

Gothaer



Besser leben

Asthma



Weniger Luft zum Leben

Ohne darüber nachzudenken, atmen wir ein und aus. Tag und Nacht. Wer Asthma hat, weiß: Einfach so Luft holen ist nicht selbstverständlich.

Rund 4 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 6 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter Asthma bronchiale. Ihre Bronchien sind dauerhaft entzündet und deshalb überempfindlich. Kommen Menschen mit Asthma mit bestimmten Reizen in Berührung, schwillt die Schleimhaut ihrer Bronchien an und bildet zähflüssigen Schleim. Die Folge: Die Bronchien verengen sich, Atmen fällt schwer. Typische Symptome für Asthma bronchiale sind Kurzatmigkeit, pfeifende Geräusche beim Ausatmen (sogenanntes Giemen), trockener Husten sowie ein Beklemmungsgefühl in der Brust. Kommt es zu einem Asthmaanfall, verkrampfen die ringförmigen Muskeln der Bronchien und verengen so die Bronchien noch mehr. Das

kann zu akuter Atemnot führen, die Angst macht und die den Anfall so weiter verstärken kann.

Viele Auslöser

Warum die Atemwege überreagieren, ist nach wie vor nicht eindeutig geklärt. Häufig gibt es eine erbliche Veranlagung. Risikofaktoren sind zudem andere allergische Krankheiten und (Passiv)Rauchen. Experten unterscheiden zwischen allergischem und nicht allergischem Asthma: Bei allergischem Asthma wird der Auslöser (Trigger) mit der Luft eingeatmet, etwa Pollen oder Tierhaare. Kommt das Immunsystem damit in Verbindung, bildet es übermäßig viele Abwehrstoffe, die in einer Art Kettenreaktion die Entzündung in den Bronchien auslösen. Nicht allergisches Asthma kann durch

Virusinfekte, aber auch durch Medikamente, Reize wie kalte Luft und Tabakrauch, ungewohnte körperliche Anstrengung oder emotionalen Stress verursacht werden.

Bewusst leben

Asthma kann sehr unterschiedlich verlaufen und in jedem Alter auftreten. Häufig beginnt die Krankheit im Kindes- oder Jugendalter. Viele Betroffene befürchten, dass sie ihr Leben grundlegend ändern und sich schonen müssen. Dabei ist selbst Sport möglich und sogar hilfreich. Denn bewegt man sich regelmäßig, reagieren die Atemwege weniger empfindlich. Wichtig ist, auf sich zu achten und über die Krankheit Bescheid zu wissen. Dann stehen die Chancen gut, ein fast normales Leben zu führen.

Unsere Atmung

Wir atmen, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen: Die Luft strömt über die Nase in die Luftröhre, von dort in die beiden Lungenflügel mit ihren fein verästelten Bronchien und kleinsten Bronchiolen zu den rund 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen). Über ein feines Netz aus Blutgefäßen, das die Alveolen umschließt, gelangt der Sauerstoff in den Blutkreislauf und so zu jeder Zelle des Körpers. Gleichzeitig kommt es zum Gasaustausch und wir atmen dessen „Abfallprodukt“ Kohlendioxid aus. Gesunde Bronchien haben eine dünne Schleimhaut, die die Innenseite der Bronchien bedeckt. Durch die breite Atemöffnung kann ungehindert Luft strömen. Bei asthmatischen Bronchien ist die Schleimhaut stark verdickt und oft voll von zähem Schleim, was die Atemöffnung stark verkleinert. Auch der Bronchialmuskel ist verengt, sodass die Luft schlechter fließen kann.



**Mehr Infos zum Thema Asthma
bronchiale finden Sie unter:**
www.gothaer-gesundheitsportal.de

Habe ich Asthma?

Atemnot und Husten können Zeichen für Asthma sein.
Gehen Sie zum Arzt, um den Verdacht abzuklären.

Anamnese

Symptome, Auslöser, familiärer Hintergrund: In einem ausführlichen Gespräch mit vielen Fragen geht der Arzt Ihrer Krankheitsgeschichte auf den Grund: Wann und in welchen Situationen fällt Ihnen das Atmen schwer? Wie heftig sind die Beschwerden? Nehmen Sie Medikamente? Haben Sie Allergien? Stress oder Sorgen? Ihre Antworten helfen dem Arzt, die Diagnose zu stellen. Mit einem Allergietest (meist auf der Haut als „Prick-Test“) können typische Auslöser wie Pollen erkannt werden.

