

Inhalt

Darmkrebs Früherkennung kann Leben retten	1
Mausarm Wenn jeder Klick schmerzt	2
Akne Geduld und Hautpflege helfen	3
Einsamkeit Isolation macht krank	4
Tanzen Ein gesundes Vergnügen	6
Hätten Sie´s gewusst? Können Smartphones eine Kurzsichtigkeit begünstigen?	7

Darmkrebs**Früherkennung kann Leben retten**

Mit jährlich mehr als 60 000 Neuerkrankungen und etwa 26 000 Todesfällen zählt Darmkrebs zu den häufigsten Krebsarten in Deutschland. Da ein Tumor anfangs meist keine Beschwerden verursacht, bleibt Darmkrebs häufig über einen langen Zeitraum unbemerkt. Eine wirkungsvolle Möglichkeit, den nur langsam wachsenden Darmkrebs oder seine Vorstufen früh zu erkennen, ist die regelmäßige Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen.

Die gute Nachricht zuerst: Darmkrebs lässt sich in der Regel sehr gut heilen, vorausgesetzt, er wird früh erkannt. Und die Chancen dafür stehen sehr gut, zumindest theoretisch. Denn einem bösartigen Tumor gehen in bis zu 90 Prozent Fälle gutartige Vorstufen wie Polypen oder Adenome voraus.

Medizinische Vorsorge

Ab einem Alter von etwa 50 Jahren steigt das Risiko für Darmkrebs. Aus diesem Grund sollten Menschen ab 50 Jahren die jährliche Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen. Menschen mit erhöhtem Risiko, beispielsweise durch eine erbliche Vorbelastung oder eine chronische Entzündung im Darm, sollten bereits früher mit der Vorsorge beginnen. Die Vorsorgeuntersuchung wird von der Krankenkasse bezahlt und kombiniert verschiedene Untersuchungsmethoden, um Polypen und Tumoren zu erkennen. Dazu gehört auch die Untersuchung des Stuhls auf verborgenes (okkultes) Blut. „Häufig blutet ein Tumor im Darm. Dieses Blut ist mit dem Auge meist nicht sichtbar, aber im Stuhl nachweisbar. Ist der Test positiv, wird also Blut im Stuhl gefunden, ist das nicht zwingend ein Hinweis auf

einen Tumor, denn auch Entzündungen im Darm können eine Blutung auslösen. Allerdings ist in diesem Fall eine zusätzliche Abklärung mithilfe einer Darmspiegelung notwendig“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Die Darmspiegelung gehört standardmäßig auch zur Früherkennungsuntersuchung ab dem Alter von 55 Jahren und wird ebenfalls von der Krankenkasse übernommen. „Nicht jeder Polyp führt auch wirklich zu Krebs, die meisten sind harmlos und wachsen nicht weiter. Allerdings kann man im Vorfeld nie genau sagen, aus welchem sich über die nächsten Jahre ein Tumor entwickeln könnte. Aus diesem Grund ist eine Entfernung des Polypen der sicherste Weg, einer möglichen Krebserkrankung vorzubeugen“, weiß Marschall. Nur mit einer Darmspiegelung können Ärzte den Darm genau ansehen, und gegebenenfalls auch kleine Gewebeprobe entnehmen. Verdächtige Polypen können bereits während der Untersuchung entfernt werden.

Den eigenen Lebensstil überdenken

Auch wenn die Ursachen für Darmkrebs nicht final geklärt sind, gibt es verschiedene sogenannte Beobachtungsstudien, die beispielsweise einen möglichen Zusammenhang zwischen Ernährung, Übergewicht oder Bewegungsmangel und dem Risiko für Darmkrebs untersucht haben. Häufig sind die Ergebnisse wissenschaftlich nicht aussagekräftig genug, um einen eindeutigen Zusammenhang herstellen zu können. Dennoch wird empfohlen, sich ausgewogen, fleisch- und fettarm zu ernähren, Übergewicht zu vermeiden und regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Außerdem sollte man möglichst wenig rotes Fleisch zu sich nehmen und auf Alkohol verzichten.

