



# GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe November 2016

**BARMER GEK**

## Herzwochen 2016

### Je bewegter, desto besser

„Herz unter Stress“, so lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen. Den ganzen November über stehen bei der bundesweiten Kampagne die drei Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen im Mittelpunkt, die jeder selbst mit einem bewegten Leben beeinflussen kann: Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Denn die bereiten dem Herzen genauso viel Stress wie psychische Belastungen.

Nach wie vor zählen Herz-Kreislaufkrankungen in den westlichen Industrienationen zu den häufigsten Todesursachen. Wie hoch das persönliche Risiko ist, hat jeder ein Stück weit selbst in der Hand. Zwar gibt es mit Alter, Geschlecht und familiären Vorbelastungen drei sogenannte nicht beeinflussbare Risikofaktoren, weitaus wichtiger ist jedoch die eigene Lebensweise. „Vor allem Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen dramatisch. Dabei gibt es gegen alle drei Krankheiten nicht nur Medikamente, sondern eine natürliche Universal-Therapie: regelmäßige Bewegung“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.

### Schon Spaziergänge schützen

Dabei profitiert der Herzmuskel ganz besonders von einer guten Ausdauerbelastung. Dass es mit dieser nicht so gut bestellt ist, merkt jeder vor allem dann, wenn man schon bei kleinsten Anstrengungen schnell aus der Puste kommt. Spätestens jetzt sollten Betroffene aktiv werden – und das im doppelten Wortsinn. Denn Studien belegen, dass Bewegung nicht nur den gesunden Herzmuskel stärkt, die Gefäße geschmeidig hält und die Innenwände vor Plaques

## Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

### Herzwochen 2016

Je bewegter, desto besser

Seite 2

### Hyposensibilisierung

Die Chance, durchzuatmen

Seite 3

### Erkältungszeit

Sanfte Hilfe für volle Nasen

Seite 5

### Vielseitig und vitaminreich

Kürbisse sind die Stars der Herbstküche

Seite 6

### Mundhygiene

So viel muss wirklich sein

Seite 7

### Hätten Sie's gewusst?

Macht spätes Essen wirklich dick?

(Ablagerungen) schützt, sondern dass sich sogar bereits fortgeschrittene Veränderungen durch moderates Training stoppen lassen. Das Risiko für Herz-erkrankungen sinkt durch regelmäßigen Sport also rapide. Dabei geht es nicht um Hochleistungssport, betont Marschall. „Bewegung muss Teil des Alltags werden und dafür reichen bereits regelmäßige Spaziergänge. Wer dreimal pro Woche eine halbe Stunde zügig spazieren geht, reduziert sein Herzinfarkt-Risiko immerhin schon um 15 Prozent.“

Wer noch mehr für seine Herzgesundheit tun möchte, setzt auf sanftes Ausdauertraining. Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen und Co. sind eine wahre Wohltat fürs Herz. Außerdem lassen sich Intensität und Pensum optimal an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Ein leichtes Krafttraining zum Muskelerhalt oder -aufbau sowie Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit runden das perfekte Training ab. „Unabhängig von der Sportart sollte man gerade am Anfang mit kleinen Trainingseinheiten beginnen und sich dann langsam steigern. Wer bereits Herzprobleme hat, sollte zudem vor Beginn mit seinem Arzt sprechen. Je nach Schweregrad empfiehlt sich möglicherweise ein überwachtes Training in einer speziellen Herzsportgruppe“, so Marschall.



Alltagsbewegung statt Leistungssport: Schon regelmäßige Spaziergänge mit der Familie stärken das Herz.

## Hyposensibilisierung

### Die Chance, durchzuatmen

Sobald sich der Sommer verabschiedet, können viele Allergiker wieder aufatmen. Denn im Herbst legt sich der Pollenflug und für die meisten Heuschnupfen-Geplagten beginnt eine Phase der Ruhepause. Diese Zeit sollten sie aber nicht nur zum Durchatmen nutzen, sondern auch, um eine Hyposensibilisierung zu beginnen, meint Dr. Utta Petzold, Allergologin bei der BARMER GEK.

