

Heute

Service-Tipps des Tages

KOLUMNE: GESUNDHEIT
VON DR. JOCHEN SCHMIDT
ZAHNARZT, KÖLN
leben@wz-plus.de



Zähneknirschen

Etwa jeder Fünfte knirscht mit den Zähnen. Das heftige Zusammenpressen von Ober- und Unterkiefer bezeichnen Mediziner als Bruxismus. Das kann nachts auftreten, aber auch tagsüber. Es ist nicht nur unangenehm für den Partner, sondern auch schlecht für die Zähne des Betroffenen. Denn beim Zähneknirschen wirken enorme Kräfte auf Zähne und Kiefergelenke ein. Sie erreichen das Zehnfache des normalen Kaudrucks – über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Als Folge können nicht nur gesunde Zähne oder Keramikkrone geschädigt werden, sondern auch Entzündungen der Kiefergelenke auftreten. Wegen der Verspannung der Kaumuskulatur können auch Kopfschmerzen auftreten. Ob auch Rücken- und Nackenschmerzen dadurch ausgelöst werden, ist umstritten. Weil Rückenschmerzen so viele andere Ursachen haben können, ist ein kausaler Zusammenhang wissenschaftlich nicht eindeutig herstellbar.

Häufig betroffen sind Frauen zwischen 30 und 45 Jahren, vermutlich wegen der Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Denn erhebliche psychische Anspannung gilt als Hauptursache für Bruxismus – nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Situationen, da müsse man die Zähne zusammenbeißen. Behandelt wird Bruxismus in erster Linie mit Okklusionsschienen, die aus Kunststoff individuell angefertigt und während des Schlafs getragen werden. Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur.

Ist Stress die Ursache, können Entspannungsübungen oder psychologische Beratungen positiv wirken. Auch Physiotherapie für den betroffenen Bereich bringt häufig Linderung. Eine medikamentöse Behandlung zur Muskelentspannung ist nur kurzzeitig zu empfehlen.

LESER FRAGEN

von Michael Wolf aus Mönchengladbach

WOHER STAMMT „HONIG UM DEN MUND SCHMIEREN?“ Bei der Bärenressur wurde eine gelungene Übung damit honoriert, dass das Tier mit Honig belohnt wurde. Diese Belohnung wurde im übertragenen Sinne – in der Beziehung von Mensch zu Mensch – zur Schmeichelei.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Arznei: Milch schränkt Wirkung ein



Berlin. Schon eine kleine Menge Milch kann die Wirkung mancher Medikamente beeinträchtigen oder verhindern. Vorsichtshalber sollte der Patient nach der Ein-

nahme bestimmter Antibiotika oder Mittel gegen Knochenschwund daher erst zwei Stunden später zum Beispiel eine Tasse Kaffee mit Milch trinken. Darauf weist die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) hin. Grund für die Wechselwirkung sei, dass das Kalzium aus der Milch im Magen-Darm-Trakt mit bestimmten Arzneimitteln schwer lösliche Verbindungen eingeht, die das Blut nicht aufnehmen kann. Auch andere Lebensmittel können die Wirkung von Medikamenten verändern. So könne die Wirkung von Blutdrucksenkern durch Lakritze gemindert werden. dpa

SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372

FAX 0211/8382-2392

MAIL leben@wz-plus.de

Für Kassenpatienten wird es mittelfristig teurer

KRANKENKASSEN

Die Beiträge sinken zwar zunächst. Doch ein Anstieg ist programmiert.

