

**Inhalt**

Eichenprozessionsspinner Kontakt mit reizenden Folgen	1
Erholt in den Tag Schlaf gut!	2
Familienwandern So kommt auch der Nachwuchs auf Touren	3
Selbstreinigung der Ohren Wie viel Ohrenputzen ist gesund?	5
Diabetes Blutzuckerschwankungen auf der Spur	6
Hätten Sie's gewusst? Was ist Medical Flossing?	7

**Eichenprozessionsspinner****Kontakt mit reizenden Folgen**

Wer seine Freizeit gern draußen verbringt, sollte im Mai und Juni besonders vorsichtig in der Nähe von Eichen sein. Grund sind die Raupen des Eichenprozessionsspinners, eines in Deutschland heimischen Nachtfalters. Obwohl die Raupen völlig unscheinbar wirken, können sie doch zur Gefahr werden.

Sie sind weithin erkennbar, die sogenannten Gespinnstnester der Eichenprozessionsspinner. Bis zu einem Meter sind sie lang, und hängen, einer Zuckerwatte ähnelnd, am Stamm oder auch in Astgabelungen von Eichen. Doch der harmlose Vergleich täuscht, denn die Raupen sind mit feinen, giftigen Brennhörchen ausgestattet, deren Zahl mit jeder Häutung ansteigt. Bis zur Verpuppung Ende Juni, Anfang Juli hat das Insekt etwa 600.000 solcher mit dem Nesselgift Thaumetopoin ausgestatteten Haare gebildet. Sie brechen leicht und setzen dann das Gift frei. Bei direktem Kontakt mit den Härchen können sich diese mithilfe von Widerhaken an die Haut heften, und allergieähnliche Symptome und juckende Hautekzeme hervorrufen. Und das auch lange nach der Häutung, da sie sich über Jahre in der Umgebung anreichern.

**Gesundheitliche Folgen**

„Das in den Haaren des Eichenprozessionsspinners enthaltene Gift kann auf der Haut eine Raupendermatitis mit geröteten Quaddeln und Pusteln auslösen“, so Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Wer mit den Härchen in Kontakt gekommen ist, bemerkt die Folgen allerdings meist erst in der Nacht oder am nächsten Tag. Die zeitliche Differenz zwischen Kontakt und ersten Symptomen führt oft dazu, dass die Ursache für

die Beschwerden nicht sofort erkannt wird. Zudem ähnelt der juckende Hautausschlag anderen Hautproblemen, z.B. allergischen Ekzemen. „Je nachdem, wie intensiv der Kontakt mit den Gifthärchen des Eichenprozessionsspinners war, verschwinden der Ausschlag und das Jucken nach etwa zwei Wochen wieder von selbst. Allerdings wollen die wenigsten so lange warten und gehen vorher zum Arzt. Dieser kann die Beschwerden mit Hilfe von kortisonhaltigen Präparaten lindern“, erklärt Petzold.

Neben der Haut können auch Augen und Atemwege durch den Kontakt gereizt werden. Asthmatiker können mit Anfällen reagieren. Die Augen tränen, sind meist gerötet und geschwollen. Richtig unangenehm wird es, wenn sich eines der Härchen unter das Lid setzt oder in die Hornhaut eingräbt. In dem Fall ist der Gang zum Augenarzt unvermeidbar.

### Langlebige Raupenhaare

Die Brennhaare des Eichenprozessionsspinners befinden sich vor allem in ihren Nestern, wo sie bis zu zehn Jahre hängen bleiben können. Aber auch in deren Umgebung, beispielsweise im Unterholz, finden sich die giftigen Härchen lange Zeit wieder. „Besucher von Campingplätzen, Waldgebieten, Parks und Spielplätzen sollten jetzt besonders auf Gespinstnester in Eichen achten und einen großen Bogen darum machen“, rät Petzold. Gartenbesitzer, die ein Gespinstnest auf ihrem Grundstück haben, sollten auf keinen Fall selbst versuchen, es zu entfernen. Auch abflammen oder abspritzen ist nicht empfehlenswert, weil dadurch noch mehr Gifthaare aufgewirbelt werden können. Die Entfernung sollte immer durch ausgewiesene Schädlingsbekämpfer erfolgen. Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Kontakt mit dem Eichenprozessionsspinner, sollte man sich gründlich abduschen und den ganzen Körper samt Haaren waschen. Anschließend ist es sinnvoll, die Haut trocken zu föhnen, damit eventuell verbliebene Härchen nicht eingerieben werden. Als Erste Hilfe-Maßnahme können kalte Kompressen den Juckreiz und die Schwellungen lindern.

