

Newsletter  
für Journalisten

## Gesundheit im Blick

Mai 2017

### Inhalt

Lust auf Sonne Ab ins Freie - mit dem passenden UV-Schutz	1
Medikamente bei Kindern Richtig dosieren	2
Pflegende Angehörige Fürsorglich und oft überfordert	3
Fußpflege bei Diabetes Sanft, aber sorgfältig	4
Richtig Mittagessen im Büro Heißhunger vermeiden	5
Hätten Sie´s gewusst? Schadet Lakritz in der Schwangerschaft?	7

### Lust auf Sonne

## Ab ins Freie – mit dem passenden UV-Schutz

Morgendliches Vogelgezwitscher, längere Tage und natürlich Sonnenschein – das Frühjahr lockt die Menschen vor die Tür, jeder Sonnenstrahl will ausgekostet werden. Doch auch, wenn der Körper jetzt geradezu nach Helligkeit lechzt, ist es sinnvoll, die Haut gut vor der ultravioletten Strahlung zu schützen.

Die Haut hat keinen Sensor für UV-Strahlen, wir bemerken daher nicht sofort, wenn wir uns verbrennen. „Die Strahlen dringen unterschiedlich tief in die Haut ein und schädigen dort die Zellen. Auch wenn die meisten dieser Schäden vom Körper repariert werden, können einige unentdeckt bestehen bleiben – und das sind mehr, je häufiger die Haut der UV-Strahlung ausgesetzt wird. Die Auswirkungen zeigen sich oft erst nach Jahren, beispielsweise in Form einer vorzeitigen Hautalterung oder im schlimmsten Fall als Hautkrebs“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

### Wirksamer UV-Schutz ganz leicht gemacht

Wer sich wirksam schützen möchte, sollte, je nach Intensität des Lichts, beispielsweise die Mittagssonne zwischen elf und 15 Uhr meiden, denn in diesem Zeitraum ist die Sonneneinstrahlung am stärksten. Doch auch im Schatten sollte Schutz ein Muss sein. „Viele wissen nicht, dass sogar bei bedecktem Himmel je nach Dicke der Wolkenschicht oder durch Reflexion an den Wolken noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung an die Haut gelangen können“, meint Petzold. Sie rät, alle unbedeckten Körperteile 30 Minuten vor

dem Hinausgehen mit UV-Schutzmittel einzucremen, bei Erwachsenen mindestens mit Lichtschutzfaktor (LSF) 20, je nach Hauttyp auch höher. Wichtig ist es, regelmäßig nachzucremen, um die Schäden des Schutzfilms durch Abrieb, Schwitzen und Baden wieder auszubessern. Allerdings lässt sich dadurch nicht die Schutzzeit verlängern. Alternativ und auch ergänzend hat sich deshalb auch die „richtige“ Kleidung als gute Schutzmaßnahme bewährt. Lange, weit geschnittene und möglichst dicht gewebte Hosen und Shirts eignen sich besonders gut, zusätzlich kann man seinen Kopf durch eine Sonnenmütze und eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV-400 schützen.

### Kinder brauchen besonders viel Schutz

UV-Strahlen schaden der Haut in jedem Alter. Kinderhaut ist allerdings empfindlicher als die Haut von Erwachsenen, weil sie sehr dünn ist und noch keinen ausreichenden Schutzmechanismus hat. „Es ist erwiesen, dass Sonnenbrände in Kindheit oder im Jugendalter das Risiko erhöhen, später an Hautkrebs zu erkranken. Kinder sollten daher besonders vor der UV-Strahlung geschützt werden“, rät Petzold. Bei ihnen sollte der LSF mindestens 30 betragen und die Mütze sollte einen Nackenschutz aufweisen. Sinnvoll sind Cremes oder Lotionen speziell für Kinder, weil diese die Haut nicht so stark austrocknen. Kinder bis ins Vorschulalter sollten vorwiegend im Schatten spielen, für Babys bis zwölf Monate ist die pralle Sonne ganz tabu.

