

**Inhalt**

Winterlicher Tee-Genuss Gesundheit aus der Tasse?	1
Aquatraining Sportliche Wasserspiele	2
Keuchhusten Immer mehr Erwachsene betroffen	3
Augengesundheit Gut sehen am Arbeitsplatz	5
Fremdkörpergefühl im Hals Viel trinken und nicht räuspern	6
Hätten Sie´s gewusst? Was ist eigentlich „Narkolepsie“?	7

**Winterlicher Tee-Genuss****Gesundheit aus der Tasse?**

„Erstmal ein schöne Tasse Tee“ – vor allem in der kalten Jahreszeit steht Tee für Wohlbefinden, Wärme und Entspannung. Doch dem Heißgetränk werden auch immer wieder positive gesundheitliche Effekte nachgesagt. Die Studienlage dazu ist allerdings sehr unterschiedlich und die medizinische Wirkung noch nicht abschließend geklärt.

Grüner Tee, schwarzer Tee, Früchte- oder Kräutertee, wer Tee mag, hat beim Geschmack die Qual der Wahl. Tee erfreut sich in den letzten Jahren auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Mittlerweile trinkt jeder Deutsche nach Angaben des Deutschen Teeverbandes im Schnitt etwa 28 Liter schwarzen oder grünen Tee pro Jahr. Kräuter- und Früchtetees fehlen in dieser Rechnung, da sie streng genommen keine Tees, sondern teeähnliche Erzeugnisse sind.

**Vor allem Koffein und Polyphenole in der Diskussion**

Tee enthält viele unterschiedliche Stoffe. Bisher wurden mehr als 300 verschiedene Inhaltsstoffe entdeckt. Die wichtigsten sind Koffein und die sogenannten Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Während Koffein nachweislich das zentrale Nervensystem anregt und die Konzentrations- sowie die Reaktionsfähigkeit steigert, ist die Wirksamkeit von Polyphenolen noch nicht eindeutig belegt. „Als ein möglicher Gesundheitseffekt von Polyphenolen gilt beispielsweise die Vorbeugung von Krebs oder Arteriosklerose. Zu ihrer Wirkung gibt es allerdings bisher vor allem in-vitro-Experimente, also Versuche außerhalb eines lebenden Organismus, und Tierversuche, deren Ergebnisse nicht unbedingt auf den menschlichen

Körper übertragbar sind“, so Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER. Auch Beobachtungsstudien am Menschen geben nur bedingt Aufschluss. So zeigte beispielsweise eine Studie der Berliner Charité eine kurzzeitige Gefäßerweiterung nach dem Genuss von einem halben Liter starkem grünem Tee. Diese Gefäßerweiterung könnte eine positive Wirkung auf das Risiko für Herzinfarkte haben. Eine andere Studie zeigte, dass Menschen, die täglich bis zu drei Tassen Tee trinken, weniger verkalkte Arterien haben. Allerdings wurde der generelle Lebensstil der Studienteilnehmer nicht untersucht, so dass nicht überprüft werden kann, ob sie insgesamt einen gesunden Lebensstil führten.

Auch die in hoher Zahl im grünen Tee enthaltenen Flavonoide, eine Untergruppe der Polyphenole, könnte sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Diskutiert wird unter anderem eine antithrombotische, antioxidative, entzündungshemmende und blutdrucksenkende Wirkung, sowie ein positiver Einfluss der Flavonoide auf die geistigen Fähigkeiten. „Es gibt nur wenige kontrollierte klinische Studien, die die Auswirkungen von Tee auf schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs, Demenz, Schlaganfall oder Herzinfarkt untersuchen. Manche Ergebnisse sind vielversprechend, einige Studien weisen beispielsweise auf eine präventive Wirkung von Tee bei verschiedenen Krebsarten hin. Teilweise sind die Ergebnisse allerdings auch widersprüchlich. Das macht es schwer, eindeutige Aussagen zur gesundheitsfördernden Wirkung zu treffen“, erklärt Dörr.