Mausarm

Wenn jeder Klick schmerzt

Missempfindungen in der Hand oder im Arm, Kraftverlust oder Schmerzen im Handgelenk, was früher die „Sekretärinnen-Krankheit“ war, heißt heute Mausarm und trifft aufgrund der zunehmenden Computerarbeit immer mehr Menschen. Doch dem lässt sich vorbeugen.

Wer über einen langen Zeitraum immer gleiche Bewegungen durchführt, erkrankt häufig an dem sogenannten RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injuries), zu dem auch der im Volksmund bekannte Maus- oder Tennisarm zählen. Ursache für die Beschwerden sind Muskelverkrampfungen, die durch die einseitige und sich ständig wiederholende Dauerbelastung entstehen. Daraus können kleinste Verletzungen in den Muskeln resultieren, die zu stechenden Schmerzen im Handgelenk und Unterarm führen können.

„Schmerzen, die mit dem RSI-Syndrom einhergehen, entstehen in der Regel nicht plötzlich. Häufig geht ihnen ein leichtes Ziehen oder ein Kribbeln in Hand, Handgelenk, Unterarm oder Fingern voraus“, erklärt Klaus Möhler, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Die Probleme bestehen zunächst nur während der Ausführung der auslösenden Bewegung, beispielsweise beim Schreiben an der Tastatur. „Wer die ersten Symptome des RSI-Syndroms ignoriert, riskiert, dass sie chronisch werden und auch in anderen Lebensbereichen auftreten. Außerdem können daraus auch



Darmkrebs wächst nur langsam. Deshalb ist die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen so entscheidend.

Schleimbeutel- oder Sehnenscheidenentzündungen entstehen“, warnt der Experte. Der Gang zum Arzt ist daher auch schon bei leichteren Beschwerden sinnvoll. Je nachdem, wie weit fortgeschritten die Probleme sind, kann der Arzt vorübergehend schmerzlindernde und muskelentspannende Mittel verschreiben. Zusätzlich helfen Schonung und Wärme, beispielsweise mit einer Infrarotlampe, die Beschwerden zu lindern. Eine Physiotherapie kann helfen, die verkrampften Muskeln zu entspannen.

Wirkungsvoll vorbeugen

Besser ist es, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. „Wer bemerkt, dass die ständig gleichen Bewegungen gesundheitliche Probleme verursachen, sollte versuchen, diese monotonen Abläufe zu verändern und neue Bewegungsstrategien zu entwickeln. Denn sind die Beschwerden einmal da, wird man sie nur schwer wieder los, wenn man nicht gleichzeitig auch sein Bewegungsverhalten verändert“, so Möhlendick. Dazu bedarf es einer gewissen Umgewöhnung, die sich aber häufig lohnt. Für einige Mausbefehle gibt es beispielsweise auch Tastenkürzel. Wer eine Tätigkeit ausübt, bei der man lange Zeit mit der Maus scrollen muss, kann das Rädchen auch mal mit einem herabhängenden Arm drehen, statt die Hand auf dem Tisch aufzulegen. Besonders hilfreich ist es, die Sitzhaltung häufiger zu ändern oder die Beine unterschiedlich zu belasten, also insgesamt dynamisch zu arbeiten. Pausen und kleine Dehnübungen wie Schultern- oder Kopfkreisen, sind wichtig, um die monotonen Bewegungen immer wieder mal zu unterbrechen. Auch ein ergonomisch gestalteter Büroarbeitsplatz kann Beschwerden vorbeugen. Dazu gehört beispielsweise ein Bürostuhl, der ein rückengerechtes, aktives Sitzen fördert, oder auch eine der natürlichen Handhaltung angepasste Maus und Tastatur.

Akne

Geduld und Hautpflege helfen

Viele Jugendliche haben mit den Folgen von unreiner Haut zu kämpfen. Die sogenannte Akne vulgaris entsteht allerdings nicht durch mangelnde Hygiene, sondern ist vor allem eine Folge des sich verändernden Hormonhaushalts während der Pubertät. Der Gang zum Hautarzt kann helfen, aber auch zu Hause können die Jugendlichen viel tun, um die Akne in den Griff zu bekommen.

