

Inhalt

21.8.: Sektoren vernetzen	1
Gastbeiträge: KVT & LKHG	2
Interview: Dieter Lauinger	4
Fakten-Check: Rücken-OPs	5
Telemedizin: PädExpert	6
Per App: immer im Urlaub...	7

Kontakt

Robert Büssow
robert.buessow@barmer.de
Telefon: 0361 789 52630
Mobil: 0160 9045 6966
www.barmer.de

Veranstaltung

Thüringen vernetzt weiterdenken...

Keine Frage: Unser Gesundheitssystem bietet eine medizinische Versorgung auf hohem Niveau. Dennoch landet Deutschland in internationalen Rankings meist nur im Mittelfeld (tinyurl.com/y8t4dd9j). Anhand verschiedener Indikatoren belegte kürzlich der Berliner Gesundheitsökonom Professor Reinhard Busse: „Unser System ist nicht so gut, wie viele denken oder behaupten.“ Der Umfang des Leistungskatalogs und die Patientenorientierung erhielten zwar gute Noten, doch beim Vergleich der medizinisch vermeidbaren Mortalität vieler Erkrankungen schneide Deutschland in einem Ranking von 28 Ländern mittelmäßig ab.

Aus Sicht der BARMER liegt das größte, aber auch am schwersten zu hebende Potenzial in der noch immer zu strengen Trennung der einzelnen Leistungsbereiche im Gesundheitssystem - vor allem dem ambulanten und stationären Sektor. Aber auch an den Schnittstellen zu Reha, Pflege und therapeutischen Berufen gibt es Reibungsverluste. Das sind strukturelle und zum Teil gewachsene Defizite. Für den Patienten heißt dies: Er muss oft selbst dafür sorgen, die Sektorengrenzen zu überwinden. Aber auch die Wirtschaftlichkeit des Gesundheitssystems leiden darunter.

Der Gesetzgeber hat in den vergangenen Jahren zwar zahlreiche Versuche unternommen, dies zu ändern - beispielsweise in der Palliativversorgung, bei schweren Erkrankungen mit der „Ambulanten spezialfachärztlichen Versorgung“ oder auch mit der Einführung von Portalpraxen an Kliniken und einem koordinierten Entlassmanagement. Doch vieles läuft noch nicht wie gewünscht, und die zahlreichen Einzellösungen haben nicht zur Lösung des grundlegenden Problems geführt.

Mit unserer Veranstaltung „Die Mauer muss weg“ im April (www.barmer.de/p007600) haben wir bereits erste Ideen für eine Reform des Gesundheitssystems diskutiert. Diese Diskussion wollen wir fortführen. Dazu findet am **21. August in Erfurt** eine nächste, hochkarätig besetzte

Veranstaltung mit Akteuren aus ganz unterschiedlichen Bereichen statt (siehe Randspalte). Ziel ist ein 360-Grad-Blick auf die vielen Aspekte, die bei einer so grundlegenden Reform des Gesundheitswesens berücksichtigt werden müssen. Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Thüringen, ist auch mit einem Blick in die Wahlprogramme der Parteien zur Bundestagswahl sicher: Die sektorenübergreifende Versorgung wird das zentrale Thema der nächsten Jahre. Dziuk will diese deshalb auch in Thüringen mit regionalen Akteuren weiter entwickeln:

„Das ist ein Mammutprojekt, aber es lohnt sich. Wichtig ist mir zu sagen: Wir können es nur gemeinsam schaffen. Aber wir werden auch alle davon profitieren, wenn wir die Versorgung besser vernetzen und abstimmen - nicht zuletzt, weil wir selbst Patienten sind. Falls die Sorge besteht, dass irgendjemandem dadurch etwas weggenommen wird, dann kann ich beruhigen: Auch in Zukunft bleibt für alle genug zu tun. Die sektorenübergreifende Versorgung wird sicherlich nicht billiger, sondern besser. Wenn ich zurückblicke, kann ich mich nicht erinnern, dass Gesundheitsausgaben jemals gesunken sind.“

Man kennt sich: In Thüringen wird Zusammenarbeit im Sinne der Versorgung der Patienten bereits seit vielen Jahren groß geschrieben. Der Titel der jüngsten Veranstaltung „Die Mauer muss weg“ (Ein Zitat des Gesundheitsweisen Prof. Ferdinand Gerlach tinyurl.com/y9qfomzd) muss - so das Fazit der Diskussionsrunde - für Thüringen deshalb um ein paar Lücken im Mauerwerk erweitert werden. In Thüringen gibt es bereits einige vielversprechende praktische Ansätze. Nun geht es darum auch die Strukturen des Systems zu überdenken und zu diskutieren. Dafür haben wir - als kleinen Ausblick auf die Veranstaltung am 21. August - die Landeskrankenhausesellschaft Thüringen (LKHG) und die Kassenärztliche Vereinigung um ihre Einschätzung zur Lage in Thüringen gebeten.