### Erholt in den Tag

## Schlaf gut!

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Immerhin ein Viertel der Bevölkerung klagt über Schlafprobleme, rund zehn Prozent bezeichnen ihren Schlaf als „nicht erholsam“. Wie wichtig guter Schlaf ist, bemerkt man oft erst, wenn die Konzentration nachlässt und man sich tagsüber müde, gereizt und schlapp fühlt. Doch schon kleine Maßnahmen können sehr hilfreich sein, um gegen Schlafstörungen zu wirken.

Rund 30 Prozent unseres Lebens verschlafen wir, durchschnittlich sieben Stunden pro Tag. In dieser Zeit erholt sich der Körper von den vielfältigen Reizen und Anstrengungen des Tages. Schäden an den Zellen werden repariert, neue gebildet und Immunsystem und Stoffwechsel angekurbelt. Zudem verfestigt sich neu Gelerntes im Schlaf. Entsprechend negativ wirkt es sich aus, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum schlecht schlafen. „Patienten mit Schlafstörungen zeigen neben Konzentrationsschwierigkeiten und Stimmungsschwankungen



Ein Kontakt mit den Haaren des Eichenprozessionsspinners kann unangenehme Folgen haben.



Wer nachts oft wach liegt, sollte sich auf die Suche nach den Gründen machen, und gegebenenfalls auch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

auch ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem steigt die Gefahr für Arbeits- und Verkehrsunfälle deutlich“, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

### Ursachen abklären lassen

Wer regelmäßig schlecht schläft, sollte die Ursachen dafür durch einen Arzt abklären lassen. „Bei anhaltenden Schlafstörungen handelt es sich nicht um eine Bagatelleschwerde. Die Gründe sind vielfältig und reichen von seelischen Problemen über falsche Ernährungsgewohnheiten bis hin zu Nebenwirkungen von Medikamenten oder körperlichen Erkrankungen“, erklärt Günther. Auch wenn der Griff zu schnell verfügbaren und wirksamen Schlafmitteln verführerisch ist, rät die Expertin von der Einnahme ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unbedingt ab. Nur so können Neben- und Wechselwirkungen vermieden werden.

### Schlafqualität selbst beeinflussen

Die Behandlung kann je nach Art der Schlafstörung und ärztlicher Diagnose ganz unterschiedlich ausfallen. Betroffene können aber in ihrem Alltag schon selbst viel dazu beitragen, dass sie nachts besser schlafen. Das Zauberwort heißt „Schlafhygiene“ und umfasst Lebensgewohnheiten oder Verhaltensweisen, die den Schlaf positiv beeinflussen. Dazu gehören unter anderem ein regelmäßiger Tagesrhythmus, damit sich der Körper besser auf den Schlaf vorbereiten kann, und ausreichend Bewegung am Tag. Günther empfiehlt außerdem, auf Wachmacher wie koffeinhaltige Getränke ab dem Nachmittag zu verzichten, und Alkohol nicht als Einschlafhilfe zu nutzen. Stattdessen wirken Spaziergänge, ruhige Musik oder Gespräche oft entspannend. Da Stress ein häufiger Auslöser für Schlafprobleme ist, sollten Betroffene möglichst versuchen, diesen abzubauen. „Arbeiten, Fernsehen oder Essen im Bett sollten tabu sein. Das Bett ist zum Schlafen da, und diese Koppelung von Bett und Erholung sollte nicht verwässert werden“, so Günther. Bei Einschlafstörungen haben sich Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training bewährt.