### Die „richtige“ Zubereitung

Unabhängig von einem möglichen positiven Effekt auf die Gesundheit bedeutet der Genuss einer Tasse Tee vor allem im Winter aber Entspannung, Gemütlichkeit und Zeit für sich selbst. Klar ist, dass es sich bei Tee um ein kalorienfreies Getränk handelt, wenn man ihn ohne Zucker trinkt. „Zusammen mit Mineralwasser ist Tee die beste Möglichkeit, seinen Flüssigkeitsbedarf aufzufüllen“, meint Dörr. Da es sich bei Tee um ein Naturprodukt handelt, rät sie, ihn immer mit kochendem Wasser aufzugießen. Nur so können möglicherweise enthaltene Keime abgetötet werden. Über die Ziehzeit kann man zudem die geschmackliche Note und den Koffein- und Polyphenolgehalt etwas steuern. „Koffein wird vor allem in den ersten drei Minuten freigesetzt, erst danach die Polyphenole. Schwarzer Tee wirkt nach nur kurzer Ziehzeit von ein bis drei Minuten eher belebend, und schmeckt nach drei bis fünf Minuten stärker, teilweise auch bitterer“, so Dörr.

## Aquatrainig

# Sportliche Wasserspiele

Wer bei dem Stichwort Aquatrainig ausschließlich an die gute alte Wassergymnastik denkt, ist auf dem Holzweg. Inzwischen hat sich Aquafitness zu einem wahren Trend gemausert. Egal ob Radfahren, Joggen, Aerobic oder Zumba – die Möglichkeiten, im Wasser aktiv zu werden, sind so groß, dass für nahezu jeden ein passendes Angebot dabei ist. Auch für Sport-Neulinge oder Wiedereinsteiger ist Aquatrainig optimal, denn im Wasser ist vieles möglich, was an Land oft schwerfällt.



Tee wirkt wohltuend und wärmt von innen. Ein medizinischer Nutzen bei Erkrankungen ist allerdings noch umstritten.

## Wasser als Trainingsgerät nutzen

Im Schwimmbad kann man weit mehr als „nur“ schwimmen gehen. In vielen Bädern werden sogenannte Aquakurse angeboten, die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit fördern sollen. „Das Wasser ist ein ideales Trainingsgerät, denn es wirkt auf den gesamten Körper. Die Gelenke werden stark entlastet, und das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Davon profitieren ältere Menschen und Patienten in der Rehabilitation. Das Ganzkörpertraining ist so effektiv, dass es auch zur Prävention von Erkrankungen wie beispielsweise Rückenschmerzen oder als Fitnessstraining von Menschen jeden Alters genutzt wird“, so Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Der größte Vorteil beim Aquasport liegt in den physikalischen Eigenschaften des Wassers. So sorgt beispielsweise der Auftrieb dafür, dass Aquasportler nicht ihr gesamtes Körpergewicht selbst tragen müssen. Das vermittelt vor allem übergewichtigen Menschen ein Gefühl von Leichtigkeit und schont außerdem die Gelenke. Zusätzlich ist der Wasserwiderstand 14-mal größer als der Widerstand der Luft, so dass bei jeder Bewegung alle Muskeln stärker beansprucht werden als an Land. Das Training ist daher besonders effektiv. Und schließlich werden quasi unbemerkt neben dem eigentlichen Training durch die Bewegung im Wasser auch die Muskelgruppen gestärkt, die zusammen eine Art Korsett um die Wirbelsäule bilden. Gleiches gilt für die Atemmuskulatur, denn bei jedem Einatmen muss der Körper gegen den permanenten Wasserdruck arbeiten.