#### **Was genau ist eine Hyposensibilisierung?**

Die sogenannte Hyposensibilisierung, auch als Desensibilisierung oder spezifische Immuntherapie (SIT) bekannt, ist die einzige Arzneimitteltherapie, die statt der Symptome die Ursachen einer Allergie behandelt. Dabei wird dem Allergiker in langsam größer werdenden Abständen (anfangs wöchentlich, später monatlich) das Allergen in kleinen, stetig steigenden Mengen verabreicht – entweder in Form von Tropfen, Tabletten oder Injektionen. Auf diese Weise soll sich der Körper Schritt für Schritt an das Allergen gewöhnen, um später deutlich weniger oder im Idealfall gar nicht mehr darauf zu reagieren.

#### **Wie wirksam ist diese Therapie?**

Die meisten Patienten haben nach einer erfolgreichen Hyposensibilisierung kaum noch oder keine Beschwerden mehr. In vielen Fällen verhindert sie, dass sich die Allergie verschlechtert oder dass durch einen sogenannten Etagenwechsel aus einem Heuschnupfen allergisches Asthma wird. Die WHO hat bereits in einem Positionspapier aus dem Jahr 1997 die Hyposensibilisierung als die wirksamste Behandlungsmethode in der Allergologie bewertet. Inzwischen gibt es auch [eine Leitlinie](#) zur spezifischen Immuntherapie. Sie listet die verfügbaren Präparate zur Hyposensibilisierung und die vorhandenen Studien auf – ein guter Überblick zur aktuellen Datenlage.

### **Wie lange dauert eine Hyposensibilisierung?**

In der Regel erstreckt sich eine Hyposensibilisierung über drei Jahre. Eine Ausnahme bildet die Insektengiftallergie, bei der in seltenen Fällen eine lebenslange Immuntherapie notwendig sein kann. Eine Sonderform der Hyposensibilisierung ist die präseasonale Immuntherapie. Bei dieser Therapieform wird in wenigen Wochen vor Beginn der Blühphase ein spezieller Impfstoff verabreicht. Diese Therapie eignet sich für Allergiker, die sich erst kurz vor der Pollensaison für eine Behandlung entscheiden. Aber auch diese Variante muss in mindestens drei aufeinanderfolgenden Jahren durchgeführt werden, um den gewünschten Erfolg erzielen zu können.

### **Wann sollte man eine Hyposensibilisierung beginnen?**

Der günstigste Zeitpunkt für eine Hyposensibilisierung ist während der beschwerdefreien Zeit. Dann kann die Gewöhnung an das Allergen mit einem Präparat begonnen werden, welches zuvor entsprechend der Ergebnisse eines Allergietestes ausgewählt wurde. Da die Hyposensibilisierung in der Regel bei fieberhaften Infekten ausgesetzt wird, dauert die Hyposensibilisierung während der Wintermonate oft länger, weil bereits eine schwere Erkältung den Fortschritt bei der Allergengabe verzögern kann. Da die Haselblüte bereits Ende Januar beginnt, sollte die Hyposensibilisierung gegen Frühblüher-Pollen spätestens im Herbst starten.

### **Ist die Hyposensibilisierung für jeden geeignet?**

Eine Behandlung ist nicht uneingeschränkt möglich. Als Ausschlusskriterien gelten vor allem Nieren- oder Herz-Kreislaufkrankheiten, schwere Autoimmunerkrankungen, unkontrolliertes Asthma sowie eine bestehende Schwangerschaft vor Beginn der Hyposensibilisierung, da im Falle einer überschießenden allergischen Reaktion der Fötus Schaden nehmen kann. Wird eine Hyposensibilisierung bereits gut vertragen, kann sie auch fortgesetzt werden, wenn die Patientin während der Behandlung schwanger wird. Kinder unter fünf Jahren sollten noch nicht hyposensibilisiert werden.

### **Welcher Arzt führt die Behandlung durch?**

Bereits die Allergietestung erfordert viel Erfahrung in der Auswertung der Testergebnisse zusammen mit den Angaben des Patienten. Denn nur mit der richtigen Interpretation kann der passende Impfstoff ausgewählt werden. Außerdem kann es bei der Hyposensibilisierung in seltenen Fällen zu unerwünschten Reaktionen kommen. Aus diesen Gründen sollte ein Facharzt, also ein Allergologe, Diagnostik und Therapie durchführen.