## Familienwandern

# So kommt auch der Nachwuchs auf Touren

Wandern hatte lange Zeit ein sehr verstaubtes Image. Doch aus dem vermeintlichen Hobby für Senioren hat sich inzwischen eine Trendsportart für alle Altersklassen entwickelt. Auch und gerade Familien mit Kindern zieht es regelmäßig hinaus in die Natur. Mit der richtigen Vorbereitung wird aus einer solchen Wanderung ein unvergessliches Familienerlebnis.

Ob Wattwandern im Norden oder Bergtouren im Süden, Wandern in Deutschland ist dank fast 200.000 Kilometer befestigter Wanderwege vielfältig und abwechslungsreich. Kein Wunder, dass Schätzungen zufolge rund 40 Millionen Deutsche regelmäßig die Wanderschuhe schnüren. Auch

### Die „ideale“ Schlafmenge

Jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis, in der Regel liegt es aber zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht. Wer sich tagsüber leistungsfähig fühlt, ohne müde zu sein, hat die optimale Schlafdauer für sich gefunden. Ein wichtiger Taktgeber ist die innere Uhr, die einem den idealen Zeitraum zum Schlafengehen vorgibt. Verläuft der Abend ruhig, hat man auch gute Chancen, die Signale des Körpers entsprechend wahrzunehmen.



für Familien ist diese Art der Freizeitgestaltung ideal, um gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen. Allerdings ist für manche Kinder die Aussicht auf einen mehrstündigen Marsch durch die Natur eher abschreckend als motivierend. „Vielen Kindern ist der natürliche Bewegungsdrang durch unseren sitzenden Lebensstil inzwischen regelrecht abtrainiert worden. Da müssen Eltern manchmal in die Trickkiste greifen, sowohl bei der Planung, als auch während der Wanderung selbst“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER.

### Richtige Ausrüstung für Groß und Klein

Los geht es mit der richtigen Ausrüstung. Das A und O sind feste, wasserdichte Schuhe mit einer rutschfesten Sohle sowie ein Rucksack. Auch wenn Kinder nicht so viel tragen sollen wie die Erwachsenen, gibt es ihnen ein gutes Gefühl, wenn sie wie die Großen ausgerüstet sind. Deshalb sollten Eltern ihnen einen kleinen Rucksack mit Platz für etwas Proviant und eine Regenjacke zugestehen. In den Rucksack der Erwachsenen gehört neben Proviant und Regenkleidung auf jeden Fall ein Erste Hilfe-Set, Kartenmaterial – egal ob digital oder in Papierform – und, je nach Wetter und Region, gegebenenfalls UV- und Insekten-Schutz. Wer öfter auf Tour geht, sollte für sich selbst und den Nachwuchs in gute Outdoor-Schuhe investieren. „Ob es ein klassischer Bergstiefel oder auch ein Halbschuh sein soll, hängt vor allem davon ab, in welchen Regionen überwiegend gewandert wird. Hier empfiehlt sich die Beratung in einem Fachgeschäft. Sind die Kinder skeptisch und wollen lieber in ihren Lieblingsturnschuhen wandern gehen, kann man zumindest den Jüngeren von den vermeintlich magischen Kräften der neuen Schuhe erzählen, die das Laufen erleichtern“, rät Möhlendick.