Spirometer

Mithilfe eines Spirometers überprüft der Arzt, wie leistungsfähig Ihre Lunge ist. Dazu müssen Sie kräftig in das Mundstück des Geräts atmen. Es misst zwei Werte: das Luftvolumen, das man nach maximaler Einatmung wieder maximal ausatmen kann (Vitalkapazität), und die größtmögliche Menge der ausgeatmeten Luft innerhalb einer Sekunde (Einsekundenkapazität). So lässt sich beurteilen, wie stark die Bronchien verengt sind und ob die Luftmenge verringert ist. Der Arzt kann mit der Messung auch den Verlauf der Krankheit kontrollieren.

Peak-Flow-Meter

Der Peak-Flow-Meter ist ein handliches Gerät, in das Sie mit aller Kraft hineinpusten müssen. Es misst die maximale Strömungsgeschwindigkeit beim Ausatmen und zeigt, ob und wie stark die Bronchien verengt sind. Je höher der Wert, desto freier sind die Atemwege. Sie können die Messung zur Kontrolle auch zu Hause selbst durchführen.

FeNO-Messung

Stickstoffmonoxid (NO) wird in der Lunge aufgrund von Entzündungsprozessen freigesetzt und weist auf allergisches Asthma hin. Mithilfe dieses einfachen Atemtests kann der Arzt bei bestimmten Patienten erkennen, ob und wie stark die Atemwege entzündet sind. Das hilft, die Diagnose Asthma zu bestätigen oder bei der Behandlung die Dosierung von Medikamenten anzupassen.

Weitere Tests

Ist die Lungenfunktionsmessung unauffällig, können weitere Untersuchungen nötig sein: Die **Bodyplethysmografie** zeigt unter anderem, wie groß der Atemwegswiderstand und das komplette Lungenvolumen ist. Bei einem **Provokationstest** testet der Arzt, ob sich Beschwerden durch die Gabe bestimmter Allergene wie Pollen gezielt hervorrufen („provizieren“) lassen. Ob sich bei Anstrengung die Werte verschlechtern, kann ein **Belastungstest** zeigen. Der **Bronchospasmolyse-test** zeigt, inwiefern ein Asthmaspray die Atemwege erweitert. Hilft es, deutet das auf Asthma hin.

COPD – ACO

Nicht immer lautet die Diagnose Asthma. Eine andere Atemwegserkrankung, die **COPD** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), beginnt meist im Alter von 40 bis 60 Jahren. Die Symptome ähneln Asthma. Hauptauslöser ist jedoch jahrelanges Rauchen: Der Tabakrauch hat die Schleimhaut der Bronchien geschädigt und die Wände der Lungenbläschen zerstört. Es entstehen große Blasen, die nur wenig Sauerstoff aufnehmen können. Mit der Zeit überbläht die Lunge (Lungenemphysem). Es kommt zunehmend zu Atemnot, die körperliche Leistungsfähigkeit sinkt.

ACO (Asthma-COPD Overlap) ist eine Mischform aus Asthma und COPD. Betroffene leiden unter einer andauernden Verengung der Atemwege, die durch Medikamente verbessert, aber nicht rückgängig gemacht werden kann. Patienten sind in der Regel älter als 40 Jahre.

Alles unter Kontrolle

Asthma lässt sich mit Medikamenten gut behandeln. Die meisten Arzneimittel werden inhaliert. So gelangen sie dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Atemwege.

Inhalierte Arzneimittel wirken gezielter, können deshalb niedriger dosiert werden und haben weniger Nebenwirkungen. Es gibt Dosieraerosole mit und ohne Inhalationshilfe (Spacer) sowie Pulverinhalatoren. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt die Technik erklären und zeigen Sie ihm, wie Sie das Gerät anwenden.