Die meisten Jugendlichen zeigen während der Pubertät eine eigentlich harmlose, sogenannte physiologische Akne, die meist mit nur wenigen Mitessern und Pickeln einhergeht. Etwa 40 Prozent leiden an der deutlich belastenderen Verlaufsform, der pustulösen, also eitrigten Akne, die eine hautärztliche Therapie notwendig macht. „Vor allem die für alle sichtbaren Auswirkungen von Akne sind für die Betroffenen sehr belastend, der Leidensdruck ist oft sehr groß, und das Selbstwertgefühl angegriffen. Umso wichtiger ist es, dass die Jugendlichen wissen, wie sie sich selbst helfen können, und dass unbedingt Geduld und eine regelmäßige Behandlung notwendig sind“, so Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Akne entsteht, wenn mehrere Faktoren zusammenkommen. Während der Pubertät vergrößern sich die Talgdrüsen der Haut. Ihre Aktivität wird von



Kleine Bewegungen verursachen oft große Schmerzen: Der Mausarm lässt sich gut behandeln, wird aber oft verschleppt.



Schon bei den ersten Anzeichen einer Akne kann ein Hautarzt eine ganz individuelle Therapie festlegen.

Hormonen gesteuert. Die männlichen Sexualhormone (Androgene) sorgen dafür, dass die Talgdrüsen mehr Talg produzieren. Verstopft überschüssiges Hornmaterial den Ausführungsgang der Talgdrüsen, sammelt sich der Talg in der Haut an. Propionibakterien, die zur natürlichen Hautflora gehören, siedeln sich jetzt besonders „gern“ dort an und vermehren sich. Die Haut entzündet sich, und es entstehen die für die Akne typischen eitrigen Papeln, auch Pusteln genannt. Bei besonders ausgeprägten Formen können nach Abheilung der Pusteln Narben zurückbleiben.

Therapie der Akne

„Die Therapie der Akne hat vor allem zum Ziel, die Haut wieder zu beruhigen, die Entzündung zu behandeln und eine Narbenbildung zu vermeiden. Betroffene sollten daher bei anhaltenden Hautproblemen einen Hautarzt aufsuchen, denn er kann bei ausgeprägten Formen einen Behandlungsplan ausarbeiten und andere Hauterkrankungen ausschließen“, so Petzold. Leichte oder auch bereits abklingende Akne kann mit Benzoylperoxid (BPO) aus der Apotheke behandelt werden. BPO bewirkt, dass sich die oberste Hautschicht leicht abschuppt, und die Verhornungsstörung dadurch verringert wird. Die Behandlung kann zu einem Jucken und Brennen an den behandelten Hautstellen führen, und das Hautbild kann sich zunächst verschlechtern. Wichtig ist, die Behandlung dann nicht zu unterbrechen, denn ein Erfolg wird erst nach einigen Wochen sichtbar. Bei mittelschweren Formen der Akne können nach Rücksprache mit dem Hautarzt Lösungen mit Tretinoin, Isotretinoin und Adapalen eingesetzt werden. Auch die Antibabypille kann hilfreich sein, um das Hautbild bei betroffenen Frauen zu verbessern. Der Frauenarzt kann hierzu beraten.