### Route auf Kinder abstimmen

Für die Streckenplanung empfiehlt der Experte, die Wanderung einerseits auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder abzustimmen, und andererseits auch unbedingt deren körperliche Konstitution zu berücksichtigen (s. Infokasten). So sollte eine kindgerechte Wanderstrecke nicht zu anspruchsvoll, dafür aber möglichst abwechslungsreich sein. Wasserläufe, Aussichtstürme oder andere Besonderheiten entlang der Strecke sprechen den Entdeckergeist der Kinder an. Viele Regionen haben mittlerweile sogar spezielle Themenwanderwege für Kinder im Angebot. Die Auswahl reicht von Märchenwegen über Baumwipfel- und Walderlebnispfade, Moorwege bis hin zu Tierbeobachtungspfaden. Ein zusätzlicher Anreiz kann die Vorfreude auf ein attraktives Etappenziel sein – wie beispielsweise ein Wildgehege oder einen Abenteuerspielplatz. „Falls die Strecke einmal nicht so viele Highlights hergibt, sollten Eltern vorbereitet sein und sich ein paar Entdeckerspiele überlegt haben. Je nach Alter können beispielsweise Baumarten, Vogelstimmen oder Tierspuren erraten werden, oder man lässt die Kinder etwas sammeln. Hier ist der Kreativität der Eltern keine Grenzen gesetzt“, so Möhlendick.

Solche Spiele, die Entdeckerlust sowie die körperliche Konstitution der Kinder sorgen dafür, dass Wandern mit Nachwuchs mehr Zeit in Anspruch nimmt. Als Faustregel sollte man für eine Wanderstrecke mit Kindern etwa 50 Prozent mehr Zeit einplanen, als wenn man alleine unterwegs wäre. Hinzu kommen noch Pausen, in denen sich Eltern und Kinder auch ein paar Minuten für Dehnübungen nehmen sollten, um Muskelkater vorzubeugen.



Mit der passenden Tour kann Wandern mit Kindern großen Spaß machen.

### Wie lange in welchem Alter?

- Babys und Kleinkinder: Sobald Kinder alleine stabil sitzen können, dürfen sie in einer Rücken- oder Fronttrage mit auf Wanderschaft gehen. Experten empfehlen mindestens eine Pause pro Stunde und eine Gesamtdauer von maximal drei bis vier Stunden.
- Drei bis sechs Jahre: Tagestouren sollten nicht länger als vier Stunden dauern. Lange Erholungs- und Spielpausen gehören dazu.
- Sechs bis zehn Jahre: Mit entsprechenden Pausen sind Gehzeiten bis zu fünf Stunden möglich.
- Zehn bis 14 Jahre: Auch wenn Kraft und Ausdauer zunehmen, sollten Gehzeiten von sechs bis sieben Stunden nicht überschritten werden. Pausen nicht vergessen.

## Selbstreinigung der Ohren

# Wie viel Ohrenputzen ist gesund?

Für viele gehört der regelmäßige Griff zum Wattestäbchen zur allgemeinen Körperpflege. Mit Wattestäbchen den Ohrenschmalz aus dem Gehörgang zu entfernen, ist allerdings kontraproduktiv, denn die Ohren reinigen sich in der Regel zu einem großen Teil selbst. „Eine übermäßige Reinigung der Ohren ist meist gar nicht nötig. Im Gegenteil: Wattestäbchen und Co. können Verletzungen am Trommelfell hervorrufen und eine Pfropfbildung des Ohrenschmalzes sogar begünstigen. Auch Infektionen sind möglich“, weiß Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

## Ohrenschmalz ist wichtig

Wie wichtig Ohrenschmalz, auch Cerumen genannt, für die Selbstreinigung der Ohren ist, wird häufig unterschätzt. Täglich sammeln sich abgestorbene Hautpartikel und Schmutz im äußeren Gehörgang. Um beides hinaus zu befördern, produzieren spezielle Drüsen ein Sekret, das die Haut des Gehörgangs geschmeidig hält und den Säureschutzmantel erhält. Das Sekret verhindert, dass sich Pilze und Bakterien ansiedeln können und schützt damit auch vor Entzündungen des Gehörgangs. Durch Sprechen und Kauen wird das Drüsensekret dann in Richtung Ohrmuschel geschoben, Hautschuppen und Schmutz werden direkt mittransportiert.