## Was ist für wen geeignet?

Die Auswahl an Sportmöglichkeiten im Wasser ist groß. Als Einstieg für Menschen mit Gelenkproblemen und Übergewicht empfiehlt Möhlendick klassische Wassergymnastik. „Mit gezielten Übungen werden bei der Wassergymnastik die Beweglichkeit und Flexibilität erhöht, meist in brusthohem Wasser. Die Übungen sehen zwar einfach aus, sind aber anstrengend. Vor allem der Oberkörper, aber auch die Beine, werden gestärkt, und gleichzeitig die Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert“, erklärt der Experte. Wer noch stärker gefordert werden möchte, sollte Aqua-Jogging probieren. Das Training findet meistens im tiefen Wasser statt, um Stoßbelastungen zu vermeiden. Mit Auftriebsgürteln ausgestattet wird im Wasser mit unterschiedlichem Tempo „gelaufen“, und dabei vor allem die Ausdauer, aber auch Gleichgewicht und Koordination verbessert. In manchen Städten gibt es außerdem die Möglichkeit, an Aqua-Zumba-Kursen teilzunehmen. „Bei Zumba im Wasser steht vor allem der Spaß im Vordergrund. Begleitet von lateinamerikanischen Rhythmen werden abwechselnd große, langsame Bewegungen mit kleinen, schnellen abgewechselt. Trainiert wird hier vor allem die Ausdauer, aber auch Kraft und Koordination“, so Möhlendick. Menschen, die unsicher sind, ob sie sich den Sport im Wasser zutrauen sollten, rät Möhlendick, vorab einen Arzt um Rat zu fragen. Das gilt auch für all diejenigen, die neu einsteigen oder nach längerer Pause wieder beginnen.

## Keuchhusten

# Immer mehr Erwachsene betroffen

Quälender Husten, der über Wochen anhält, kann ein Symptom für eine Keuchhusten-Erkrankung sein. Wer bei der auch „100-Tage-Husten“ genann-



Aquakurse erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Je nach Konstitution und Vorliebe gibt es viele Möglichkeiten, im Wasser aktiv zu werden.

## Fitnessmatte auf dem Wasser

Fitness kann man nicht nur im, sondern auch auf dem Wasser durchführen. Es gibt immer mehr Kurse, die Yoga, Pilates und Co. auf einer Matte im Schwimmbaden anbieten. Der Vorteil: Durch das ständige Ausbalancieren wird das Training erschwert, alle Muskeln werden gefordert und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.



ten Erkrankung allerdings lediglich an eine Kinderkrankheit denkt, liegt falsch. Immer mehr Erwachsene stecken sich mit den auslösenden Bakterien an. Allerdings wird Keuchhusten bei ihnen oft spät oder gar nicht erkannt, weil Erwachsene meist nicht die typischen Symptome aufweisen. Das Problem: Die Betroffenen sind hoch ansteckend und verbreiten die Erreger weiter. Und das kann vor allem für die Aller kleinsten gefährlich werden.

Pertussis, so der medizinische Fachausdruck für Keuchhusten, gehört zu den weltweit häufigsten Atemwegserkrankungen. Ursache ist eine Ansteckung mit dem Bakterium *Bordetella pertussis*. „Bei Kindern erkennt man den Keuchhusten vor allem an den starken Hustenanfällen, vorwiegend in der Nacht, häufig gepaart mit Erbrechen. Bei Erwachsenen verläuft die Erkrankung aber oft milder, und die Symptome lassen eher an eine Bronchitis denken. Daher wird der Keuchhusten teilweise erst spät oder gar nicht erkannt“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Betroffene Erwachsene haben oft wochenlang mit einem quälenden, trockenen Dauerhusten zu kämpfen, der sich in minutenlangen Hustenanfällen äußert. Außerdem ist das Allgemeinbefinden stark beeinträchtigt. Auch Komplikationen wie Inkontinenz, Rippen- oder Leistenbrüche, Gewichtsverlust, seltener auch eine Lungenentzündung, Krampfanfälle oder Gehirnblutung, sind möglich.

### Impfung schützt Groß und Klein

Seit einigen Jahren steigt die Zahl der erwachsenen Betroffenen in Deutschland kontinuierlich an. Grund für diese Altersverschiebung der Keuchhusten-Infektion ist, dass die schützende Impfung im Erwachsenenalter häufig nicht mehr aufgefrischt wird. Nur etwa jeder zehnte Erwachsene hat einen Pertussisschutz. „Wer einmal an Keuchhusten erkrankt ist, oder sich in der Kindheit hat impfen lassen, ist als Erwachsener nicht automatisch geschützt vor einer erneuten Ansteckung“, so Petzold. Sie rät daher, den Impfschutz vom Arzt überprüfen zu lassen. „Erwachsene mit Keuchhusten sind die Hauptansteckungsquelle für Kinder. Vor allem Babys sind gefährdet. Denn Säuglinge können erst nach dem vollendeten zweiten Lebensmonat gegen Pertussis geimpft werden und sind dem Erreger bis dahin schutzlos ausgeliefert. Für sie kann eine solche Infektion lebensgefährlich werden“, erklärt Petzold. Die hohe Ansteckungsgefahr belegen auch Zahlen des Robert Koch-Instituts. Demnach führt fast jeder Kontakt zwischen einem Erkrankten und einem ungeschützten Gesunden zu einer Ansteckung.