### UV-Schutz-Kleidung

Wer auf spezielle UV-Schutz-Kleidung zurückgreifen möchte, sollte darauf achten, dass sie entsprechende Standards erfüllt. Diese Kleidung ist mit einer besonderen Webtechnik hergestellt oder speziell imprägniert worden, um einen hohen UV-Schutz zu gewährleisten. Als Einheit wird oft der UV-Protektions-Faktor (UPF) angegeben. Dieser sollte bei mindestens 40 liegen (UPF 40+). Auch der UV-Standard 801 ist ein guter Hinweis. Er gibt an, dass der UV-Schutz des Kleidungsstücks unter einem „worst-case-Szenario“ getestet und für gut befunden wurde: am nassen und gedehnten Stoff.

## Medikamente bei Kindern

### Richtig dosieren und verabreichen

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Dieses Sprichwort trifft besonders bei der Dosierung von Arzneimitteln zu, denn der Stoffwechsel des Nachwuchses unterscheidet sich sehr von dem der Erwachsenen. Entsprechend wirken Medikamente bei Kindern auch anders und müssen teilweise auch unterschiedlich verabreicht werden. Was die Dosierung so schwer macht und worauf Eltern achten sollten, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Kranken Kindern notwendige Arzneimittel zu verabreichen, ist in der Regel kein Kinderspiel. Da Kinder Medikamente anders verstoffwechseln als Erwachsene, muss vor allem die Dosierung exakt auf das Alter und die aktuelle Entwicklungsphase abgestimmt sein. Die Gründe dafür liegen vor allem in ihrem Wachstum, den dadurch bedingt unterschiedlich großen Organen und den teilweise noch nicht gut aufeinander abgestimmten körperlichen Prozessen. Die größten Veränderungen erfolgen innerhalb des ersten Lebensjahres. „Säuglinge scheiden Arzneimittel nur sehr langsam aus,



Einfach entspannen, an einem schattigen Plätzchen auf der Wiese. Am besten cremt man sich dafür etwa 30 Minuten vorher gut ein.

### UV-Index:

International hat sich der UV-Index als Bezeichnung für die Stärke der UV-Strahlung durchgesetzt. Wie stark sie ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Neben Jahreszeit und geografischer Lage spielen auch die Bewölkung, die Tageszeit und die Umgebung (Reflexionen durch Wasser oder Sand) eine Rolle. Informationen zur Strahlungsstärke für Deutschland gibt es beispielsweise beim [Deutschen Wetterdienst](#).

außerdem haben sie eine dünnere Haut, wodurch sie in Salben und Cremes enthaltene Wirkstoffe schneller aufnehmen“, erklärt Günther. Aber auch bei etwas älteren Kindern gibt es noch Besonderheiten. „Die Nieren arbeiten erst ab dem zweiten Lebensjahr voll, und die Leber ist bis zu diesem Zeitpunkt ebenfalls noch nicht ganz ausgereift. Zudem liegt der Körperwasseranteil von Kindern höher als bei Erwachsenen. Daher müssen wasserlösliche Arzneimittel bei Kindern teilweise sogar höher dosiert werden.“

Die „richtige“ Dosis zu finden, erfordert also von Eltern und Kinderarzt gleichermaßen eine große Portion Fingerspitzengefühl. Besonders, da es leider keine einfache Umrechnung der Dosierung für die Erwachsenen in die Kindermenge gibt. „Ist ein Arzneimittel allerdings für Kinder zugelassen, gibt die Packungsbeilage Aufschluss über die richtige Dosierung. Kinderärzte können darüber hinaus auch auf spezielle Dosistabellen zurückgreifen, die das Alter und das Gewicht des Kindes zugrunde legen“, erklärt Günther.

### Verschiedene Verabreichungsformen

Eltern, die ihrem Nachwuchs ein Medikament in Form von Saft verabreichen, können dies am besten mithilfe einer Einmalspritze oder Dosierpipetten tun. Dabei unbedingt in die Bocktasche und nicht in den Rachen träufeln, um eine Erstickungsgefahr, vor allem bei Babys, zu vermeiden. „Messbecher oder -löffel sind bei kleinen Kindern und Babys zu ungenau. Liegt dem Medikament keine Dosierhilfe bei, können Apotheken aushelfen“, rät Günther.