Die Mauer ... ist längst weg

Dr. Annette Rommel, 1. Vorsitzende des Vorstandes der KV Thüringen



Eigentlich ist es schade, dass man oft ziemlich „auf den Putz hauen“ muss, um wahrgenommen zu werden. Dass es so ist, lässt aber verstehen, warum die BARMER das Bild einer Mauer bemühte, um anzusprechen, dass es bei der Sektor-übergreifenden Zusammenarbeit im Thüringer Gesundheitswesen noch Reserven gibt.

Grundsätzlich ist Sektor-übergreifende Versorgung in Thüringen längst Alltag: Hoch spezialisierte Krankenhausärzte nehmen als ermächtigte Fachärzte an der ambulanten Versorgung teil. Viele unserer Krankenhäuser

bauen auf Belegärzte aus dem ambulanten Bereich. Notdienst und Notaufnahmen arbeiten fast überall in Thüringen Tür an Tür und werden künftig – das organisieren KV und LKHG gerade gemeinsam mit den Kassen – noch enger kooperieren. Fachlicher Austausch über die 'Sektorengrenze' hinweg, Überweisungssteuerung oder Kooperation mit anderen Gesundheitsberufen funktionieren in der Praxis oft ganz selbstverständlich in kollegialen Netzwerken – auch ohne institutionellen Wasserkopf, wie „Versorgungsverbände“ oder Netzwerk-Verbände.

Die oben zitierte Mauer ist längst weg. Hier auf gleichberechtigter Basis nach weiteren Kooperationsmöglichkeiten zu suchen, ist legitim und hilft am Ende den Patienten. Eine Sektor-übergreifende Bedarfsplanung?

Die REFERENTEN



Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER: Vorstellung des BARMER-Konzeptes zur sektorenübergreifenden Versorgung

Dr. Christof Veit, Leiter des IQTIG, über „Transparenz und Qualität in einem sektoral geprägten Gesundheitssystem“

Dr. Ursula Hahn, OcuNet: Fallbeispiel „Intersektorale Facharztzentren – Klammer zwischen ambulant und stationär“

Dr. Ilona Köster-Steinebach, Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (VZBV): „Der Patient zwischen den Sektoren“

Podiumsdiskussion mit den Teilnehmern sowie **Dr. Annette Rommel**, 1. Vorsitzende des Vorstandes der KV Thüringen und **Rainer Poniewaß**, Geschäftsführer der Landeskrankenhausesellschaft Thüringen

Moderation: Rebecca Beerheide, Leiterin der Politischen Redaktion Deutsches Ärzteblatt

Weiterführende Informationen:

BARMER, Prof. Dr. Christoph Straub: „Handlungsfelder für eine sektorübergreifende Versorgung“ unter: www.barmer.de/p006229

Das aktuelle Positionspapier der BARMER zur Bundestagswahl 2017 unter <https://www.barmer.de/p007585>

Warum nicht, wenn sie nicht nur darin besteht, Klinik-Konzernen den Weg auf den „ambulanten Markt“ zu ebnen. Einheitliche Vergütungen für gleiche Leistungen? Eine gute Idee, solange es mehr als eine Spar-Idee ist.

Ein gutes Beispiel für Sektor-übergreifende Zusammenarbeit ist die Arzneimittelinitiative ARMIN, bei der Ärzte und Apotheker gemeinsam Medikationspläne für chronisch kranke Patienten erstellen. ARMIN zeigt aber auch die Grenzen solcher Ideen: So lange sie Modellversuche mit einzelnen Kassen bleiben, fehlt die „kritische Masse“, um bei Patienten und Software-Herstellern wahrgenommen zu werden. Vielleicht müssen hier nicht nur Ärzte, sondern auch Kassen „Mauern überwinden“ - im Interesse ihrer Versicherten.

