

# GESUND JETZT



Liebe Leserin, lieber Leser unseres [gesund-jetzt.de](http://gesund-jetzt.de) Newsletters,

aus dem Sommer in der Toskana und dem Frühsommer in Deutschland schreibe ich an Sie, um mit ausgewählten Tipps, Ihre Gesundheit zu stärken und voranzubringen.

Wir wollen das Thema Impfen in diesem Newsletter nochmals aufgreifen. Dies geschieht auch bewusst im Sommer, um vor der Reisezeit nochmals umfassend zu informieren.

Auf unserer Webseite [www.gesund-jetzt.de](http://www.gesund-jetzt.de) finden Sie ein interessantes Video darüber.

Schauen Sie es sich gerne unter diesem Link an:

[Impfen - na klar! Schutzimpfung bei Kindern und Erwachsenen via @YouTube](#)

**Antworten des Robert Koch-Instituts und des Paul-Ehrlich-Instituts zu den 20 häufigsten Einwänden gegen das Impfen**

Die Zahl der Impfungen steigt – aber werden wir deshalb gesünder? Die Frage ist immer wieder diskutiert worden, keineswegs erst in den letzten Jahren. Als die Pockenschutzimpfung für Kinder durch das Reichsimpfgesetz 1874 verpflichtend eingeführt wurde, überschlug sich die Debatte, und Kritiker gründeten Zeitschriften wie "Der Impfgegner", um ihren Argumenten Gehör zu verschaffen. Auch heute dreht sich die Diskussion oft um die Impfungen von Kindern. Dabei wird gefragt, ob man den Kindern mit der Impfspritze nicht mehr schade als nutze. Sind Impfungen gefährlich oder überflüssig? Welche Rolle spielen die Profitinteressen der Pharmaindustrie? Klar ist: Impfungen unterscheiden sich von anderen ärztlichen Eingriffen. Zum einen zielen sie nicht nur auf den Nutzen des Einzelnen, sondern auch auf den Schutz der ganzen Bevölkerung. Zum anderen werden sie bei Gesunden durchgeführt. Es ist gerechtfertigt, beim Impfen besondere Sorgfalt zu fordern und strittige Punkte auch kritisch zu diskutieren – nicht zuletzt deshalb, weil Impfungen zu den häufigsten medizinischen Maßnahmen überhaupt gehören. So wurden in Deutschland im Jahr 2011 rund 35 Millionen Impfstoffdosen mit den gesetzlichen Krankenversicherungen abgerechnet. Etwa 40% davon entfiel auf die jährliche Gripeschutzimpfung, ein weiterer großer Anteil auf die Impfungen von Kindern. Im Jahr 2012 waren über 95 Prozent der Schulanfänger gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung sowie mindestens einmal gegen Masern, Mumps und Röteln geimpft. Rund 85 Prozent hatten auch die seit Mitte der neunziger Jahre für Säuglinge empfohlene Impfung gegen Hepatitis B erhalten. Eine Impfpflicht gibt es in Deutschland nicht. Jeder kann, ohne Angabe von Gründen, eine Impfung für sich oder seine Kinder ablehnen. Und jene, die sich als Impfgegner oder als Impfkritiker verstehen, tun dies bisweilen auch. Die häufigsten Einwände gegen das Impfen sind hier aufgelistet. Die Antworten sollen helfen, die Behauptungen einzuordnen und sich vom Nutzen des Impfens ein Bild zu machen.

Die Gesamt PDF ist mit 27 Seiten eher ein Nachschlagewerk, aber es lohnt sich sie herunter zu laden, denn sie gibt auf alle Impffragen eine gute Antwort. [...mehr](#)

Wir wollen auch noch bei DR. GOOGLE vorbeischaun

## Umfrage: Wieviel Digitalisierung wollen Patienten?

83 Prozent der Patienten sehen bei der Digitalisierung des deutschen Gesundheitswesens Nachholbedarf. So lautet eines der Ergebnisse der repräsentativen Onlinebefragung, die die Deutsche Apotheker- und Ärztebank (apoBank) gemeinsam mit dem Research-Unternehmen Statista durchgeführt hat. Insgesamt wurden 1000 Personen über 18 Jahren befragt, ob sie digitale Anwendungen als Patienten nutzen und welche Erwartungen sie an die Digitalisierung der Gesundheitsversorgung haben.