Zäpfchen werden dem Kind möglichst in Seitenlage mit angewinkelten Beinen eingeführt. „Viele Eltern wollen das Hineingleiten mit etwas Creme erleichtern, und wissen nicht, dass diese die Wirksamkeit beeinträchtigen kann. Besser ist es, das Zäpfchen mit der Hand ein wenig vorzuwärmen, dadurch wird das Einführen ebenfalls leichter“, so Günther. Falls durch das Zäpfchen Stuhlgang ausgelöst wird, sollten Eltern lieber nicht noch eines verabreichen, denn es kann schnell zu einer Überdosierung kommen.

Augentropfen zu verabreichen, ist bei Kindern oft schwierig, weil sie das Auge nicht geöffnet lassen und den Kopf oft nicht still halten. Günthers Tipp: „Wenn es nicht anders geht, kann das Kind die Augen in Rückenlage auch geschlossen halten und die Eltern tropfen in den inneren Lidwinkel. Öffnet das Kind das Auge, läuft der Tropfen automatisch ins Auge.“

### Pflegende Angehörige

## Fürsorglich und oft überfordert

Die Pflege eines Angehörigen bedeutet große organisatorische und emotionale Herausforderungen. Meist ist der Wunsch zu helfen so stark, dass die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben. Doch genau das sollten Pflegende von Anfang an vermeiden.

Tritt in der Familie ein Pflegefall ein, steht das Leben plötzlich Kopf. Neben dem eigenen Alltag müssen jetzt auch die Bedürfnisse des zu Pflegenden erfüllt werden. Oft sind erst einmal viele Behördengänge, Telefonate und Gespräche nötig, um die neue Lebenssituation zu organisieren. Aber auch



Bei größeren Kindern kann man Säfte, je nach Angabe des Arztes oder der Packungsbeilage, mit einem Löffel verabreichen. Bei kleinen Kindern ist eine Einmalspritze jedoch genauer.

wenn all das geklärt ist, kehrt für pflegende Angehörige oftmals keine Ruhe ein, so dass eigene Interessen und Hobbys in den Hintergrund rücken. „Das ist fatal, denn für die Pflege benötigt man viel Stärke, und die Zeit, um diese zu schöpfen, muss man sich unbedingt nehmen. Nur von den Reserven zu leben, geht nicht lange gut“, warnt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Um neue Energie zu tanken, sind kurze Pausen nötig, denn jede Unterbrechung der Pflege bringt neue Impulse und etwas Stärke. Schon ein paar Minuten können helfen. Wichtig ist, dass diese wirklich ausschließlich zum Ausruhen gedacht sind, also nicht für kurze Telefonate, zum Listen erstellen oder für Grübeleien genutzt werden. „Ideal ist es, wenn die Pause tatsächlich von Ruhe und Stille geprägt ist. Das gelingt am besten durch einfaches Nichtstun“, so Jakob-Pannier. Kurze Entspannungspausen kann man gut einbauen, wenn der Pflegebedürftige mit Sicherheit schläft.

### Eigene Bedürfnisse nicht vergessen

Auch wenn es schwierig ist: Um für andere da sein zu können, muss man auch für sich selbst gut sorgen. Wer sich selbst vergisst, hat keine Kraft für andere. Jakob-Pannier rät daher, sich so oft es geht Zeit für die Dinge, die einem wichtig sind, zu nehmen. „Hobbys tragen enorm zur Entspannung bei, was wiederum zu Stressabbau und Ausgeglichenheit führt. Pflegende Angehörige sollten sich diese Auszeit daher bewusst gönnen“, meint Jakob-Pannier. Die Möglichkeiten, etwas für sich selbst zu tun, sind vielfältig. Die Einen finden Entspannung in Sport und Bewegung, für andere ist Musik Balsam für die Seele, auch das Eintauchen in eine andere Welt beim Lesen eines guten Buches kann hilfreich sein. Wer gern kocht, kann sich selbst mal wieder sein Lieblingsgericht nur für sich als besondere Belohnung zubereiten. Kochen kann entspannend wirken, und vielleicht bleiben sogar ein paar Portionen übrig, die man für den stressigen Alltag einfrieren und zwischendurch genießen kann. Apropos Essen: „Eine ausgewogene Ernährung ist für den pflegenden Angehörigen und den zu Pflegenden gleichermaßen wichtig, allerdings kommt sie bei den Betreuern aus Zeitmangel oft zu kurz“, so Jakob-Pannier.