Tipps für zu Hause

„Das A und O in der täglichen Hautpflege bei Akne ist die Wahl von geeigneten Produkten. Eine übertriebene Hygiene kann kontraproduktiv sein und fördert Entzündungen, statt sie zu verringern“, warnt Petzold. Die Expertin rät, das Gesicht morgens und abends mit einem Reinigungsmittel aus synthetischen Rohstoffen (sogenannten Syndets) zu reinigen. Die genutzten Reinigungsprodukte sollten möglichst pH-neutral oder leicht sauer sein, also einen pH-Wert von 7 oder weniger aufweisen, und keine Duftstoffe enthalten, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Auch alkoholische Gesichtswasser können eingesetzt werden, allerdings können diese bei zu häufiger Verwendung auch Hautreizungen hervorrufen. Mehrmals wöchentlich kann man Hautpeelings auftragen, die Verhornungen lösen und die Follikelgänge wieder öffnen. Wer sein Gesicht eincremen möchte, sollte nur zu Produkten mit geringem Fettgehalt greifen, beispielsweise sogenannte Öl-in-Wasser-Emulsionen, Hydrogele und Feuchtigkeitscremes auf Wasserbasis. Zum Abdecken bieten sich getönte Produkte oder medizinische Camouflage mit einem geringen Fettgehalt an.

Einsamkeit

Isolation macht krank

Rauchen, Alkohol und ungesunde Ernährung schaden unserer Gesundheit. Daran zweifelt heute niemand mehr. Neue Studien zeigen

Akne im Erwachsenenalter

Auch Erwachsene können unter Akne leiden. Äußerlich ähnelt diese sogenannte Spätakne (Akne tarda) der Akne vulgaris, es handelt sich allerdings nicht immer um diese Form der jugendlichen Hauterkrankung. Die Symptome sind meist nur leicht bis mittelschwer, belasten die Betroffenen allerdings trotzdem mitunter stark. Häufig sind Frauen zwischen 25 und 40 Jahren betroffen, als Ursache werden Hormonschwankungen vermutet.

jetzt auf, dass Einsamkeit genauso schädlich ist. Doch was genau ist Einsamkeit eigentlich? Welche Auswirkungen kann sie haben? Und was lässt sich dagegen tun?

Nicht jeder, der allein wohnt, fühlt sich automatisch einsam. „Viele Menschen können über einen langen Zeitraum allein sein, empfinden aber keine Einsamkeit. Sie haben beispielsweise erfüllende Hobbies und sind sozial gut vernetzt. Das Gefühl von Einsamkeit tritt erst ein, wenn sich Unzufriedenheit über die geringe Zahl von sozialen Kontakten oder auch über deren Qualität breitmacht“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Häufig sind gesundheitliche Probleme ein auslösender Faktor für das subjektive Empfinden von Einsamkeit, denn wer körperlich eingeschränkt ist, kann nur schwer am sozialen Leben teilnehmen und Kontakte knüpfen oder aufrechterhalten. Aber auch große Veränderungen im Leben können Einsamkeit auslösen, beispielsweise der Tod von Nahestehenden oder auch ein Umzug in ein neues soziales Umfeld.

Gesundheitliche Folgen

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass es sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann, wenn man sich langfristig einsam fühlt. „Einsame Menschen entwickeln oft eine Depression oder andere psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Angststörungen. Auch das Risiko für eine Demenz oder einen Suizid ist erhöht. Zudem leiden die Betroffenen häufiger an Herz-Kreislaufproblemen und Übergewicht, sind weniger körperlich aktiv und rauchen häufiger“, so Jakob-Pannier. Eine Auswertung von 140 Studien mit insgesamt über 300.000 Menschen zeigte, dass Einsamkeit der Gesundheit genauso schadet wie Alkoholmissbrauch oder auch das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag. Eine andere Untersuchung fand heraus, dass Menschen, die mit dem Gefühl von Einsamkeit zu Bett gingen, am folgenden Morgen einen erhöhten Kortisolspiegel aufwiesen. Die höhere Konzentration an Stresshormonen im Blut steigert damit auch das Risiko für stressbedingte Erkrankungen. Umgekehrt konnten Studien positive Effekte auf die körperliche Gesundheit oder das Risiko eines vorzeitigen Todes bei einem guten sozialen Umfeld nachweisen. „Wer sozial aktiv ist, lebt in der Regel länger als isoliert lebende Menschen“, so Jakob-Pannier.