Bei Bedarf

Bedarfsmedikamente (Reliever) wie kurzwirkende Betamimetika als Spray entspannen bei einem Asthmaanfall sofort die verkrampften Atemwegsmuskeln und erweitern die Bronchien. Helfen sie nicht, können Anticholinergika inhaliert werden. Sie entspannen die Bronchien, wirken langsamer, dafür aber länger und mindern die Schleimbildung. Brauchen Sie die Medika-

mente mehr als zweimal pro Woche, kann es zu Nebenwirkungen wie Herzrasen und Zittern kommen. Ihr Asthma ist dann nicht ausreichend kontrolliert. Sprechen Sie Ihren Arzt an.

Auf Dauer

Dauermedikamente (Controller) werden notwendig, wenn die Beschwerden stärker und häufiger sind. Sie beruhigen die entzündeten Atemwege und müssen regelmäßig eingenommen werden. An erster Stelle stehen entzündungshemmende Kortisonsprays (Kortikoide). Sie wirken vor allem in der Lunge. Da nur geringe Mengen ins Blut gelangen und dort schnell abgebaut werden, sind die Nebenwirkungen gering. Kortikoide erhöhen jedoch das Risiko für Pilzinfektionen im Mund. Deshalb sollte man nach dem Inhalieren

den Mund ausspülen oder etwas essen. Bei schwerem Asthma kann der Arzt entzündungshemmende Tabletten verschreiben. Reichen diese allein nicht aus, kann er zusätzlich bronchienerweiternde Wirkstoffe (zum Beispiel langwirkende Betamimetika oder Anticholinergika) verordnen. Bei schwerem Asthma können atemwegserweiternde Theophyllin-Tabletten oder eine Anti-IgE-Therapie helfen.

Mit Zeit

Bei einer spezifischen Immuntherapie (Hypsensibilisierung) wird der Körper nach und nach an ein Allergen gewöhnt, indem kleinste Mengen des Allergens in der Regel gespritzt werden. Die Therapie dauert bis zu fünf Jahre und hilft, den Medikamentenbedarf zu senken und Beschwerden zu lindern.



Wie ist Ihr Asthma?

Es gibt drei Grade von Asthma bronchiale:

- kontrolliert
- teilweise kontrolliert
- unkontrolliert

Sie zeigen, wie gut die Behandlung wirkt. Kriterien dafür sind, wie häufig und wann Beschwerden auftreten und wie stark die Krankheit den Alltag einschränkt. Je besser das Asthma kontrolliert ist, desto leichter kann man atmen und ein weitestgehend normales Leben führen. Sie finden den Test für Erwachsene unter: www.asthmacontroltest.com



Es ist wichtig, beim Inhalieren alles richtig zu machen. Erklärungsfilme zu den verschiedenen Systemen gibt es unter:
www.atemwegsliga.net

Experte in eigener Sache

Damit genug Luft zum Leben bleibt, müssen Asthma-patienten genau auf ihren Körper achten. Wissen hilft, gut mit der Krankheit zu leben.

Es ist wichtig zu wissen, wie fit Ihre Lunge ist. Die Peak-Flow-Messung dient neben der Erstdiagnose auch zur Verlaufskontrolle. Asthmatiker können sie zu Hause durchführen und so schnell erkennen, ob sich die Werte verschlechtern. Bei guter Lungenfunktion ist der Peak-Flow-Wert hoch. Sind die Atemwege verengt, sinkt der Wert und man kann rasch reagieren. Viele Patienten fühlen sich dadurch sicherer oder sind beruhigt – beispielsweise, wenn das Ergebnis zeigt, dass die Atemwege weniger verengt sind, als man es subjektiv empfindet.

Werte sammeln

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie oft Sie Ihre Werte messen sollen. Ist die Atmung stabil, reicht in der Regel einmal morgens.

Wichtig ist, dass Sie regelmäßig messen. Elektronische Peak-Flow-Meter speichern die Werte automatisch. Bei älteren Modellen müssen Sie die Ergebnisse schriftlich in einem Peak-Flow-Tagebuch notieren. Dem Arzt liefert die Übersicht wertvolle Hinweise, wann die Atemwege verengt waren und ob die Medikamente richtig wirken.

Bestwert ermitteln

Um Ihre Werte vergleichen zu können, müssen Sie Ihren Bestwert kennen. Bestimmen Sie diesen Wert innerhalb von zwei bis drei Wochen, in denen Sie ohne Beschwerden sind. Messen Sie morgens, mittags und abends, idealerweise zu den gleichen Zeiten. Ihr Bestwert ist der höchste Wert, den Sie in dieser Zeit messen.