Die Umfrage zeigt, dass Patienten beim Thema Digitalisierung im Gesundheitsmarkt noch viel ungenutztes Potenzial sehen. Für 56 Prozent der Befragten bedeutet die Digitalisierung einen vereinfachten Zugang zur ärztlichen und pharmazeutischen Versorgung. Entsprechend erwarten sie vor allem gut funktionierende Basisanwendungen, die ihnen die Kommunikation erleichtern: Dazu gehört vor allem die Online-Terminvereinbarung (59 Prozent), der Austausch mit Ärzten und Apothekern per E-Mail (32 Prozent), die Telefonsprechstunde (27 Prozent) und die Online-Sprechstunde (26 Prozent).

60 Prozent der Befragten können sich vorstellen, digital mit ihrem Arzt zu kommunizieren. Dabei wird vor

allem das Telefongespräch bevorzugt, an zweiter Stelle steht der Videochat, gefolgt von E-Mail und Text-Chat, zum Beispiel per WhatsApp oder Messenger. Dabei ist die Datensicherheit für die Mehrheit der Patienten kein Hindernis: 62 Prozent signalisieren eine hohe bis sehr hohe Bereitschaft, ihre Gesundheitsdaten im Rahmen einer elektronischen Gesundheitsakte an Ärzte und Apotheker weiterzugeben.

„Der Patient fordert die Digitalisierung, die er von anderen Lebensbereichen gewohnt ist, auch in der medizinischen Versorgung ein“, sagt Daniel Zehnich, Leiter des Bereichs Gesundheitsmärkte und Gesundheitspolitik bei der apoBank, bei der Vorstellung der Studienergebnisse auf der Beiratssitzung der apoBank am 21. April in Hamburg. „Den Komfort, mit wenigen Klicks zum gewünschten Ergebnis zu kommen, erwartet der Patient zunehmend auch von den Heilberuflern und fordert neue digitale Angebote, Innovationen und Services – dies trifft insbesondere auf jüngere Patienten zu.“

### **Internet ersetzt nicht den Arztbesuch, hilft aber zunehmend bei der Arztwahl**

Das Internet wird bei Themen rund um die eigene Gesundheit bereits intensiv genutzt: Insgesamt geben 72 Prozent der Patienten an, dass sie online nach Symptomen, Behandlungen und Therapien recherchieren. 52 Prozent suchen nach Gesundheitstipps, 21 Prozent bereiten sich online auf einen Arztbesuch vor. Doch nur für sechs Prozent der Befragten können die Informationen einen Arztbesuch ersetzen. Jeder Dritte nutzt das Internet auch als Unterstützung bei der Arztwahl. Dabei zeigt sich, dass die jüngere Generation häufiger die Homepage der Praxis oder das Online-Bewertungsportal als Entscheidungshilfe heranzieht. Die Befragung macht aber auch deutlich, dass das Verhältnis zum Arzt von hohem Vertrauen geprägt ist. Entsprechend bleibt für die Mehrheit die Empfehlung durch Freunde und Familie (73 Prozent) beziehungsweise durch einen anderen Arzt (50 Prozent) eine beliebte Option.

„Wir wissen, dass der Patient von heute ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein aufweist und sein Informationsverhalten einem Wandel unterliegt“, sagt Zehnich. „Unsere Patientenbefragung haben wir durchgeführt, um aufzuzeigen, worauf sich unsere Kunden, also die Heilberufler, einstellen müssen. Sie können den Patientenwünschen begegnen, indem sie zum Beispiel Arbeitsabläufe in der Praxis aus Patientensicht denken und ihr Leistungsspektrum um digitale Angebote erweitern, die den Bedarf der Patienten im Blickfeld haben.“

Auf Basis der Befragungsergebnisse wird die apoBank in Kürze speziell für Arztpraxen ein Ratgeber „Digitalisierung in der Praxis – Tipps und Tricks für Ihren Arbeitsalltag“ veröffentlichen. Weitere Lösungen und Formate sind im Rahmen des apoBank-Kompetenzzentrums apoHealth geplant.