### **Wer übernimmt die Kosten?**

Die Behandlungskosten werden von den Krankenkassen übernommen.



Vor der Hyposensibilisierung steht ein Allergietest. Nach der erfolgreichen Testung kann der Allergologe den passenden Impfstoff auswählen.

## Erkältungszeit

### Sanfte Hilfe für volle Nasen

Kribbelnde Nasen, laufende Nasen, rote Nasen – mit dem Herbst startet auch wieder die Erkältungszeit und damit die Schnupfensaison. Da hat man schnell die Nase voll, und das im doppelten Wortsinn. Auf der Suche nach Linderung haben sich zwei Dinge besonders bewährt: richtiges Schnäuzen und das richtige Nasenspray.

Allen Anstrengungen zum Trotz fangen sich die meisten Menschen im Herbst früher oder später eine Erkältung ein. Zu den Symptomen gehört dann oft auch ein Schnupfen, der sich meist durch Niesen ankündigt. Auch wenn man diesen Reiz manchmal unterdrücken möchte, raten Experten, ihm doch nachzugeben. Denn Niesen ist ein Schutzreflex, der Nasensekret und Staub aus der Nase entfernt und den Rachenraum von Schleim befreit. „Wer sich beim Niesen die Nase zuhält, erhöht den Druck in den Nasenhöhlen. Dadurch werden die Krankheitserreger in die Nebenhöhlen oder in Richtung Mittelohr gedrückt. Das kann zu einer Entzündung führen“, erklärt Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER GEK. Besser sei es, nach dem Niesen beide Nasenlöcher einzeln auszuschnauben.

Wer das Taschentuch zückt, sollte darauf achten, nicht zu heftig zu schnauben. Denn zu kräftiges Schnäuzen erhöht den Innendruck in der Nase, wodurch ebenfalls wieder die Erreger in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden können. Bei Kindern birgt zu heftiges Schnäuzen sogar die akute Gefahr einer Mittelohrentzündung, weil die Verbindung zwischen Nase und Ohr kürzer ist und somit auch Krankheitserreger schneller eindringen können.

### Das „richtige“ Nasenspray kann lindern

Statt ständig zu schnäuzen, sollten Schnupfengeplagte lieber zu einem Nasenspray greifen. Zwischen den auf dem Markt befindlichen Präparaten gibt es vor allem zwei Unterschiede: Die einen haben eine abschwellende Wirkung auf die Nasenschleimhaut, die anderen, meist auf Salzwasser basierend, einen vorwiegend pflegenden und befeuchtenden Effekt. Die rezeptfrei erhältlichen, abschwellend wirkenden Nasensprays aus der Apotheke helfen oft sehr schnell. Die enthaltenen Wirkstoffe (Alpha-Sympathomimetika) sorgen dafür, dass sich die Gefäße der Schleimhaut zusammenziehen und so die Schleimhaut abschwillt. Bei akuten Erkältungen ist ihr Einsatz sinnvoll, weil dadurch die Nasennebenhöhlen besser belüftet und einer Entzündung trotz Atemwegsinfektion vorgebeugt wird. Doch Dörr warnt: „Abschwellend wirkende Nasensprays sollten nur maximal sieben bis zehn Tage lang genutzt werden, da es ansonsten zu einer Schädigung der Nasenschleimhaut kommen kann. Außerdem besteht die Gefahr der Abhängigkeit, weil die Nasenschleimhaut ohne dieses Medikament nicht mehr von allein abschwillt.“

### Gesalzene Alternative

Isotone Nasensprays auf Basis von (Meer-)Salz wirken pflegend und befeuchtend auf die Nasenschleimhaut, eine abschwellende Wirkung besitzen sie allerdings nicht. Ihr Salzgehalt entspricht der Salzkonzentration der Körperflüssigkeiten. Sie sind für den Dauergebrauch geeignet. Ihr Vorteil: Die Gefahr der Abhängigkeit besteht nicht und durch die feuchten Nasenschleimhäute können sich Krankheitserreger nicht so leicht festsetzen. Eine leicht abschwellende Wirkung besitzen hingegen hypertone Salz-Nasensprays. Diese enthalten eine höhere Salzkonzentration als isotonen Sprays. Der leicht abschwellende Effekt kommt dadurch zustande, dass der Nasenschleimhaut überschüssiges Wasser entzogen wird.