LANDESKRANKENHAUSGESELLSCHAFT
THÜRINGEN e.V.



Rainer Poniewaß,
Geschäftsführer der Landeskrankenhausgesellschaft Thüringen



Die Krankenhäuser in Thüringen sind ein wesentliches Rückgrat der medizinischen Daseinsvorsorge. Daher begrüßt die Landeskrankenhausgesellschaft Thüringen ausdrücklich, dass in der zweiten Veranstaltungsrunde am 21. August 2017 auch die relevanten Selbstverwaltungspartner, Kassenärztliche Vereinigung und Landeskrankenhausgesellschaft Thüringen, mit an den Tisch geholt werden, um gemeinsame Wege miteinander zu diskutieren.

Erste Etappenerfolge frühzeitig erzielt: Thüringen schafft die Grundlagen für die sektorübergreifende Qualitätssicherung

In Thüringen ist es den Selbstverwaltungspartnern frühzeitig gemeinsam gelungen, wegweisende Verträge im Interesse einer weiterhin qualitativ hochwertigen und sektorübergreifenden Patientenversorgung auf den Weg zu bringen. Das gilt insbesondere für die sektorübergreifende Qualitätssicherung. Hier wurde sehr frühzeitig der Weg für eine sektorübergreifende Betrachtung der Versorgung, insbesondere unter Qualitätsgesichtspunkten, geebnet und damit die vertragspartnerschaftliche Stärke aller Beteiligten zugunsten der Patientenversorgung erneut unter Beweis gestellt.

Es gibt noch viel zu tun: Letztverantwortung der Länder stärken, Versorgungsplanung dezentralisieren und regionalisieren

Trotz der vorgenannten Etappenerfolge bleiben der demografische Wandel und die künftige Versorgung der Thüringer Bevölkerung mit ambulanten und stationären Gesundheitsleistungen, insbesondere im ländlichen Raum, unsere gemeinsamen zentralen Herausforderungen. Damit sektorübergreifende Versorgung nachhaltig gelingt, ist es insbesondere erforderlich, dass die bislang eingesetzten Planungsinstrumente (die Krankenhausplanung der Länder und die vertragsärztliche Bedarfsplanung) an die Erfordernisse einer patientenorientierten sektorübergreifenden Versorgung angepasst werden.

Interview: Dieter Lauinger

Kitas kochen künftig nach DGE

Thüringens Minister für Migration, Justiz und Verbraucherschutz (TMMJV), **Dieter Lauinger** (Grüne), will über das Kita-Gesetz eine bessere Mittagsverpflegung für Kinder durchsetzen. Wir fragen nach, was ihn dazu bewegt hat.



© TMMJV

Frage: Sie haben sich für eine bessere und gesündere Verpflegung in den Kitas eingesetzt. Was genau soll sich ändern?

Es ist uns gelungen, im Regierungsentwurf zum neuen Kita-Gesetz eine verbindliche Regelung zu verankern, wonach die warme Mittagsmahlzeit in den Einrichtungen zukünftig den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Qualitätsstandards für eine ausgewogene, altersgemäße, vollwertige und gesundheitsfördernde Mittagsmahlzeit entsprechen muss. Dies soll in der Praxis dazu

führen, dass die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erarbeiteten Qualitätsstandards für die Kitaverpflegung von den Caterern zwingend einzuhalten sind. Der Landtag hat inzwischen einen entsprechenden Beschluss gefasst. Damit wird Thüringen bundesweit eine positive Vorreiterrolle einnehmen.

Was war der Anlass für die geplante Regelung?

Das TMMJV hat eine dreijährige [Studie der DGE zur aktuellen Verpflegungssituation in Thüringer Kitas](#)* finanziert. Diese Untersuchung hat zwar generell Zufriedenheit der Kindertageseinrichtungen mit der vorhandenen Verpflegungssituation, aber auch Defizite und einen entsprechenden Handlungsbedarf bei der Kitaverpflegung aufgezeigt. Die DGE hat Handlungsvorschläge unterbreitet, wie die Situation insgesamt verbessert werden kann und was Kitas vor Ort in ihrer ganz konkreten Organisation tun können. Das neue Gesetz schafft nun auch die rechtlichen Rahmenbedingungen für die Umsetzung.

Was muss man beachten, um sich an die DGE-Standards zu halten?