Diese und weitere Ergebnisse der Patientenbefragung finden Sie als Grafik [hier](#).

# Digitalisierung im Gesundheitsmarkt

– was Patienten sich wünschen

## Über 70 Prozent recherchieren online zu Krankheitsbildern

Aus welchen Gründen nutzen Sie das Internet im Zusammenhang mit Gesundheitsthemen?\*



52 % Wegen der Gesundheitstipps

33 % Als Hilfe bei der Arbeit

32 % Um Prognosen zu vergleichen (z.B. Krebsdiagnosen, Medikamentenwahl)

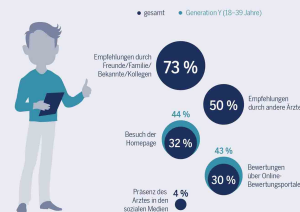
21 % In Vorbereitung für einen Arztbesuch

16 % Zur Nachbereitung eines Arztbesuchs

6 % Stockwerkbedarf für einen Arztbesuch

## Generation Y wählt den Arzt häufiger digital

Wie wählen Sie von einem Arzt, bevor Sie ihn das erste Mal aufsuchen?\*



\*154 Befragte, die sich im Internet über Gesundheitsfragen informieren; Mehrfachantworten möglich; \* Auswähl

\*1000 Mehrfachantworten möglich; \* Auswähl

## Wenn digital, dann per Telefon oder Video-Chat



\*1000 Befragte, die sich generell vorstellen können, digital mit ihrem Arzt zu kommunizieren; Mehrfachantworten möglich

## Fast 60 Prozent schätzen Online-Terminvereinbarungen

Welche digitalen Gesundheitsangebote würden Sie sich dauerhaft wünschen?\*



\*1000 Mehrfachantworten möglich; \* Auswähl

## Über 80 Prozent sehen in Sachen Digitalisierung Nachholbedarf

Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?\*

83 % Ich habe das Gefühl, dass die Digitalisierung im Gesundheitsmarkt noch nicht richtig angekommen ist.

56 % Die Digitalisierung erleichtert mir den Zugang zur ärztlichen, bzw. pharmazeutischen Versorgung.

51 % Für mich überwiegen in Verbindung mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen aber in allem die Vorteile.

33 % Ich glaube, dass die Digitalisierung meine Gesundheit verbessern kann.

\*1000 Mehrfachantworten möglich; \* Auswähl

## Gesundheitsakte und Datenfreigabe

62 Prozent zeigen hohe/sehr hohe Bereitschaft, ihre Gesundheitsdaten im Rahmen einer elektronischen Gesundheitsakte an Ärzte und Apotheker weiterzugeben.

\*1000 zusammengefasste Werte; sehr hoch und hoch

Quelle: Statista Onlinebefragung für die Deutsche Kapitalgeber- und Kreditbank; n=2000 (Patienten & 10. Jahren in Deutschland, online-representativ); 2018

deutsche apotheken- und pharmazie

## Rezeptfreie Schmerzmittel bekommen Warnhinweis – auch frei verkäufliche Schmerzmittel sind nicht harmlos

Das Thema Arzneimittelrisiko ist eines unserer Spezialgebiete, das ich selber redaktionell abdecke. Hier wollen wir heute in die Diskussion um die sichere Verwendung von Schmerzmitteln einsteigen und damit lernen, Nutzen und Risiko von Arzneimitteln abzuwägen. Außerdem lernen wir eine Menge über richtige Anwendung von Arzneimitteln.