### Vorteil Nasendusche

Ähnliche Vorteile bietet der regelmäßige Einsatz der Nasendusche. Sie hält die Nasenschleimhäute feucht und entfernt zähes Sekret, Staub oder auch Pollen. „Auch wenn der Einsatz der Nasendusche auf den ersten Blick nicht besonders attraktiv erscheint: Die Selbstreinigungsfunktion der Schleimhaut wird bei regelmäßiger Anwendung gefördert und kann damit Erkältung vorbeugen“, so Dörr.



Nicht zu oft und vor allem nicht zu kräftig: Wer sich die Nase richtig schnäuzt, kann Entzündungen der Nebenhöhle oder des Mittelohrs vorbeugen.

## Vielseitig und vitaminreich

### Kürbisse sind die Stars in der Herbstküche

Was für eine Karriere: War der Kürbis früher lediglich ein Arme-Leute-Essen, hat er sich heute einen Stammpfad in deutschen Küchen erobert. Und das zu Recht, denn das Beerengewächs ist nicht nur enorm vielfältig in Form und Farbe, sondern schmeckt auch lecker und ist dazu noch vielseitig verwendbar.

„Kürbisse sind beim Kochen echte Verwandlungskünstler: Sie können überbacken, gegrillt, gedünstet, gekocht, püriert, als Auflauf mit Kartoffeln und Zucchini, als Sauce zu Pasta, als cremige Suppe oder fein gerieben in Muffins oder Kuchen verwendet werden. Viele stellen aus Kürbissen auch Marmelade oder Chutney her. Und als Püree sind sie auch schon für die Kleinsten geeignet.“ Beim Thema Kürbisse gerät Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK, geradezu ins Schwärmen. Dabei überzeugen Kürbisse nicht nur kulinarisch, sondern auch mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Ihr hoher Wasseranteil macht sie einerseits besonders kalorienarm (durchschnittlich 25 Kilokalorien pro 100 Gramm), andererseits zählen sie während der Herbst- und Wintermonate auch zu den Top-Lieferanten für Vitamine und Mineralstoffe. So können Kürbisse, je nach Sorte, etwa viel Beta-Karotin enthalten. Diese Vorstufe von Vitamin A ist beispielsweise wichtig für die Sehkraft. Hinzu kommen Kalzium, Zink, die Vitamine C, D und E sowie Kalium. Dieser Mineralstoff kann vom Körper nicht selbst produziert werden, ist aber wichtig, weil er den Wasserhaushalt der Zellen reguliert und zusammen mit Natrium und Kalzium die Muskeltätigkeit steuert.

#### Große Auswahl

Von den mehr als 800 Sorten führt der sehr aromatische Hokkaido die Bekanntheits- und Beliebtheitslisten eindeutig an, gefolgt vom Muskat- und Butternusskürbis, die beide ihre Namen dem jeweiligen Geschmack verdanken. Ein weiterer Liebling in der Küche, besonders für Kinder, ist der Spaghetti-Kürbis, der beim Kochen in feine Fäden zerfällt, so dass man ihn wie Spaghetti anrichten kann.