Zum Beispiel kocht in Thüringen nur ein geringer Teil der Einrichtungen selbst vor Ort für die Kinder, während der Freistaat bei der Versorgung mit Mittagessen über die Anlieferung einer Warmverpflegung durch Caterer deutlich über dem Bundesschnitt liegt. Um den guten Geschmack und vor allem auch den Nährstoffgehalt der Speisen gewährleisten zu können, müssen die Warmhaltezeiten und Transportwege kritisch überprüft werden. Qualitätssicherung spielt bei der Warmverpflegung eine entscheidende Rolle. Zudem beinhalten die Speisepläne in den Kitas häufig zu viel Fleisch- und Wurstwaren, aber zu wenig Gemüse und Fisch. Für vegetarische Speisen, wie sie mindestens zweimal wöchentlich im Speiseplan vorkommen sollten, fehlt bei vielen Eltern noch immer die Akzeptanz als vollwertige Mahlzeit. Mit Hilfe von Informations- und Aufklärungsangeboten sollen durch die Verbreitung der DGE-Qualitätsstandards vergleichbare Anforderungen für die Einrichtungen geschaffen, das Bewusstsein für eine hochwertige Verpflegungsqualität bei den Eltern geschärft und die notwendige Professionalität bei den beteiligten Akteuren gefördert werden.

* http://www.thueringen.de/mam/th4/justiz/verbraucherschutz/verpflegung_th_kitas_2016.pdf

GESUCHT: Genussbotschafter

Die bundesweit größte Initiative für praktische Ernährungsbildung „Ich kann kochen!“ möchte Kindern im Kita- und Grundschulalter vermitteln, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Deshalb bilden die Initiatoren, die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER,



kostenfrei pädagogische Fach- und Lehrkräfte in praktischer Ernährungsbildung zu „Genussbotschaftern“ fort.

Die eintägigen Fortbildungen vermitteln Grundlagen zum Kochen mit Kindern und aktuelles Ernährungswissen. Teilnehmen können Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können alle Teilnehmer für ihre Einrichtungen eine einmalige finanzielle Unterstützung von bis zu 500 Euro für Lebensmittel erhalten. In Thüringen werden seit Jahresbeginn Schulungen in mehreren Städten angeboten. www.ichkannkochen.de

Die eintägigen Fortbildungen vermitteln Grundlagen zum Kochen mit Kindern und aktuelles Ernährungswissen. Teilnehmen können Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können alle Teilnehmer für ihre Einrichtungen eine einmalige finanzielle Unterstützung von bis zu 500 Euro für Lebensmittel erhalten. In Thüringen werden seit Jahresbeginn Schulungen in mehreren Städten angeboten. www.ichkannkochen.de

STUDIE: Selbstbewusster mit Loop

Mit Unterstützung der BARMER hat ein



Forschungsteam der Uniklinik Jena die langfristige Wirkung von Präventionsprogrammen zu Ess-Störungen an Thüringer Schulen untersucht. Unter dem Projekt-Namen „Loop“ hat das Team von **Dr. Uwe Berger**, Psychologe am Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, eine positive Wirkung festgestellt: Gute Präventionsprogramme können die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erhöhen und damit die „Abwehrkräfte“ gegen Ess-Störungen stärken. tinyurl.com/ybpw9d6v

Mühlhausen hat Rücken?

Die Bertelsmann-Stiftung hat in einer großangelegten Vergleichsstudie erhebliche regionale Unterschiede bei der stationären Behandlung von Rückenerkrankungen festgestellt. Thüringen sticht in einigen Bereichen besonders heraus.



ZWEITMEINUNG einholen:

Die BARMER bietet für Ihre Versicherte über den **TELE-Doktor** eine kostenlose Beratung und Zweitmeinung bei bevorstehenden Rücken-Operationen. Nicht immer muss eine Operation die Lösung zum Lindern der Rückenschmerzen sein. Sie wird oft viel zu schnell angeordnet. Eine zweite Expertenmeinung bietet in solchen Fällen die Chance, sich Gewissheit zu verschaffen.

