, ab und an in Maßen zu sündigen“, sagt Schmidt. Allerdings sollte man dann auch trainieren, um Kalorien zu verbrennen, so ihr Tipp. Hier kommt es auf die Kombination an. „Mit dem Krafttraining treibt man vor allem den Muskelaufbau voran und mit dem Ausdauertraining die Fettverbrennung“, erklärt Möhlendick. „Mit etwas Disziplin kann man auf diese Weise seine Strandfigur erreichen und diese sogar auf Dauer erhalten.“ Weitere Informationen, wie man überflüssige Pfunde loswerden kann, gibt es unter <http://www.barmer-gek.de/s000028>.

Gesundheitstest aus der Apotheke

Sinnvoll oder nicht?

Fast alle Apotheken haben sie im Angebot – Gesundheitstests, die dem Verbraucher Informationen zu seiner Gesundheit geben sollen. Ob Schwangerschaftstest, Stuhltest für die Krebsvorsorge oder Blutzuckertest,

→ Sommer-Beeren-Müsli

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 6 EL kernige Haferflocken
- 2 EL gehackte Nüsse
- 100 g Brombeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 Pfirsich
- 1 TL Honig, Zimt

Zubereitung:

- Brombeeren und Himbeeren vorsichtig waschen
- Pfirsich waschen, entkernen und in Scheiben schneiden
- Joghurt in zwei Schälchen geben, Haferflocken und Nüsse unterrühren, Beeren und Pfirsiche unterheben
- Mit Honig und etwas Zimt verfeinern

Zubereitungszeit: 10 min

Möglichkeiten, die eigene Gesundheit selbst zu checken, gibt es genug. Das Verfahren ist oft vermeintlich einfach: Ein paar Tropfen Urin, ein Tropfen Blut oder eine kleine Stuhlprobe können die gewünschten Werte liefern. Doch nicht jeder Test sollte auch wirklich zu Hause durchgeführt werden, meint Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK.

Wer keine Zeit für einen Arztbesuch hat, um seine Körperfunktionen zu kontrollieren, landet schnell in der Apotheke. Je nach Fragestellung gibt es dort Tests, die man kaufen und dann zu Hause durchführen kann oder das Fachpersonal bestimmt den fraglichen Wert, beispielsweise den Blutdruck. Die Tests sollen dem Patienten frühe Hinweise auf eine mögliche Erkrankung liefern oder bestätigen, dass alles in Ordnung ist. „Ein einzelner gemessener Wert kann allerdings lediglich eine Momentaufnahme sein. Er kann keine umfassende Aussage zum Gesundheitszustand des Patienten liefern“, so Dörr. Für eine zuverlässige Aussage zum Blutdruck sollte beispielsweise regelmäßig und in Ruhe gemessen werden, die Werte nach einem anstrengenden Einkauf in der Stadt hingegen können stark verfälscht sein.

Selbsttest zu Hause

Manche Selbsttests für die eigenen vier Wände machen durchaus Sinn. Frauen, die wissen möchten, ob sie schwanger sind, können den Test einfach und problemlos selbst durchführen. Ein paar Tropfen Urin reichen. „Bei einem Schwangerschaftstest kann frau eigentlich nichts falsch machen. Innerhalb von Minuten kennt die Betroffene das Ergebnis und kann sich zunächst allein damit auseinandersetzen“, erklärt Dörr. Sinnvoll sind auch Tests für chronisch Kranke, die regelmäßig bestimmte Körperwerte messen müssen, beispielsweise Diabetiker. Diese Patienten wurden dann allerdings auch im Vorfeld von ihrem Arzt im Umgang mit den Tests geschult und können die Ergebnisse angemessen interpretieren.