#### Vorsicht vor Bitterstoffen

Neben den Speisekürbissen gibt es auch die Zierkürbisse, die jedoch nicht genießbar sind. „Kürbisse sind eigentlich giftig. Durch die Züchtung wurde den Speisekürbissen der Bitterstoff Cucurbitacin entzogen, wodurch sie essbar wurden“, erklärt Schmidt. Zierkürbisse und selbst gezogene Kürbissamen enthalten diese Bitterstoffe noch, daher eignen sie sich nicht zum Verzehr. Cucurbitacin kann Verdauungsstörungen, blutigen Durchfall, Kopfschmerzen und Herzzrasen hervorrufen. „Vorsicht ist geboten, wenn das Kürbisfleisch im rohen Zustand bitter schmeckt. In diesem Fall sollte man das Fruchtfleisch lieber ausspucken und den Kürbis nicht zum Essen verwenden“, rät die Expertin. Kürbiskerne aus Speisekürbissen können auch gut als Snack eingesetzt oder zum Bestreuen von Salaten und Gebäck genutzt werden. Sie enthalten viel Magnesium, Vitamin E und Zink.

#### Kürbisse sind lange haltbar

Kürbisse sind bei richtiger Lagerung lange haltbar. Schmidt: „Besonders wohl fühlen sich Kürbisse in kühlen Kellerräumen, am besten bei einer Temperatur zwischen zwölf und 15 Grad. Angeschnittene Kürbisse können verpackt ein paar Tage im Kühlschrank gelagert werden. Und wer Kürbisse über die Saison



Kürbisse überzeugen geschmacklich und optisch gleichermaßen. Das macht sie in der Herbstküche besonders beliebt.

#### → Tipp für den Kürbiskauf

Reifen Kürbis erkennt man am besten mit den Ohren: Wenn man drauf klopft, sollte er hohl klingen. Die Schale sollte intakt und der Stiel vorhanden sein, damit keine Bakterien eindringen können. Ansonsten kann er von innen faulen oder austrocknen.

hinaus aufbewahren möchte, sollte sie am besten kurz blanchieren und dann einfrieren, das macht sie ein paar Monate haltbar.“

## Mundhygiene

### So viel muss wirklich sein

Gepflegte Zähne wirken attraktiv und machen sympathisch. Das hat auch die Industrie entdeckt und bietet inzwischen ein ganzes Arsenal an Pflegeprodukten. In den Supermarktregalen, Drogerien und Apotheken ist von Handzahnbürsten über elektrische Zahnbürsten, Produkten für die Zahnzwischenraumreinigung, Mundspülungen und Zungenreinigern alles im Angebot. Doch welche Produkte sind wirklich notwendig und welche lediglich eine gute Ergänzung? Hier ein gepflegter Überblick.

Zweimal täglich Zähneputzen und zusätzlich einmal am Tag die Zahnzwischenräume reinigen, so lautet die Empfehlung der Zahnärzte zur täglichen Mundhygiene. Ob man bei diesem Basis-Programm auf die klassische Handzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste setzt, ist dabei eine Sache der persönlichen Vorliebe. „Bei richtiger Handhabung ist es eigentlich egal, auf welches System man zurückgreift. Bequemer ist die elektrische Zahnbürste, weil sie die richtige Putztechnik unterstützt. Systeme mit rotierenden oder oszillierenden Bewegungen bringen im Vergleich mit der Handzahnbürste mittlerweile gleich gute oder auch bessere Ergebnisse“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK.

### Auch die Zahnzwischenräume säubern

Egal, ob Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste – komplettiert wird die Mundhygiene erst durch die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume, denn an diese Stellen kommt keine Zahnbürste heran. Weit verbreitet dafür ist Zahnseide, die in unterschiedlichen Ausführungen erhältlich ist: gewachst, ungewachst oder mit Fluorid präpariert, das vor Karies schützt. „Mit Wachs beschichtete Zahnseide ist gleitfähiger und daher besonders für Zahnseiden-Anfänger geeignet, weil sie einfacher in der Handhabung ist. Wer die Technik einmal beherrscht, kann später auf ungewachste wechseln, einen nennenswerten Unterschied in der Reinigungsleistung gibt es aber nicht“, so Petzold. Um enge Zahnzwischenräume zu reinigen, eignen sich verschleißfeste und gleichzeitig gleitfähige Produkte. Auch für Brücken, Implantate und festsitzende kieferorthopädische Spangen gibt es spezielle Zahnseide. Hier kann am besten der Zahnarzt beraten, worauf man beim Kauf achten sollte. Zahnzwischenraumbürstchen sind eine Alternative zu Zahnseide, allerdings vor allem für größere Zahnzwischenräume wie bei Implantaten oder festen Zahnspangen.