Mehr Infos unter:
www.barmer.de/s000742

Zusammenfassung der Studie:
<http://faktencheck-gesundheit.de/de/publikationen/publikation/did/spotlight-gesundheit-rueckenoperationen/>

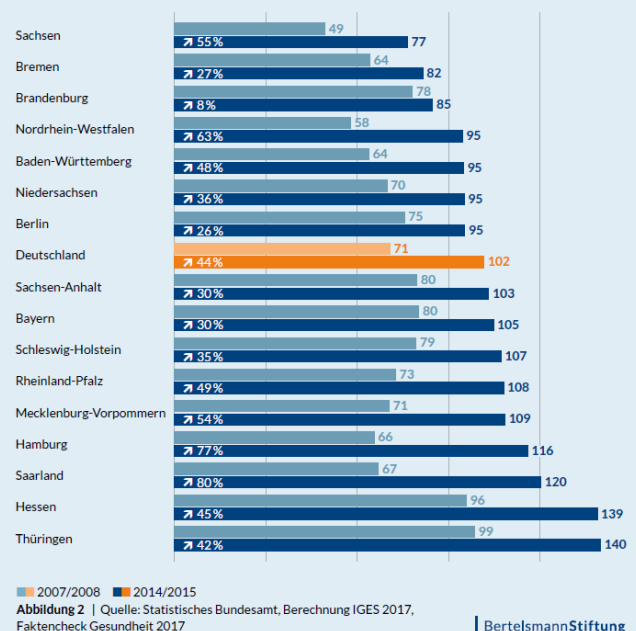
TV-Tipp: Die ARD-Doku zur Studie „Operieren und Kassieren“ (bis 19.6.2018 in Mediathek)
<http://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/sendung/operieren-und-kassieren-100.html>

Wirbelsäulen-Operationen: Thüringen lag 2015 bei den Behandlungszahlen bundesweit an der Spitze. Je 100.000 Einwohner wurden 261 OPs an der Wirbelsäule durchgeführt. Das sind mehr als doppelt so viele wie in Sachsen. Diese großen Unterschiede lassen sich allein aufgrund regionaler, demografischer oder medizinischer Ursachen nicht erklären. Die Experten gehen davon aus, dass hier eine künstliche Mengenausweitung der treibende Faktor ist. Auch auf Kreisebene sind die Unterschiede erheblich ([Ein Vergleichs-Tool dazu finden Sie online](#))*.

Operationen zur Verblockung / Versteifung von Wirbelkörpern... nahmen seit 2007 um 57 Prozent auf 72.000 Fälle zu. In Hessen und Thüringen werden am häufigsten Versteifungsoperationen vorgenommen – fast doppelt so oft wie in Sachsen oder Bremen. Viele Krankenhausaufenthalte sind laut Bertelsmann-Stiftung vermeidbar. Damit werden Ergebnisse des BARMER Krankenhausreports 2015 (www.barmer.de/p001861) bestätigt, wonach im Krankenhaus bei gut einem Drittel der Kreuzschmerz-Patienten weder eine Operation an der Wirbelsäule noch eine spezifische Schmerztherapie stattfand, sondern überwiegend bildgebende Diagnostik. BARMER: "Wir sehen eine deutliche Fehlentwicklung. Kreuzschmerz-Patienten sollten im Krankenhaus auch tatsächlich eine Behandlung erhalten, ansonsten gehören sie dort nicht hin."

* <http://faktencheck-gesundheit.de/de/faktenchecks/faktencheck-ruecken/interaktive-karte/operative-eingriffe/>

Häufigkeit von operativen Eingriffen zur Verblockung bzw. Versteifung von Wirbelkörpern (OPS 5-836) und deren relative Veränderung zwischen 2007/2008 und 2014/2015
Fälle je 100.000 Einwohner, direkt standardisiert an der Bevölkerung des Jahres 2014 nach Altersgruppen, Bevölkerung im Alter ab 15 Jahren



Interview: mit Dr. med. Wolfgang Karmrodt

Wie Telemedizin Kindern hilft

Kinder und Jugendliche haben mitunter nicht nur Husten und Schnupfen, die der Kinderarzt vor Ort schnell kurieren kann. Wenn der Nachwuchs an einer seltenen Erkrankung leidet, sind Spezialisten gefragt. PädExpert steht für ein Expertensystem, das die allgemeinen Kinder- und Jugendärzte (Pädiater) mit spezialisierten Fach-Pädiatern telemedizinisch vernetzt. Es basiert auf einem speziell entwickelten Computerprogramm, mit dessen Hilfe Fach-Diagnosen und Therapieempfehlungen für Kinderarzt-Praxen in jeder Region in Deutschland schnell und zuverlässig zur Verfügung gestellt werden.