„Meist ist der Körper in der Lage, das Ohr ausreichend zu reinigen und gleichzeitig nicht zu viel Ohrenschmalz zu produzieren. Allerdings bildet jeder Mensch eine unterschiedliche Menge an Ohrenschmalz. Ein Überschuss muss dann gegebenenfalls schonend entfernt werden“, erklärt Petzold. Im Rahmen der täglichen Körperpflege rät Petzold, die Ohrmuschel vorsichtig mit einem feuchten, weichen Tuch auszuwischen. Sind die Ohren etwas verstopft, hilft oft Geduld. Wer die nicht aufbringt und ein wenig nachhelfen möchte, kann auf sogenannte Weichmacher in Form von Ohrentropfen zurückgreifen. Diese weichen das Ohrenschmalz im äußeren Gehörgang etwas auf und erleichtern das Abfließen aus dem Ohr. Einen ähnlichen Effekt haben ein paar Tropfen erwärmtes Oliven- oder Mandelöl oder etwas Wasser.

## Bei Problemen lieber zum Arzt

Ein Übermaß an Ohrenschmalz kann zu Problemen wie Ohrenschmerzen, Hörverlust oder auch Juckreiz führen. „Vor allem bei älteren Menschen und bei Männern kann sich Ohrenschmalz im Gehörgang sammeln. Mit zunehmendem Alter verändert sich außerdem die Zusammensetzung des Cerumens. Dann funktioniert die Selbstreinigung nicht mehr so gut wie in früheren Jahren“, so Petzold. Wer jedoch versucht, einen feststehenden Pfropf mit Hilfe von Wattestäbchen, kleinen Gegenständen oder Haarnadeln zu entfernen, riskiert Schäden an Gehörgang und Trommelfell. Betroffene sollten das Entfernen des Pfropfes lieber einem Arzt überlassen. Er hat die entsprechenden Instrumente, mit denen er das Ohr spülen, das Ohrenschmalz absaugen und den Gehörgang reinigen kann. Von sogenannten Ohrenkerzen, die in den Gehörgang eingeführt und am äußeren Ende angezündet werden, rät die Expertin übrigens dringend ab. Zum einen ist die Wirkung nicht wissenschaftlich erwiesen,



Ein Reinigen der Ohren mit Wattestäbchen ist in der Regel nicht notwendig. Die Gefahr, das Trommelfell zu verletzen, ist zu groß.

zum anderen besteht die Gefahr, dass es im Rahmen der Anwendung zu ernsthaften Verletzungen, beispielsweise Verbrennungen von Gesicht und Bereichen des Ohres, kommen kann.

## Diabetes

# Blutzuckerschwankungen auf der Spur

Auch erfahrene Diabetiker haben immer mal wieder mit teilweise starken Blutzuckerschwankungen zu kämpfen. Die Gründe hierfür können sehr unterschiedlich sein. Als erstes denken Betroffene meist an ihre Ernährung oder an Bewegung, denn über beides können sie großen Einfluss auf ihre Werte nehmen. Doch es gibt auch zahlreiche andere Gründe, die nicht sofort auf der Hand liegen. Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, hilft bei der Spurensuche.

Eine oftmals unterschätzte Ursache für Blutzuckerschwankungen kann die Einnahme von Medikamenten sein. Als ein Beispiel nennt Günther das Kortison und seine Abkömmlinge. „Das Stresshormon Kortisol ist im Körper ein Gegenspieler von Insulin. Entsprechend können Diabetiker, die Kortisonpräparate einnehmen, unter starken Blutzuckerschwankungen leiden. In diesem Fall hilft am besten ein Diabetologe, die Insulintherapie richtig einzustellen“, rät Günther. Auch Krankheiten wie Krebs oder Schilddrüsenfunktionsstörungen können zu Unregelmäßigkeiten führen. Sogar leichte Infekte können den Blutzuckerspiegel beeinflussen. „Jede Infektion bedeutet Stress für den Körper. Als Folge wird vermehrt Adrenalin und Noradrenalin produziert, die beide dem Insulin entgegen wirken. Eine regelmäßige Kontrolle hilft dann, die benötigte Insulindosis zu finden. Ist der Infekt überwunden, normalisiert sich der Blutzuckerwert meist wieder“, so Günther.