### Eigenlob stinkt nicht!

Pflegende Angehörige leisten viel, oft dreht sich ihr Alltag fast ausschließlich um die Bedürfnisse des zu Pflegenden und um tägliche Erledigungen. „Reflektiert wird am Ende des Tages häufig nur das, was alles nicht geklappt hat, Hürden, die noch zu nehmen sind, und die verbleibenden Sorgen. Viel zu kurz kommt dabei Lob für Dinge, die gut gelaufen sind, für die eigenen Stärken“, erklärt die Psychologin. Sie rät, sich öfter Positives vor Augen zu halten, und sich selbst dafür zu loben. Auch wenn man es sich selbst sagt und es nur selten von anderen hört – Lob tut gut.

## Fußpflege bei Diabetes

### Sanft, aber sorgfältig

Die tägliche Kontrolle ihrer Blutzuckerwerte ist für Diabetiker eine Selbstverständlichkeit. Doch auch eine gründliche und vor allem regelmäßige Fußpflege spielt eine entscheidende Rolle, sonst drohen ernstzunehmende gesundheitliche Probleme, die bei Fuß- oder Nagelpilz beginnen und bis zu Geschwüren, offenen Wunden und dem Diabetischen Fußsyndrom reichen.



Die Pflege eines Angehörigen ist eine große körperliche und emotionale Herausforderung. Auszeiten sind daher besonders wichtig.

### Angebote der BARMER für Pflegende Angehörige

Die BARMER veranstaltet Seminare, um pflegende Angehörige zu unterstützen. Bundesweit gibt es Kurse für Pflegende mit unterschiedlichen Schwerpunkten sowie häusliche Schulungen, die von Fachkräften durchgeführt werden. Sie ermöglichen eine persönliche und intensive Beratung. Im Internet stellt die BARMER auch Videos mit konkreten Anleitungen (Rollator einstellen, Aufhelfen nach einem Sturz) zur Verfügung, und es gibt die Möglichkeit, an einer Online-Beratung teilzunehmen. Informationen zu allen Angeboten gibt es [hier](#).

Vielen Diabetes-Patienten ist gar nicht bewusst, wie wichtig ihre Fußgesundheit ist, weiß Dr. Uta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. „Einer Befragung durch das Forschungsinstitut Insight Health zufolge wissen 69 Prozent nicht, dass sie auf ihre Füße achten müssen. Lediglich 42 Prozent betreibt selten oder gelegentlich überhaupt Fußpflege, dabei wäre das täglich notwendig, um schwerwiegenden Problemen vorzubeugen. Denn die Betroffenen leiden oft unter einer schlechten Durchblutung und einer geschwächten Immunabwehr. Bei ihnen können Fuß- und Nagelmykosen, besser bekannt als Fuß- und Nagelpilz, leicht zu einer Eintrittspforte für schwerwiegende Infektionen mit Bakterien führen, die schlimmstenfalls sogar in einer Amputation enden kann“, erklärt die Expertin.

Diabetes-Patienten sind an den Unterschenkeln und Füßen oft weniger sensibel, sie bemerken Verletzungen oder Blasen nicht. Auch erste Anzeichen von Fußpilz erkennen Diabetiker mit Nervenschäden häufig erst spät, weil ihnen die kleinen Bläschen zwischen den Zehen, das Jucken oder auch die schuppige Haut zunächst keine Beschwerden bereiten. „Fußpilz heilt nicht von allein, sondern breitet sich immer weiter aus. Die Haut wird geschädigt und Bakterien können leichter eindringen. Gleiches gilt für den Nagelpilz, der häufig nur als kosmetisches und nicht als ernstzunehmendes medizinisches Problem wahrgenommen wird. Die Folgen können weitreichend sein: Unbehandelt kann es bis zur völligen Zerstörung des Nagels und zu Entzündungen der Umgebung kommen“, so Petzold.

### Durch regelmäßige Fußpflege vorbeugen

Um kleine Verletzungen oder einen beginnenden Fuß- oder Nagelpilz erkennen zu können, ist die tägliche Inspektion der Haut zwischen den Zehen und der Sohlen eine wichtige Maßnahme. Hilfreich kann dabei ein kleiner Handspiegel sein. „Wer Auffälligkeiten an den Füßen bemerkt, also beispielsweise Blasen, Rötungen, eingewachsene Fußnägel, Hautverletzungen oder auch Hornhautschwielen, sollte sofort einen Arzt aufsuchen“, rät Petzold.