Zu den ersten Erfahrungen sprachen wir mit **Dr. med. Wolfgang Karmrodt**, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in Mühlhausen, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) in Thüringen.



Mit „PädExpert“ ist in Thüringen eines der ersten Telemedizin-Projekte gestartet. Welche Erfahrungen haben Sie damit gesammelt?

PädExpert ermöglicht eine bessere Behandlung von Kindern und Jugendlichen, die beispielsweise unter seltenen Erkrankungen leiden. Auch ich als Facharzt hole mir dann gern eine zweite Meinung von einem spezialisierten Kollegen ein. Unklare Krankheitsbilder lassen sich wesentlich schneller klären, indem ich mich über die Online-Plattform von PädExpert mit Kollegen aus ganz Deutschland austauschen und auch die Befunde digital besprechen kann. Das hat mehrere Vorteile: Für den Patienten bedeutet es eine schnellere Diagnose und er spart sich womöglich den Termin und die Anfahrt zu einem Spezialisten. Und ich sichere mich ebenfalls ab.

Haben Sie ein Beispiel, was das für die Kinder und ihre Familien heißt?

Es gibt in Summe viele Erkrankungen, die in der Praxis jedoch selten vorkommen. Ein Beispiel ist Rheuma, das ja eher für ältere Patienten typisch ist. In Deutschland gibt es nur sehr wenige auf Kinder spezialisierte Rheumatologen. Dort einen Termin zu bekommen, ist für die Patienten oft schwierig. Da eine Untersuchung vor Ort aber gar nicht immer nötig ist, erspart PädExpert nicht nur den Patienten, sondern auch den Eltern die Anfahrt, die Wartezeit und den Stress. Wenn der behandelnde Kinder- und Jugendarzt, der seine Patienten oft schon lange kennt, die Kommunikation mit dem Spezialisten übernimmt, bringt das ein hohes Maß an Konstanz. Und das ist gut für die Therapie.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen Kinder- und Facharzt?

Der behandelnde Kinder- und Jugendarzt kann über das System direkten Kontakt zu Spezialisten aufnehmen. Ein Ampelsystem zeigt an, welcher Facharzt genügend Kapazitäten hat – das gewährleistet eine schnelle Rückmeldung. Zunächst erhält der Spezialist grundlegende Daten zum Patienten wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht. In Fragebögen werden außerdem Angaben zum Krankheitsbild erfasst. Manchmal kann der Experte gleich eine Einschätzung abgeben. Er kann aber bei Unklarheiten oder unbestätigten Vermutungen ganz konkret weitere Informationen wie Laborwerte oder Bilddokumente anfordern. Die dafür notwendigen Untersuchungen kann dann der behandelnde Arzt vor Ort veranlassen. Mit der Diagnose gibt es vom Spezialisten einen Therapievorschlag, so dass der Pädiater zeitnah und zielgerichtet mit der Behandlung beginnen kann.

DIGITALISIERUNG im Gesundheitswesen

Kaum ein Thema elektrisiert das Gesundheitswesen derzeit wie die Digitalisierung. Experten erwarten von den digitalen Möglichkeiten einen Quantensprung - der Vergleich mit der „Elektrifizierung“ liegt daher nahe. Andere Branchen stecken bereits mitten im Strukturwandel, das Gesundheitswesen steht kurz davor. Selbst der Start der elektronischen Gesundheitskarte rückt näher. Klar ist für die BARMER: Der **gesetzliche Auftrag** bleibt trotz allem gleich, nämlich die Gesundheit aller Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Der Paragraph 1 im Fünften Sozialgesetzbuch ist und bleibt der Maßstab! Das heißt aber auch: Die Chancen des Wandels im Sinne der Versicherten zu nutzen.

Thüringen arbeitet bereits an einer Digitalisierungs-Strategie und bindet dabei alle Akteure über Workshops mit ein. Ende des Jahres soll sie vorgestellt werden. Parallel sollen Modellprojekte angeschoben werden. Sachsen ist bereits einen Schritt weiter und hat eine Richtlinie zur Digitalisierung des Gesundheitswesens beschlossen. Wichtig aus Sicht der BARMER: Experimentieren ja, aber es darf kein Flickenteppich entstehen. Es bedarf einheitlicher Standards und Plattformen. Mehr Digitale Forderungen zur Bundestagswahl : www.barmer.de/u000032

Per App gegen den Alltagsstress

Mit Holidayli immer im Urlaub...