Wege aus der Einsamkeit

Häufig ist es schwer, einen Weg aus der Einsamkeit zu finden. „Einsame Menschen sollten versuchen, das eigene Leben etwas zu verändern und aus den üblichen Abläufen auszubrechen. Dazu gehört auch, wieder mehr auf andere zuzugehen“, erklärt die Psychologin. Um welche Art von Kontakt es sich handelt, ist dabei zunächst gar nicht so wichtig. Schon der Plausch mit dem Nachbarn oder ein Gespräch an der Bushaltestelle kann ein Anfang sein. Auch ein geselliges Hobby in einem Verein oder das Ausüben eines Ehrenamtes hilft, neue Kontakte zu knüpfen. Dabei darf man aber nicht zu ungeduldig sein, denn es braucht Zeit, um eine soziale Beziehung aufzubauen. Wer die Möglichkeit hat, kann sich ein Haustier anschaffen. Tiere haben nachgewiesenermaßen einen positiven Effekt auf die Psyche, außerdem kommt man bei einem Spaziergang mit einem Hund leichter mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch. Alternativ freuen sich viele städtische Tierheimen über Unterstützung beim Ausführen der Hunde. In diesem Fall würde man auch noch regelmäßige Kontakte zu den Tierheimmitarbeitern



Lang anhaltende Einsamkeit kann nicht nur zu schwerwiegenden körperlichen und seelischen Problemen führen, sondern auch zu einer geringeren Lebenserwartung.

Helfen virtuelle Kontakte?

Kontakte, die ausschließlich virtuell geknüpft werden, ersetzen keine Begegnungen aus dem täglichen Leben. Allerdings können sie diese gut ergänzen. Das gilt beispielsweise für Beziehungen mit Menschen, die man aufgrund von großen Entfernungen nur schwer pflegen kann, beispielsweise wenn die Familie weit entfernt wohnt. Hier können Videotelefonate helfen, in Kontakt zu bleiben und am Leben des Anderen teilzunehmen. Auch Menschen mit Angststörungen, die unter anderen Umständen gar keine Kontakte mehr aufbauen, können von virtuellen Kontakten profitieren. Allerdings sollten diese nicht die einzigen bleiben.

pflegen und sich gebraucht fühlen, also etwas für sein Selbstwertgefühl tun. Wer es allein nicht schafft, aus dem Gefühl der Einsamkeit herauszukommen, sollte mit einem Arzt darüber sprechen. Hilfreiche Anlaufstellen sind auch Selbsthilfegruppen.

Tanzen

Ein gesundes Vergnügen

Tanzen verbindet, hält körperlich fit und bringt das Gedächtnis auf Trab. Auf diesen Nenner kommt man, wenn man sich verschiedene Studien rund um das Thema Tanzen ansieht. Ganz nebenbei ist Tanzen ein geselliger und abwechslungsreicher Sport, bei dem man sich auf den Partner einlassen und mit ihm körperlich kommunizieren muss. Körper und Geist werden so auf verschiedenste Weise gefordert. Tanzen ist dadurch der ideale Sport für Jung und Alt.

„Tanzen ist in verschiedenster Weise gut für den Körper. Das Gehirn ist beim Tanzen besonders aktiv, da es die unterschiedlichen Sinneseindrücke gleichzeitig verarbeiten muss. Dazu gehört beispielsweise das Finden des Taktes, sich passend dazu mit einer gelernten Schrittfolge zu bewegen, das Zusammenspiel mit dem Partner und das Wahrnehmen anderer Tanzpaare. Es schärft also auch die Aufmerksamkeit“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. In sportlicher Hinsicht hat Tanzen mehrere Vorteile. Die Verletzungsgefahr, oder auch die Gefahr von Überlastungsschäden, ist relativ gering. Außerdem ist Tanzen, wie beispielsweise Salsa, Foxtrott, Ballett oder auch Seniorentanz, ein echtes Ganzkörpertraining. Es trainiert die Koordinationsfähigkeit und stärkt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. „Ältere Menschen können besonders vom Tanzen profitieren, weil sie durch einen gestärkten Körper ihr Sturzrisiko verringern können. Aber auch junge Tänzer tun etwas für ihren Körper, denn schnelle Tänze mit hüpfenden Bewegungen wie Jive oder Rock`n`Roll lösen verklebtes Bindegewebe um die Muskeln und sind damit ein gutes Faszientraining“, so der Experte.