Um die Ansteckungsgefahr mit Pilzsporen möglichst klein zu halten, sollten Betroffene in öffentlichen Einrichtungen nicht barfuß laufen. Einmal vom Fußpilz betroffen, müssen auch alle Schuhe im Rahmen der Hautbehandlung sorgfältig von innen desinfiziert werden. Am Strand sollten Diabetiker Schuhe tragen, um Verletzungen vorzubeugen. Generell ist weiches und bequemes Schuhwerk aus Naturmaterialien empfehlenswert, denn schwitzende Füße haben eine aufgeweichte Haut und das macht sie anfälliger für Verletzungen und Verunreinigungen. Druckstellen sollten immer dem Arzt oder Schuhmacher gezeigt werden, um die Schuhe bestmöglich anzupassen.

### Richtig Mittagessen im Büro

## Heißhunger vermeiden

In einem stressigen und hektischen Arbeitsalltag fällt es vielen schwer, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Weil es auch beim Essen schnell gehen soll, werden oftmals zwischendurch Süßigkeiten aus der Schreibtischschublade geholt und mittags schlingt man in der Kantine schnell und



Besonders für Diabetiker ist eine gründliche und vor allem regelmäßige Fußpflege wichtig, um Komplikationen zu vermeiden.

### Fußpflege bei Diabetes:

- Täglich mit max. 35 Grad warmen Wasser reinigen (Thermometer!).
- Nicht länger als drei Minuten waschen, statt Seife lieber rückfettende Waschfluids verwenden.
- Füße auch zwischen den Zehen mit einem weichen Handtuch vorsichtig trockentupfen.
- Nägel nicht mit Scheren oder Clips kürzen, sondern lieber eine Sandblatt- oder Glasfeile nutzen. Gerade feilen, damit die Ecken nicht einwachsen.

unter Zeitdruck Pommes und Co. herunter. Dabei gibt es schmackhafte Alternativen, die nicht automatisch Zeitfresser sind.

Der Vormittag mit viel Arbeit ist geschafft, so langsam droht das Leistungstief im Büro. Viele greifen dann fast schon instinktiv zu Süßigkeiten. Dabei wäre gerade jetzt der Zeitpunkt für eine „richtige“ Mittagspause, mit ausreichend Zeit und Ruhe, um durch die passende Nahrung neue Energie zu tanken. Denn die Versorgung mit Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen ist essentiell, um Konzentrationsproblemen vorzubeugen und leistungsfähig zu bleiben. Verantwortlich dafür ist vor allem unser Blutzuckerspiegel. Die Menge des im Blut transportierten Traubenzuckers entscheidet darüber, wie gut unser Gehirn mit Energie versorgt wird. Wichtig ist es, sein Level möglichst konstant zu halten. Traubenzucker ist in Obst und allen zuckerhaltigen Lebensmitteln zu finden. „Der schnelle Griff zur Süßigkeit ist allerdings nicht die Lösung, denn dieser lässt den Blutzuckerspiegel besonders schnell ansteigen. Der Körper produziert dann viel Insulin, um den Zucker wieder abzubauen. Und das kann dazu führen, dass der Blutzuckerspiegel sogar unter den Normwert fällt. Der Organismus erhält das Signal, dass er noch mehr Zucker benötigt und der Heißhunger auf Süßes wächst weiter“, erklärt Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER. Besser geeignet als Süßigkeiten sind Vollkornprodukte oder Müsli mit einem hohen Ballaststoffanteil. Sie enthalten komplexe Traubenzuckerketten, die zunächst in ihre Bausteine zerlegt werden müssen, bevor sie ins Blut gelangen. Dadurch werden starke Blutzuckerschwankungen vermieden.