Rot, gelb, grün

Die Asthma-Ampel hilft, die Werte einzuordnen und zu bewerten. Starke Abweichungen vom Bestwert (unter 50 Prozent) deuten auf eine Verschlechterung der Lungenfunktion hin. Sie bedeuten Gefahr, die Ampel steht deshalb auf Rot. Bleibt der Peak-Flow-Wert auch dann unter 50 Prozent, nachdem Sie ein bronchienerweiterndes Mittel eingenommen haben, müssen Sie sofort zum Arzt oder ins Krankenhaus. Sind die Werte instabil (gelbe Zone, 50 bis 80 Prozent des Bestwerts), sollte die Medikation in Absprache mit Ihrem Arzt angepasst werden. Geht es Ihren Atemwegen gut (80 bis 100 Prozent vom Bestwert) und das Asthma ist unter Kontrolle, zeigt die Ampel Grün.

Peak-Flow messen

- Vergewissern Sie sich, dass der Messzeiger auf null steht.
- Messen Sie im Stehen, der Oberkörper ist aufrecht.
- Halten Sie das Gerät waagrecht vor den Mund.
- Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft kurz an.
- Nehmen Sie das Mundstück fest zwischen die Lippen.
- Atmen Sie wie beim Ausblasen einer Kerze kurz, schnell und kräftig durch den Mund aus.
- Ihr Atemstoß verschiebt den Messzeiger.
- Der gemessene Wert zeigt das Maß Ihrer momentanen Lungenfunktion.

Messen Sie insgesamt dreimal. Falls das Gerät die Werte nicht automatisch speichert, notieren Sie den höchsten Wert. Achten Sie darauf, das Gerät regelmäßig zu reinigen. Ein Asthma-Tagebuch erhalten Sie von Ihrem Arzt oder online unter: www.lungeninformationsdienst.de

Im Notfall

Kommt es zu einem Asthmaanfall, sollte man vorbereitet sein und möglichst Ruhe bewahren.

Die gute Nachricht vorweg: Ist das Asthma kontrolliert, kommt es nur selten zu einem Asthmaanfall. Trotzdem ist es wichtig, im Fall der Fälle vorbereitet zu sein und die Vorzeichen zu erkennen. Das gibt Sicherheit und hilft Ihnen, nicht panisch zu werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er erklärt Ihnen, wie Sie sich verhalten sollen, und erstellt gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Notfallplan. Der Plan hilft Ihnen und Dritten, richtig und besonders zu reagieren.

Gut vorbereitet

Ein Asthmaanfall kündigt sich meist an. Zeichen sind zunehmende Atemnot, ein Beklemmungsgefühl in der Brust, festsitzender Husten und zäher Schleim. All das macht Angst.

Im Notfall gilt:

- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Panik macht alles schlimmer.
- Falls möglich, messen Sie Ihren Peak-Flow-Wert, um herauszufinden, wie stark Ihre Bronchien verengt sind.
- Nehmen Sie eine atemerleichternde Position ein. Atmen Sie mit der Lippenbremse aus. (s. Infokasten).
- Benutzen Sie das vom Arzt verordnete Notfallspray, so wie Sie es mit ihm besprochen haben (in der Regel zwei bis vier Hübe).
- Warten Sie zehn Minuten. Bleiben Sie weiter in der atemerleichternden Position und atmen Sie mit der Lippenbremse aus.
- Tritt keine Besserung ein, nehmen Sie – wie

mit dem Arzt besprochen – weitere zwei bis vier Hübe Notfallspray und Kortisontabletten.

- Geht es Ihnen auch nach weiteren zehn Minuten nicht besser, rufen Sie oder ein Dritter den Notarzt unter 112.

Üben für den Ernstfall

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt Ihre Notfallmedikamente in einer kleinen Notfallbox zusammenstellen. Üben Sie die atemerleichternden Positionen, probieren Sie, wie es ist, gebremst zu atmen. Wiederholen Sie die Übungen, bis Sie sie verinnerlicht haben. Sie helfen Ihnen, wenn Ihnen regelrecht die Luft wegbleibt. Weiterer Vorteil: Die Übungen stärken Ihre Lungen. Wenn Sie sie deshalb auch regelmäßig im Alltag an.