Petzold rät, bei anhaltendem Husten den Arzt aufzusuchen, um die Gefahr von Komplikationen und das Ansteckungsrisiko für Mitmenschen möglichst gering zu halten. Wurde Keuchhusten festgestellt, sollten Betroffene wegen der hohen Infektiosität nicht mit Säuglingen, Kleinkindern oder Senioren in Kontakt kommen. Außerdem sollten sich alle Beteiligten regelmäßig die Hände waschen oder desinfizieren. Der behandelnde Arzt verordnet gegebenenfalls ein Antibiotikum. Wird es früh genug verabreicht, kann es die Beschwerden abschwächen, zumindest aber die Dauer der Ansteckungszeit verkürzen. Um den trockenen Husten ein wenig zu lindern, hilft es, viel zu trinken. Wegen des Würgereizes beim Hustenanfall kann es außerdem sinnvoll sein, die Mahlzeiten in kleineren Portionen über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.



Erwachsene, die über Wochen unter einem starken Husten leiden, sollten sich beim Arzt auf Keuchhusten untersuchen lassen.

## Augengesundheit

# Gut sehen am Arbeitsplatz

Trockene Augen, Kopfschmerzen und Verspannungen sind regelmäßige Begleiterscheinungen: Arbeitnehmer, die viel am Computer arbeiten, kennen häufig die Probleme, die aus längeren Zeiten am Bildschirm resultieren können. Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER, gibt Tipps, wie man den Arbeitsplatz optimal gestaltet, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Wer regelmäßig acht Stunden am Bildschirm eines Computers sitzt, sollte unbedingt auch etwas für die Gesundheit seiner Augen tun. Denn für sie ist das lange Blicken auf einen Monitor eine besondere Herausforderung. Zu den häufigsten Symptomen zählt beispielsweise das sogenannte „Büroaugen-Syndrom“, bei dem das Auge schneller austrocknet, wodurch wiederum die Infektionsgefahr steigt. „Ein optimal eingerichteter Arbeitsplatz, individuelle Bildschirmpausen und regelmäßige Kontrollen durch den Augenarzt sind einige der Maßnahmen, mit denen man die eigene Augengesundheit erhalten kann“, weiß Marschall. Weil bereits ab einem Alter von 30 Jahren mit einer zunehmenden Abnahme der Sehstärke zu rechnen ist, kommt es meist zuerst an Bildschirmarbeitsplätzen zu Problemen mit der Sehstärke. Da dies meistens schleichend geschieht, fällt das den Betroffenen häufig zunächst nicht auf. Der Körper versucht die fehlende Brechkraft des Auges durch eine besondere Anstrengung auch der Augenmuskeln auszugleichen. In solchen Fällen kann es vermehrt zu typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit kommen. Hinzu kommt, dass ab dem Alter von etwa 40 Jahren die sogenannte Alterssichtigkeit häufiger auftritt. Betroffene können dann nicht mehr gut nah sehen, weil sich die Fähigkeit der Augen, sich auf nähere Ziele einzustellen, verschlechtert. „Bei Problemen mit dem Sehen oder Symptomen wie beispielsweise häufigen Kopfschmerzen sollte immer ein Augenarzt aufgesucht werden. Dieser kann der Ursache für die Beschwerden auf den Grund gehen und in vielen Fällen gut helfen. Die Alterssichtigkeit ist ein ganz natürliches Phänomen und kann beispielsweise gut mit einer Brille korrigiert werden. Auch über die Möglichkeit einer Bildschirmarbeitsplatzbrille kann man mit dem Experten sprechen“, so Marschall.