Gut erholt aus dem Urlaub zurückzukommen, das schaffen die meisten Menschen. Doch spätestens nach einer Woche ist davon kaum noch etwas zu spüren. Das können Berufstätige jetzt mit Hilfe von „Holidayli“ ändern.

Der Name steht für ein von der BARMER gefördertes Projekt der Leuphana-Universität Lüneburg. Kern ist eine Smartphone-App. Die Holidayli-App ist ein Baustein der Digitalisierungsstrategie der BARMER. Sie unterstützt Berufstätige dabei, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Kernstück sind 160 erholsame Übungen, zum Beispiel zur Entspannung, zur Stärkung von Rücken und Schultern oder den Umgang mit Smartphone und Mails.



Belastung sinkt selbst bei Depressionen spürbar

Die „Holidayli“-App kann bereits zwei Wochen vor dem Urlaub, während dessen und auch nach der erholsamsten Zeit des Jahres genutzt

werden. Dabei kann der Nutzer zu Beginn und während der Nutzung täglich sein Wohlbefinden bewerten. Erste Ergebnisse zeigen: Je intensiver die Teilnehmer „Holidayli“ als persönliches Erholungstraining nutzen, desto günstiger entwickeln sich die depressiven Beschwerden und desto mehr stieg die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Die App* gibt es kostenlos für iOS und Android. Mehr Informationen zur Studie: www.holidayli.de

Sozialwahl: BARMER wählt am 4.10.



Superwahljahr in Thüringen: Im Freistaat sind in diesem Jahr rund 1,2 Millionen Menschen zur Sozialwahl aufgerufen. Einige Ersatzkassen haben bereits gewählt. Die Mitglieder der BARMER wählen erst am 4. Oktober. Grund sind veränderte Fristen durch die Fusion mit der Deutschen BKK zum

Jahreswechsel. Die Mitglieder der BARMER wählen den Verwaltungsrat und damit das oberste Beschlussgremium. Die 30 Verwaltungsräte beschließen den rund 36 Milliarden Euro schweren Haushalt der BARMER sowie welche zusätzlichen Leistungen in die Satzung aufgenommen werden. Ab Ende September erhalten die Mitglieder der BARMER ihre Wahlunterlagen – Frist für den Versand der Wahlzettel ist der 4. Oktober. Weitere Informationen unter: www.barmer.de/u000262

Unser Service

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

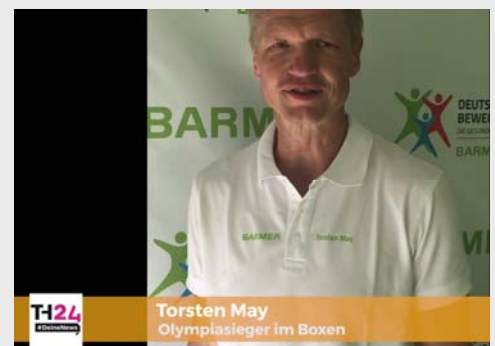


Sportlich: Deutsche Leichtathletik Meisterschaften in Erfurt

Das Spitzenevent lockte tausende Sportbegeisterte in die neue Multifunktionsarena nach Erfurt. Die BARMER veranstaltete nicht nur das DM-Jugend-Camp, sondern war auch mit zahlreichen Aktionen und Spitzensportlern wie Heike Drechsler vor Ort.

Bewerben: BARMER-Bootcamp

Keine Lust mehr auf Muckibude? Dann ab ins härteste Bootcamp Thüringens (<https://tinyurl.com/y9ac8wbd>). Gemeinsam mit Thüringen24 und dem Allgemeinen Anzeiger lassen wir die Teilnehmer am 2.9. in Erfurt spüren, wo man überall Muskeln haben kann. Unter Anleitung von Trainerin Kristina Griebel und Box-Olympiasieger Torsten May. Alle Infos von Torsten May erklärt bei Youtube unter <https://youtu.be/bSMNCdXn5GO>



Für die Bewerbung schickt einfach ein Selfie von euch in Fitness-Klamotten an: bootcamp@th24.de.

Holidayli-App

* <https://play.google.com/store/apps/>