## Hormone beeinflussen den Insulinbedarf

Für Jugendliche mit Diabetes ist die Pubertät häufig eine Zeit von stark schwankenden Blutzuckerwerten. Bei ihnen verändert sich der Insulinbedarf, weil Sexual- und Wachstumshormone einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel nehmen. Auch Frauen mit Diabetes leiden häufig unter wechselndem Blutzuckerspiegel. Ein Grund kann der weibliche Zyklus sein, in dessen Verlauf der Insulinbedarf bis zum Einsetzen der Periode kontinuierlich ansteigt und danach wieder stark abnimmt. Auch die Schwangerschaft erfordert von Frauen mit Diabetes besonderes Augenmaß für die erforderliche Insulinmenge. Häufig sind die Blutzuckerwerte im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel eher zu niedrig, danach steigt der Insulinbedarf stark an. „Diabetikerinnen sollten sich während der Schwangerschaft eng mit ihrem Arzt oder Diabetologen austauschen, um die Therapie immer wieder anzupassen“, meint Günther.

Einen Einfluss auf Blutzuckerwerte hat direkt und indirekt auch das Wetter. „Diabetiker, die Insulin spritzen, sollten wissen, dass hohe Temperaturen die Durchblutung der Haut fördern. Das Insulin gelangt auf diese Weise schneller ins Blut, und dadurch kann es zu einer Unterzuckerung kommen. Kommt das häufiger vor, sollten Betroffene mit ihrem Arzt sprechen“, so



Jugendliche mit Diabetes können während der Pubertät wegen der hormonellen Umstellung an starken Blutzuckerschwankungen leiden.

Günther. Häufig hat man an warmen Tagen außerdem mehr Lust, an der frischen Luft aktiv zu werden, beispielsweise Spaziergänge zu unternehmen oder zu Gärtnern. Durch die vermehrte Aktivität sinken die Blutzuckerwerte, die Insulinmenge muss entsprechend angepasst werden. Diabetikern, die häufig unter stark schwankenden Blutzuckerwerten leiden, rät die Expertin, ihr Wissen in einer erneuten Schulung aufzufrischen. Sie schärft den Blick für Risiken und gibt Tipps zu deren Vermeidung. Auch ein Diabetes-Tagebuch kann helfen, auslösenden Faktoren auf die Spur zu kommen.

## Hätten Sie's gewusst?

# Was ist eigentlich Medical Flossing?

Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER: „Medical Flossing ist eine Kompressionstechnik aus den Bereichen der Physiotherapie und Rehabilitation. Es wird vor allem bei Muskel- und Gelenkbeschwerden wie Verstauchungen, Zerrungen, Knieschmerzen oder Sprunggelenksproblemen eingesetzt. Ziel ist es, die Beweglichkeit von Gelenken zu verbessern, Schmerzen zu lindern und den Heilungsprozess nach einer Verletzung zu beschleunigen. Mit Hilfe eines sogenannten Floss-Bands aus Naturkautschuk oder Latex werden die betroffenen Gliedmaßen und Gelenke großflächig und fest umwickelt. Dadurch wird Gewebe abgeschnürt und ein starker Druck aufgebaut. Gleichzeitig sollen sich die Patienten dann möglichst aktiv bewegen, beispielsweise Kniebeugen oder ähnliches durchführen. Die Annahme ist, dass das Gewebe kräftig durchgespült, die Durchblutung gefördert und Abfallstoffe besser abtransportiert werden, sobald das Band nach einigen Minuten wieder gelöst wird. Wissenschaftlich eindeutig belegt ist die Wirksamkeit bisher nicht, allerdings scheint die Methode einigen Patienten gut zu helfen.“



Bei Verletzungen wie Zerrungen oder Verstauchungen kann Medical Flossing hilfreich sein.

## 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, Claudia Rembecki

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

### Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S.1), Countrypixel, Dan Race (S. 2), ARo-chau (S. 4), siro46 (S. 5), Daisy Daisy (S. 6), praisaeng (S. 7)