### Der ideale Arbeitsplatz

Damit die Augen am Bildschirm möglichst nicht überanstrengt werden, sollte der Arbeitsplatz einige Kriterien erfüllen. „Es darf generell weder zu hell noch zu dunkel im Büro sein. Tageslicht durch einen am Fenster stehenden Schreibtisch ist ideal, solange man nicht geblendet wird. Hier sollte die Möglichkeit bestehen, die Fenster durch Vorhänge oder Rollos zu verdunkeln“, rät Marschall. Auch Reflexionen auf dem Bildschirm, beispielsweise durch Fenster im Rücken des Mitarbeiters, können zu gesundheitlichen Problemen führen, wenn der Betroffene unbewusst in eine Fehlhaltung geht, um den Reflexen auszuweichen. Auch ein falscher Abstand vom Bildschirm zum Mitarbeiter kann zu Schwierigkeiten wie Nackenverspannungen führen. Als idealer Abstand zwischen Auge und Bildschirm gelten 50 bis 80 Zentimeter, der Bildschirm sollte dabei nicht zu hoch stehen, sondern einer Blickneigung von etwa 30 Grad entsprechen. Um trockenen Augen entgegenzuwirken, können Pflanzen im Büro helfen, denn sie befeuchten die Raumluft.



Lange Arbeitstage am Computer sind auch für die Augen anstrengend. Die richtige Einrichtung des Arbeitsplatzes kann helfen.

### Übung zur Augenentspannung:

Einfache Übungen können helfen, die Muskulatur der Augen zu lockern. Marschall rät, mehrmals täglich den Blick aus dem Fenster zu werfen, und dabei idealerweise mehr als 40 Meter weit in die Ferne zu schauen. Das entspannt den Ziliarmuskel und beugt dem sogenannten „Tunnelblick“ vor. Besonders gut gelingt diese Entspannung der Muskeln, indem man zunächst in die Ferne schaut und dann auf Gegenstände in immer kürzerer Entfernung springt. Sind die Augen zur Ruhe gekommen, springen sie wieder auf ein Ziel in der Ferne.

Jede Tätigkeit, die eine Abwechslung zum Blick auf den Bildschirm darstellt, bedeutet eine kleine Erholungspause für die Augen. Das kann schon die Arbeit an Ausdrucken in Papierform sein oder auch der Gang zum Drucker. „Für die Erholung der Augen gibt es keine festen Regeln, sondern lediglich Empfehlungen. Grundsätzlich ist aber erwiesen, dass mehrere kleine Bildschirmpausen mehr Nutzen zeigen, als eine große. Wer außerdem in seiner Freizeit auf einen sportlichen Ausgleich setzt, kann mit der richtigen Sportart auch seine beanspruchte Rücken- und Nackenmuskulatur stärken“, weiß Marschall.

## Fremdkörpergefühl im Hals

# Viel trinken und nicht räuspern

Wenn im Winter der Hals kratzt und die Stimme brüchig klingt, räuspert man sich gern mal. Solange das nur gelegentlich geschieht, ist das kein Problem, wer sich aber häufig räuspert, riskiert dauerhafte Probleme mit der Stimme. Die Ursachen für einen ständigen Räusperzwang können vielfältig sein. „Wer sich über einige Wochen hinweg sehr häufig räuspert, sollte unbedingt der Ursache auf die Spur kommen. Denn dauerhaftes Räuspern ist ein Signal des Körpers und kann unbehandelt in einem Teufelskreislauf enden, unter dem die Stimme chronisch leidet“, rät Nadja Dörr, Apothekerin bei der BARMER. Räuspern kann das unangenehme Gefühl im Hals lediglich kurzfristig verscheuchen. Durch den Luftzug, der in der Kehle beim Räuspern entsteht, wird das für das Räuspern verantwortliche Fremdkörpergefühl im Hals verringert. Allerdings leiden darunter auch Kehlkopf, Stimmlippen und Schleimhaut, denn diese werden zusätzlich gereizt. Als Schutz produziert der Körper dann mehr Sekret, das dann wieder als störend empfunden wird, und erneutes Räuspern auslöst. Auch die Stimme wird dann in Mitleidenschaft gezogen, sie klingt belegt und heiser.