Vorsicht geboten ist allerdings bei Tests, die Hinweise auf eine ernsthafte Erkrankung geben können, so die Expertin. Als Beispiel nennt sie den sogenannten Stuhltest, der verstecktes Blut im Stuhl nachweisen kann. Die Ursachen dafür können ganz unterschiedlich sein: Sowohl schmerzhaft, aber harmlose Hämorrhoiden, als auch Polypen, die als Krebsvorstufe gelten, oder auch Darmtumore kommen infrage.

Als problematisch sieht Dörr außerdem den Anwender als mögliche Fehlerquelle bei der Durchführung der Messung oder der Gewinnung der Testprobe. „Medizinische Tests und Medizingeräte erfordern einen sachgerechten Umgang. Die erlangten Ergebnisse müssen richtig interpretiert und entsprechende Schlussfolgerungen daraus gezogen werden. Ein medizinischer Laie ist dazu meist nicht in der Lage. Durch das Testergebnis kann sich der Patient daher fälschlich in Sicherheit wiegen oder er wird bis zum nächsten Arzttermin völlig unnötig in Aufregung versetzt“, erklärt Dörr.



Nicht jeder Selbsttest macht Sinn. Wer nicht darauf verzichten möchte, kann in der Apotheke gute Beratung erhalten.

→ Tipp

- Die Diagnosestellung ist Sache des Arztes.
- Die erhobenen Daten können dem behandelnden Arzt eine sinnvolle Ergänzung sein, ersetzen aber keine Vorsorge-Untersuchung oder einen Gesundheitscheck beim Haus- oder Facharzt.
- Tests, die auf schwerwiegende Erkrankungen hinweisen können, sollten nicht allein zu Hause durchgeführt werden, um Unsicherheiten bei der Interpretation des Ergebnisses zu vermeiden.

Hätten Sie's gewusst?

Schützt die Sonnencreme aus dem letzten Jahr eigentlich noch?

Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER GEK: „Das kann man nicht pauschal beantworten. Einen ersten Hinweis gibt das Verfallsdatum, das auf den meisten Sonnenschutzmitteln vermerkt ist. Es bedeutet, dass der Hersteller bei ungeöffneter Packung eine unverminderte Wirksamkeit bis zu diesem Datum garantiert. Ist auf der Verpackung kein Verfallsdatum angegeben, ist sie ungeöffnet mindestens 30 Monate haltbar. Oft findet sich das Symbol eines offenen Cremetopfes in Kombination mit einer Zahl auf dem Gefäß. Diese gibt an, wie lange das Produkt nach dem Öffnen noch genutzt werden kann.“

Die Sonnencreme aus dem letzten Urlaub muss also nicht zwangsläufig in der Mülltonne landen. Wer bei den ersten warmen Sonnenstrahlen jetzt wieder die Tube des vergangenen Sommers in den Händen hält, sollte zunächst Farbe und Geruch kontrollieren und überprüfen, ob die Creme verunreinigt ist, also ob beispielsweise Sand an der Öffnung klebt. Auch die Lagerung spielt eine große Rolle. Lag das UV-Schutzmittel im Sommer im Handschuhfach oder der Strandtasche, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es durch die Stauhitze im Auto oder Strahlungshitze Schaden genommen hat. In beiden Fällen können weder Mindesthaltbarkeitsdatum noch Cremetopfsymbol eine Wirksamkeit sicher gewährleisten.

Wer sich nach der Prüfung lieber für eine neue Creme entscheidet, sollte einen ausreichend hohen Schutzfaktor wählen, denn die sonnenentwöhnte Winterhaut ist besonders im Frühjahr sehr empfindlich.“



Schon im Frühling ist ein guter UV-Schutz wichtig. Unter Umständen kann auch die Creme aus dem Vorjahr noch genutzt werden.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki,
Dr. Gunda Backes, Axel Wunsch,
Daniel Freudenreich
E-Mail: presse@barmer-gek.de
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia/ listercz/ lightpoet/ kab-
vision/ ARochau/ Dan Race/
S_BillionPhotos.com

Unser Service für Journalisten

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