Fitness für den Kopf

Beim Tanzen ist man durch die Vielzahl von Anforderungen, die man zeitgleich unter einen Hut bringen muss, ständig gezwungen, Entscheidungen zu treffen. Das fördert auch die geistigen Fähigkeiten. In einer amerikanischen Langzeitstudie wurde gezeigt, dass regelmäßiges Tanzen die Gefahr, eine Demenz zu entwickeln, um drei Viertel senkt. Zum Vergleich: Durch Lesen sinkt das Risiko für eine Demenz lediglich um 35 und durch das Lösen von Kreuzworträtseln um 47 Prozent. Eine deutsche Studie wies nach, dass Tanzen die Neubildung von Nervenzellen und Nervenverbindungen mehr fördert als beispielsweise Aerobic. Auch bei Kindern wurden positive Effekte festgestellt. Kinder, die über Jahre regelmäßig getanzt hatten, schnitten bei Geometrie-Tests besser ab als ihre Altersgenossen, die nur wenig oder gar nicht getanzt hatten. Regelmäßiges Tanzen scheint also auch die Raumwahrnehmung in großem Maß zu fördern. Das zeigen auch amerikanische Untersuchungen, die die Gehirnregionen beim Tanzen untersuchten. „Wer Spaß an der Kombination aus Bewegung und Musik hat, sollte unbe-



Tanzen fördert die geistigen Fähigkeiten und trainiert Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

dingt das Tanzen ausprobieren. Durch die Vielzahl von möglichen Tänzen sollte für jeden etwas Passendes dabei sein. Über die Auswahl des Tanzes, die Figuren und die Schrittgröße kann man mitbestimmen, wie sehr man sich körperlich verausgaben möchte. Wer noch ungeübt ist, kann mit langsamen Tänzen wie Rumba starten“, so Möhlendick.

Hätten Sie's gewusst?

Können Smartphones eine Kurzsichtigkeit begünstigen?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:

„Studien zeigen, dass vor allem in den Großstädten Asiens der Anteil der Menschen mit Kurzsichtigkeit innerhalb weniger Jahre von 20 auf 80 Prozent angestiegen ist. Diese drastischen Zahlen werden als Hinweis darauf gewertet, dass die gesellschaftlichen Veränderungen mit der intensiven Nutzung von Smartphones und Tablets, zusammen mit einem Mangel an natürlichem Tageslicht, zu einer verminderten Sehleistung führen können. Vor allem Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit vor den Bildschirmen und wenig Zeit mit dem Spiel im Freien. Das bedeutet für die Augen über einen langen Zeitraum Naharbeit, die eine Kurzsichtigkeit begünstigt. Nach Zahlen der WHO werden ohne eine deutliche Bewusstseinsänderung bis 2050 etwa 50 Prozent der Weltbevölkerung eine Sehschwäche haben. Vorbeugend sollten Eltern daher darauf achten, dass der Nachwuchs nicht zu früh mit der Nutzung von Smartphones und Co. beginnt und später einen Mindestabstand von etwa 30 Zentimetern zum Gerät und altersgerechte Nutzungszeiten einhält. Diese sollten bis zum Eintritt in die Schule nicht länger als 30 Minuten, bis zum 12. Lebensjahr nicht länger als 60 Minuten sein. Für einen Ausgleich zum Blick auf den Bildschirm sorgen Tätigkeiten im Tageslicht, bei denen die Augen zwischen Nah- und Fernsicht abwechseln können.“



Das Handy zu oft vor der Nase? Langes Schauen auf ein zu nahes Display kann die Augen belasten.

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1),
DOC RABE Media (S. 2), Robert Kne-
schke und frank29052515 (S. 3),
missty (S. 5), Kzenon (S. 6), Anatoly
Tiplashin (S. 7)

Unser Service

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