## Unterschiedliche Ursachen

Erst wenn der Arzt die genaue Ursache für das Räuspern festgestellt hat, kann eine entsprechende Therapie begonnen werden. Als Auslöser häufig unterschätzt sind beispielsweise Allergien. Eine amerikanische Studie zeigte, dass Allergien etwa genauso oft die Ursache für Räuspern und Heiserkeit sind, wie Schnupfen oder Nasennebenhöhlen-Entzündungen. Ein Allergie-Test beim Arzt kann hier Sicherheit bringen. Auch das sogenannte Postnasal-Drip-Syndrom (PNDS) ist ein möglicher Grund für das ständige Fremdkörpergefühl im Hals. Es tritt vor allem im Rahmen einer Erkältung und in der Zeit danach auf, ausgelöst durch zähflüssigen Schleim. Statt sich zu Räuspern, rät die Expertin, eineinhalb bis zwei Liter stilles Wasser oder lauwarmen Tee zu trinken, denn dadurch verflüssigt sich der Schleim, und er wird leichter abtransportiert. Auf der Suche nach den Gründen für den Räusperzwang wird der Betroffene häufig auch auf die Refluxkrankheit untersucht, die mit Sodbrennen einhergehen kann. Der Magensaft greift dann im Hals die Schleimhäute an, wodurch die Betroffenen sich sehr häufig räuspern. „Egal, welche Gründe hinter den Beschwerden stecken, allen gemein ist der Tipp, sich zügig auf die Suche für die Ursache zu machen. Außerdem sollte man sich nicht zum Räuspern verleiten lassen und die Stimme schonen. Also am besten eine Weile gar nicht oder nur wenig sprechen, und möglichst viele Sprechpausen nach stimmlicher Belastung einlegen, damit sich die Stimme wieder erholen kann“, so Dörr.



Ständiges Räuspern kann der Stimme dauerhaften Schaden zufügen. Besser ist es, der Ursache auf den Grund zu gehen.

## Schleimhäute feucht halten

Bei Problemen mit der Stimme sollte man die Schleimhäute in Hals- und Rachen möglichst feucht halten. „Vor allem im Winter ist das Raumklima durch die Heizungsluft oft sehr trocken. Man kann entgegensteuern, indem man beispielsweise Luftbefeuchter anschafft oder einfach Wasserbehälter auf die Heizkörper stellt, und zudem regelmäßig stoßlüftet“, rät Dörr. Auch Inhalieren von Wasserdampf mit Kamillen- oder Salbeiextrakt kann hilfreich sein. Ist der Drang zum Räuspern sehr groß, können Lutschbonbons Abhilfe schaffen.

## Hätten Sie's gewusst?

# Was ist eigentlich „Narkolepsie“?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:

„Narkolepsie wird umgangssprachlich auch Schlafkrankheit oder Schlämmer sucht genannt und bezeichnet damit auch schon die markantesten Merkmale. Patienten, die unter dieser seltenen neurologischen Erkrankung leiden, zeigen eine stark ausgeprägte Tagesschläfrigkeit, die trotz ausreichendem Schlaf auftritt, und der die Betroffenen nicht widerstehen können. Konkret bedeutet das, dass sie plötzlich mitten am Tag von einer Schlafattacke überwältigt werden, ganz gleich, wo sie sich gerade befinden oder welcher Tätigkeit sie nachgehen. Solange die Krankheit nicht diagnostiziert wurde, und das kann oft Jahre dauern, resultieren daraus häufig große Probleme mit den Mitmenschen. Denn Außenstehende werten diese Einschlafneigung oft als Faulheit oder Desinteresse, auch psychiatrische Störungen werden vermutet. Für Betroffene ist es daher besonders schwer, einer geregelten Arbeit nachzugehen. Ursache für die Narkolepsie scheint jedoch eine genetisch veranlagte Autoimmunerkrankung zu sein, die nicht heilbar ist. Unter Umständen können Medikamente und eine speziell auf die persönlichen Bedürfnisse angepasste Schlafhygiene die Tagesmüdigkeit mildern. Die Unterstützung durch das soziale Umfeld ist zudem eine große Hilfe, um die Krankheit bewältigen zu können.“



Gegen die starke Tagesschläfrigkeit, die die Narkolepsie ausmacht, kommen die Betroffenen kaum an.

## Impressum

BARMER

### Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

### Redaktion

Daniela Kluska

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

### Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1), Photocreo Bednarek (S. 2), Kzenon (S. 3), konzeptm (S. 4), sebra (S. 5), chachamal (S. 6), Antonioguilem (S. 7)

## 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)