Besser atmen

Lippenbremse

Atmen Sie beim Ausatmen gegen den Druck der leicht aufeinanderliegenden Lippen. Durch die gebremste Ausatmung bleiben die Atemwege länger offen. Atmen wird leichter.

Zärtliches Husten

Schonendes Husten, sogenanntes Huffling, lindert den Hustenreiz und lockert den Schleim, der besser abgehustet werden kann.

Kutschersitz

Setzen Sie sich bequem hin, die Ellenbogen liegen auf den Knien. Atmen Sie mit leicht vorgebeugtem Kopf durch die halb geschlossenen Lippen.

Torwarthaltung

Gehen Sie leicht in die Hocke. Stützen Sie die Arme auf die Oberschenkel, die Fingerspitzen zeigen nach innen. Das entlastet den Brustkorb.

Abstützen

Beugen Sie sich im Stehen leicht nach vorn. Stützen Sie die Arme zum Beispiel auf einem Tisch ab und drücken Sie die Schultern hoch. Wichtig: Atmen Sie mit der Lippenbremse.



Besser versorgt

Trotz Asthma ein selbstbestimmtes Leben führen – die Gothaer unterstützt Sie dabei.

Worauf Sie beim Leben mit Asthma achten müssen und wie Sie mit Ihrer Krankheit bestmöglich umgehen, lernen Sie in Schulungen. Die Gothaer Krankenversicherung hat gemeinsam mit der Firma Bosch Healthcare Solutions und den Gesundheitsexperten von 4sigma ein innovatives Gesundheitsprogramm für Asthmatiker entwickelt. Nehmen Sie teil!

Mehr wissen

Je besser Sie wissen, worauf es bei Ihrer Krankheit ankommt, desto größer ist der Behandlungserfolg. Denn wer gut informiert ist, kann die Empfehlungen des Arztes besser umsetzen. Um als Experte souverän mit Ihrer Krankheit umgehen zu können, stellt Ihnen die Gothaer einen persönlichen Coach von unserem Kooperationspartner 4sigma an die

Seite, der Sie telefonisch betreut. Zusätzlich können Sie auch schriftliche Informationen erhalten. Ihr Coach, ein erfahrener Gesundheitsexperte, berät Sie individuell über Möglichkeiten der Behandlung und gibt Ihnen persönliche Strategien an die Hand, die Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität insgesamt zu verbessern. Sie lernen, wie Sie Ihre Gesundheit besser einschätzen und stärken können. Außerdem bespricht der Gesundheitsexperte Ihre FeNO-Werte mit Ihnen. Denn als Teilnehmer des Programms erhalten Sie ein Atemmessgerät von Bosch, mit dem Sie diesen wichtigen Marker zu Hause bestimmen können.

Mehr messen

Sind die Bronchien aufgrund von allergischem Asthma entzündet, wird in der Lunge vermehrt

Stickstoffmonoxid (NO) freigesetzt. FeNO steht für fraktioniertes exhalieres Stickstoffmonoxid. Mit der FeNO-Messung, einem einfachen Atemtest, kann man die NO-Konzentration und somit den Grad der Entzündung der Atemwege bestimmen. Das hat gleich mehrere Vorteile:

1. Die Messung hilft Ihrem Arzt dabei, der Ursache Ihres Asthmas auf den Grund zu gehen.
2. Mithilfe der FeNO-Werte kann Ihr Arzt Ihnen eine bessere Empfehlung geben, wie viel Medikament Sie brauchen.
3. Sie haben Ihre Werte stets im Blick und wissen mehr über Ihr Asthma.

Bitte beachten: Treiben Sie direkt vor der Messung keinen Sport und essen Sie keine nitratreichen Lebensmittel wie Salat, Spinat oder Wurst. Dies kann den FeNO-Wert erhöhen.



Weitere Information zum Asthma-Programm der Gothaer Krankenversicherung finden Sie unter:

www.gothaer.de/asthma

Informationen zur Erstattung der Kosten erhalten Sie von Ihrem Kundenservice Gesundheit:

0221 308-21111 oder
kv_leistung@gothaer.de

Seien Sie dabei!