Verbraucher sollen von zu langer Einnahme abgehalten werden, um Magenblutungen, Leberschäden oder Schlaganfällen zu verhindern. In Apotheken frei verkäufliche Schmerzmittel wie Aspirin, Paracetamol, Diclofenac oder Ibuprofen bekommen bald Warnhinweise auf den Verpackungen. Viele Menschen halten diese Mittel für unproblematisch, gerade weil man sie ohne ärztliches Rezept bekommt. Rezeptfrei bedeutet allerdings keineswegs harmlos: Bei zu langer Einnahme oder zu großen Mengen können diese Mittel zu Nebenwirkungen wie Magenblutungen, Leber- und



Nierenschäden oder zu Schlaganfällen führen. Auf diese unerwünschten Effekte wiesen bislang auch schon die Beipackzettel hin. Der warnende Aufdruck soll die Nutzer verstärkt für diese Gefahren sensibilisieren. Am Freitag entschied der Bundesrat, dass frei verkäufliche Schmerzmittel bald nur noch mit der Warnbotschaft verkauft werden dürfen: "Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!" Die Deutsche Schmerzgesellschaft begrüßte im Vorfeld der Entscheidung den Vorstoß. Manche der Wirkstoffe können süchtig machen. Laut den Experten nimmt fast die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland mindestens einmal pro Monat rezeptfreie Schmerzmittel, 22 Prozent davon mehr als vier Tage lang. Ein Fünftel der Frauen und fast ein Drittel der Männer beachte die Anwendungsempfehlungen nicht. Der Warnhinweis auf der Verpackung sei deshalb ein "wichtiger Schritt für den Verbraucher- und Patientenschutz in Deutschland". Manche der Substanzen haben nicht nur die beschriebenen Nebenwirkungen, sie können auch süchtig machen. Nach Schätzungen von Experten nehmen zwischen einem und drei Prozent der Bevölkerung jeden Tag Schmerzmittel.

Bereits seit Jahren sind die Probleme bekannt, die durch unvorsichtigen Gebrauch der rezeptfreien Mittel entstehen können. Seither gibt es auch in Deutschland eine Diskussion über eine verschreibungspflichtige Abgabe dieser Präparate. Doch bislang wurden lediglich die Packungsgrößen und Dosierungen reduziert, die man ohne Rezept in der Apotheke bekommen kann.



Das Problem ist schon seit Jahren bekannt. Seit damals 2012 werden rezeptfreie Arzneimittel nur noch als kleine Packungen mit maximal 20 Stück pro Packung angeboten.

**Wichtig ist natürlich immer, wie wir als Verbraucher auf solche Massnahmen reagieren.**

Das nachfolgende Interview, das unsere Apothekenkunden und Abonnenten erhalten, gibt ein umfassendes Bild der Problematik. Viel Spass beim Lesen!

### **"Vier Stunden Wirkung, vier Tage Nebenwirkung"**

Aspirin und verwandte Schmerzmittel sind nur noch in kleinen Dosen rezeptfrei erhältlich. Der Pharmakologe Kay Brune über die Gefahren dieser Allergiemittel und ihren Missbrauch.

von *Berit Uhlmann* ...mehr



Schauen Sie auch gerne im Appstore unter dem Suchbegriff NODA vorbei, um die Gesundheitsapp von [www.gesund-jetzt.de](http://www.gesund-jetzt.de) herunterzuladen.

## **Produkt des Monats**

Als passendes Produkt des Monats wollen wir in diesem Sommermonat das Durchfallmittel Tannacomp® vorstellen. Unsere Apothekenkunden erhalten es gegen Vorlage des Newsletters mit 10% Abschlag.



Außerdem desinfiziert es den Magen und kann in einer Vorbeugedosis eingenommen werden.

### *Produktinformation Tannacomp®*

Zuverlässig. Sicher. Schnell: Bei Durchfall hat sich Tannacomp® seit langem bewährt. Mithilfe seiner besonderen Wirkstoffkombination aus natürlichem Tannin und Ethacridin hilft Tannacomp® gleich mehrfach: Es sorgt für eine rasche Linderung der akuten Symptome, normalisiert die Darmfunktion und hat darüber hinaus desinfizierende Eigenschaften.