### Auch der Körper benötigt Nahrung

So wichtig Traubenzucker für das Gehirn auch ist, auch der restliche Körper benötigt Energie, um gut zu funktionieren. Sinnvoll ist ein guter Mix aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Nährstoffen. Als Eiweißquellen eignen sich Geflügel, Fisch, Käse oder auch Hülsenfrüchte. Über die Woche sollten sich vegetarische Gerichte mit Fisch- und Fleischmahlzeiten abwechseln. Ideal ist ein leichtes Mittagessen mit viel Salat, Rohkost oder auch Gemüse. Sättigend wirken Kartoffeln, Vollkornreis oder Nudeln, wer es exotisch mag, kann auch zu Hirse, Quinoa oder Couscous greifen. Aus diesen Zutaten lässt sich schon am Vortag ein leckerer Salat für das Büro zubereiten. „Wenn man nicht in die Kantine gehen kann oder möchte, sind abwechslungsreich belegte Brote oder Brötchen, oder ein Sandwich mit gesunden Zutaten gute Alternativen. Dazu am besten eine Portion Rohkost in den Ampelfarben, also beispielsweise Tomate, Gurke, Radieschen, Möhre oder Kohlrabi“, so Schmidt.

### Trinken nicht vergessen!

Zu jeder Mahlzeit sollte man außerdem ein Glas Wasser zu sich nehmen, denn oft kommt das Trinken im stressigen Arbeitsalltag zu kurz. Hilfreich kann es sein, sich eine Flasche Wasser mit an den Arbeitsplatz zu nehmen und immer ein gefülltes Glas auf dem Schreibtisch stehen zu haben. Auch ungesüßter Tee oder im Sommer Eistee sind gute Möglichkeiten, um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen.



Wer mittags in der Kantine isst, sollte zu leichten Gerichten mit einer üppigen Salat- oder Gemüsebeilage greifen.

### Das ideale Mittagessen

Idealerweise beinhaltet ein ausgewogenes Mittagessen drei Komponenten: Kohlenhydrate in Form von Reis, Kartoffeln oder Getreide (etwa ein Viertel des Tellers); Salat oder Gemüse (die Hälfte des Tellers) und ergänzend dazu leicht verdauliches Eiweiß in Form von Muskelfleisch oder Fisch, Ei oder Milchprodukten (ein Viertel des Tellers).

Hätten Sie' s gewusst?

## Schadet Lakritz in der Schwangerschaft?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:

„Es gibt schon länger Hinweise darauf, dass der Verzehr größerer Mengen Lakritz während der Schwangerschaft der Entwicklung des ungeborenen Kindes schaden kann. So wurden beispielsweise bei Kindern, deren Mütter vor Geburt mehr als 100 Gramm Lakritz pro Woche genascht hatten, später häufiger Verhaltens- und Konzentrationsprobleme festgestellt. Für diesen negativen Effekt soll das in Lakritz enthaltene Glycyrrhizin verantwortlich sein, das in der Natur ein Bestandteil der Süßholzwurzel ist, aus der Lakritz hergestellt wird. Schon früher stand Glycyrrhizin im Verdacht, Bluthochdruck bei Erwachsenen auslösen zu können.

Aktuell weist eine Studie aus Helsinki darauf hin, dass Glycyrrhizin tatsächlich einen negativen Einfluss auf die embryonale Entwicklung nehmen kann. Es sorgt während der Schwangerschaft dafür, dass die natürliche Barrierefunktion der Plazenta, die bestimmte Stoffe vom Ungeborenen fernhält, geschwächt wird. Dadurch gelangt mehr Kortisol zum Fötus. Dieses Stresshormon ist in größeren Mengen für das Ungeborene schädlich, weil es die Entwicklung des Gehirns negativ beeinflussen kann. Da der Lakritzgehalt je nach Zubereitungsart des Produkts stark schwankt, ist eine weitgehende Lakritzpause während der Schwangerschaft der sicherste Weg.“



Frauen sollten während der Schwangerschaft lieber auf den Verzehr von Lakritz verzichten.

### Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: [www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)
- Das BARMER online-Magazin: [www.barmer-magazin.de](http://www.barmer-magazin.de)
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: [www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)

### Impressum

BARMER

#### Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Daniela Kluska

E-Mail: [presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

#### Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), Jürgen Fälchle (S. 2), wip-studio (S. 3), Ocsary Marc (S. 4), Christian Jung (S. 5), CandyBox Images (S. 6), andreasvolz (S. 7)