Als Teilnehmer des Patientencoachings berät Sie ein persönlicher Gesundheitsexperte und Sie erhalten ein FeNO-Messgerät für zu Hause. Kooperationspartner dieses Gesundheitsprogramms sind Bosch Healthcare Solutions und 4sigma.

Das Patientencoaching richtet sich an Patienten mit schwerem allergischem Asthma bronchiale. Die Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Die Gothaer Krankenversicherung erstattet ihren vollversicherten Kunden die Kosten im tariflichen Rahmen.



BOSCH
Technik fürs Leben

Leben mit Asthma

Sport, Entspannung, Konsequenz – all das hilft, besser mit der Krankheit umzugehen.

Entspannt bleiben

Auch psychische Belastungen, wie die Angst vor dem nächsten Anfall, machen Menschen mit Asthma zu schaffen. Entspannungstechniken – wie autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung – helfen, mit diesem Stress besser umzugehen und ruhig zu bleiben. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Akzeptieren Sie, dass Ihre Krankheit zu Ihrem Leben dazugehört.

Richtig atmen

Lernen Sie Atemtechniken und atemerleichternde Körperpositionen. Sie helfen, gemeinsam mit gezielten Atemübungen, die Atemmuskulatur zu stärken, und sind im Notfall wichtige Instrumente, um schnell wieder besser atmen zu können.

Konsequent sein

Nehmen Sie gewissenhaft Ihre Medikamente, auch dann, wenn Sie beschwerdefrei sind. Kontrollieren Sie außerdem regelmäßig Ihre Werte, damit Sie bei einer Verschlechterung schnell reagieren können. Um sich im Alltag wohlfühlen und frei bewegen zu können, sollten Sie die Auslöser kennen und möglichst meiden.

Rauchen aufgeben

Rauchen ist ungesund, für Asthmatiker erst recht. Falls Sie Raucher sind, sollten Sie unbedingt damit aufhören. Aber auch Passivrauchen belastet die Atemwege. Meiden Sie deshalb konsequent Zigarettenrauch. Bitten Sie Ihre Freunde und Bekannten, nicht in Ihrem Beisein zu rauchen.

Urlaub machen

Luftveränderung tut gut – bei Asthma ganz besonders. Urlaub am Meer bedeutet salzhaltige und feuchte Luft, die den Schleim in den Atemwegen löst. Auch Urlaub in den Bergen kann sich positiv auswirken, da in höheren Lagen weniger Pollen fliegen und Hausstaubmilben keine Chance haben.

Sport treiben

Ist das Asthma mit Medikamenten gut kontrolliert, sind sogar sportliche Höchstleistungen möglich. Aus Angst vor Atemnot wird aber häufig jede Anstrengung vermieden. Dabei lässt sich mit Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Walken die Lungenfunktion deutlich steigern. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Er kann Ihnen sagen, wie stark Sie sich belasten können, und gemeinsam mit Ihnen einen Trainingsplan erstellen. Es lohnt sich: Sportliche Asthmatiker haben eine bessere Lungenfunktion, seltener Anfälle und benötigen mit der Zeit deutlich weniger Medikamente.



Unser Service für Sie

Gothaer Kundenservice Gesundheit

Wir begleiten, unterstützen und beraten Sie:
0221 308-21111

Gothaer MediFon

Medizinisch geschultes Fachpersonal
berät Sie bei allen Fragen rund um die
Gesundheit, täglich von 7 bis 23 Uhr:
0221 308-26441

**Gothaer
Krankenversicherung AG**
Arnoldplatz 1
50969 Köln

Telefon 0221 308-00
Telefax 0221 308-103
E-Mail info@gothaer.de
Internet www.gothaer.de

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2019. Verlag: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Fotos: Getty Images/iStockphoto/swissmediavision (Titel); iStockphoto/Halfpoint (S. 3); iStockphoto/Rido (S. 5); Getty Images/iStockphoto/Clerkenwell (S. 7); iStockphoto/al8er (S. 9); Getty Images/E+/Aleksandar Dancu (S. 11); Bosch Healthcare Solutions GmbH (S. 13); iStockphoto/swissmediavision (S. 15); Getty Images/Nicolas Hansen (S. 16). Druck: CEWE-PRINT GmbH, Oldenburg. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung. Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.