Dabei wird die natürliche Darmmotilität (also die Bewegung des Darms) nicht beeinträchtigt, so dass die Erreger nicht im Körper verbleiben, sondern ausgeschieden werden können. Das ist ein besonderer Vorteil gegenüber Arzneimitteln aus der Gruppe der sogenannten „Motilitätshemmer“. Besonders hervorzuheben sind auch die krampflösenden Eigenschaften von Tannacomp® – schließlich gehen Durchfall und Bauchkrämpfe häufig miteinander einher. Gut zu wissen: Auch bei Reisedurchfall ist Tannacomp® ein zuverlässiger Helfer und kann sowohl im Akutfall als auch zur Vorbeugung eingesetzt werden. Und das bei sehr guter Verträglichkeit! Tannacomp®. Die Alternative zu Motilitätshemmern

- Hochwirksam durch Aktiv-Schutz-Prinzip: Dichtet die Darmwand ab
- Desinfiziert
- Wirkt zusätzlich krampflösend

*Sie erhalten Tannacomp® (für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren) rezeptfrei in Ihrer Apotheke.*

---

Zum Schluss noch ein leichtes und gesundes Sommerrezept zum Nachmachen und für Ihre Gesundheit.

## **Lachs-Carpaccio mit Fenchel und Erdbeeren**



## Zutaten

- 4 Fenchelknollen
- 400 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten (in Sashimi-Qualität)
- 20 Erdbeeren /schön reif und rot
- 2 kleines Bund Schnittlauch
- 3 Bio-Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz - Pfeffer
- 12 Eiswürfel für ein Eiswasserbad

## Zubereitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Fenchelknollen halbieren, waschen, putzen und den festen Strunk entfernen. Die Fenchelhälften im kochenden Wasser 2 Min. blanchieren, im eiskalten Wasser abschrecken und beiseitestellen.
2. Das Lachsfilet längs in dünne Scheiben schneiden. Ein Küchenbrett mit Klarsichtfolie auslegen und die Lachsscheiben, ohne dass sie überlappen, drauflegen. Über die Lachsscheiben wieder eine Klarsichtfolie spannen und den Lachs nun vorsichtig mit einem Fleischklopper oder der Unterseite einer kleiner Pfanne plattieren. Auf diese Weise mit allen Lachsscheiben verfahren und diese dann in den Kühlschrank stellen.
3. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Zwei Zitronen halbieren, auspressen und aus dem Saft mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
4. Den Fenchel längs in feine Streifen schneiden. Den Lachs überlappend auf zwei Tellern auslegen, die



Fenchelstreifen und die Erdbeerscheiben darauf verteilen.

5. Die übrige Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Zitronenabrieb über dem Lachs verteilen. Dann den Schnittlauch und die Marinade darübergerben und das Ganze vor dem Servieren ein paar Minuten durchziehen lassen.

---

In diesem Sinne - genießen Sie den Sommer mit Bewegung, gesunder Ernährung, massvoller Arzneimitteleinnahme und vor allem in Ruhe,

Ihr Karl Missel und das Team von [www.gesund-jetzt.de](http://www.gesund-jetzt.de)

Fachapotheker für Allgemeinpharmazie

Geschäftsinhaber und CEO Firma M. I. Phar und [gesund-jetzt.de](http://gesund-jetzt.de)

und das Team von [gesund-jetzt.de](http://gesund-jetzt.de)



Wenn Sie diese E-Mail (an: [Karl.missel@icloud.com](mailto:Karl.missel@icloud.com)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

GESUND JETZT

Karl Missel

Peter-Thumb-Straße 48

78464 Konstanz

Deutschland

07531-8024480

[info@gesund-jetzt.de](mailto:info@gesund-jetzt.de)

<http://gesund-jetzt.de>

CEO: Karl Missel