### Die Zunge nicht vergessen

Nicht nur auf den Zähnen, auch auf der Zunge kann sich schädlicher Belag bilden. Während in Asien die Zungenreinigung bereits seit Jahrhunderten praktiziert wird, weil die Zunge in Diagnostik und Pflege dort einen anderen Stellenwert hat als bei uns, erobert sie sich in Deutschland erst langsam einen Platz im Mundhygiene-Programm. „Die Zungenreinigung wird beispielsweise Patienten mit Parodontose empfohlen, um die Zahl der krank machenden Keime möglichst gering zu halten. Ein eindeutiger Nutzen ist zwar statistisch noch nicht belegt, allerdings verringert die Zungenreinigung die Keimzahl in der Mundhöhle zumindest vorübergehend“, so Petzold. Wirklich hilfreich, zumin-



Nicht vergessen: Auch regelmäßiges Reinigen der Zahnzwischenräume gehört zum Basis-Programm der Zahnpflege.

#### → Info Zahnpasta

Die Reinigungspaste gibt es in den verschiedensten Farben und Geschmacksrichtungen. Sie enthält sogenannte Putzkörper, mit deren Hilfe schädliche Beläge besser von den Zähnen gelöst werden können. Bestandteil ist außerdem meist Fluorid, das die Zähne vor Karies schützt. Weitere Zusätze sollen der Geschmacksverbesserung dienen, vorbeugend vor Zahnfleischentzündungen wirken und die Entstehung von Belägen und Zahnstein verhindern.

dest kurzfristig, kann es jedoch für Menschen mit Mundgeruch sein. Denn entgegen der weit verbreiteten Meinung entsteht der unangenehme Geruch nur selten im Magen, sondern durch bakteriell bedingte Fäulnisprozesse in der Mundhöhle. Wer die Zungenreinigung erst einmal für sich austesten möchte, kann dies mit einer festen Zahnbürste tun, die er nur für diesen Zweck nutzt. Der Handel hält aber auch spezielle Zungenschaber und -bürsten bereit. „Allen Reinigern gemeinsam ist, dass sie den Würgereflex auslösen können. Mit zunehmender Übung wird der Reflex zwar nicht geringer, aber Anwender werden lernen, den auslösenden Bereich zu umgehen“, so Petzold.

## Hätten Sie's gewusst?

### Macht spätes Essen tatsächlich dick?

Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK:

„Die Meinung, dass ein Essen in den Abendstunden zur Gewichtszunahme führt, ist weit verbreitet. Viele Kalorienbewusste praktizieren daher das sogenannte Dinner-Cancelling, das heißt, sie nehmen nach 18 Uhr keine feste Nahrung mehr zu sich. Andere essen zwar zu Abend, verzichten dabei aber auf Kohlenhydrate, weil diese im Ruf stehen, dick zu machen. Eigentlich wären solche oder andere Einschränkungen am Abend gar nicht nötig, denn grundsätzlich hängt unser Gewicht nicht davon ab, wann, sondern was und wie viel wir essen. Oder anders ausgedrückt: Entscheidend ist die über den gesamten Tag verteilte aufgenommene Energiemenge. Damit macht spätes Essen also nicht zwangsläufig dick. Aber die Sache hat einen Haken. Viele haben schon über den Tag verteilt so viele Kalorien zu sich genommen, dass das Essen am Abend tatsächlich über den Energiebedarf geht. Oder man isst tagsüber sehr wenig, dadurch wird der Hunger am Abend so groß, dass man entweder zu übergroßen Portionen oder zu ungesunden Lebensmitteln greift. In beiden Fällen macht spätes Essen dann doch dick.“



Spätes Essen allein macht nicht dick, entscheidend ist die über den ganzen Tag aufgenommene Energiemenge.

#### 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 (S. 1), Syda Productions (S. 2), Matthias Stolt (S. 3), Picture Factory (S. 4), karepa (S. 5), Icarman (S. 6), Monkey Business (S. 7)

#### 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