Von Stefan Vetter

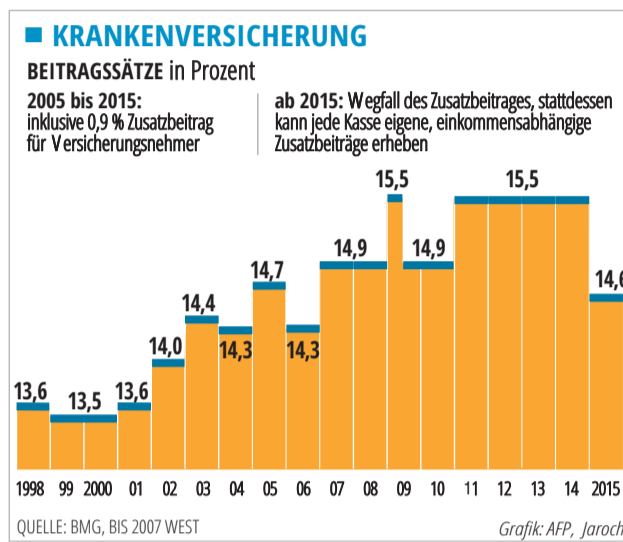
Berlin. Der Bundestag hat eine Reform der gesetzlichen Krankenversicherung beschlossen.

Beitragsätze

Zum 1. Januar 2015 soll der Kassenbeitrag von jetzt 15,5 Prozent auf 14,6 Prozent reduziert werden. Arbeitgeber und Arbeitnehmer zahlen davon je die Hälfte bis zur Beitragsbemessungsgrenze beim Lohn, die gegenwärtig bei 4050 Euro im Monat liegt. Der bisherige Sonderbeitrag von 0,9 Prozentpunkten, der von den Arbeitnehmern und Rentnern allein zu tragen ist, entfällt. Im Gegenzug werden über kurz oder lang einkommensabhängige Zusatzbeiträge fällig, deren Höhe die Kassen selbst festlegen können. Dann wird es wieder unterschiedliche Gesamtbeiträge der Kassen geben. Die Kassenmitglieder müssen künftig alle Kostensteigerungen im Gesundheitswesen allein schultern. Denn der Arbeitgeberbeitrag wird bei 7,3 Prozent eingefroren.

Sonderkündigungsrecht

Werden Zusatzbeiträge erhoben, ist ein zeitnaher Wechsel der Kasse möglich.



So hat sich der Kassenbeitrag in den vergangenen Jahren entwickelt.

Wird bei einer Kasse zum Beispiel im Januar 2015 ein Zusatzbeitrag fällig, kann der Versicherte zum 1. April in einer anderen Kasse sein. Weil die Streichung des Sonderbeitrags bei allen Kassen eine Finanzierungslücke hinterlässt, wird die jeweilige Höhe des Zusatzbeitrags ausschlaggebend für einen Wechsel sein.

Informationspflicht

Die Kassen werden verpflichtet, den Versicherten per Brief über einen anstehenden Zusatzbeitrag beziehungsweise dessen Erhöhung zu informieren. Eine allgemeine Mitteilung in der Mitgliederzeitschrift der Kasse reicht nicht mehr aus. Obendrein muss der Spitzenverband der Krankenkassen im Internet eine „laufend aktualisierte Übersicht“ veröffentlichen, welche Kasse einen Zusatzbeitrag in welcher Höhe erhebt.

Prämien

Noch sitzen die meisten Kassen auf einem dicken Finanzpolster. Zuletzt hat deshalb jede fünfte der 130 Kassen Prämien ausgeschüttet. Dies ist ihnen künftig untersagt.

Finanzpolster

20 Millionen Bundesbürger sind in Kassen versichert, die wegen ihrer Überschüsse ab Januar 2015 beim Zusatzbeitrag unter dem bislang verpflichtenden Sonderbeitrag von 0,9 Prozentpunkten bleiben könnten. Doch lediglich sieben Kassen haben bislang eine Beitragsenkung angekündigt. Der große Rest wird wohl nicht auf Einnahmen



Foto: dpa

verzichten, denn nach allen Prognosen dürften die Gesundheitskosten ab 2016 wieder stärker steigen als die Lohn- und Rentenzuwächse. Spätestens dann könnten Rücklagen ein Vorteil im Wettbewerb der Kassen sein.

Qualität

Das Gesetz sieht die Gründung eines fachlich unabhängigen Qualitätsinstituts vor. Es soll Kriterien entwickeln, um die Versorgungsqualität im stationären und ambulanten Bereich besser zu messen und transparenter zu dokumentieren. Für die Versicherten könnte das zum Beispiel bedeuten, dass ihnen künftig die Vergleichbarkeit von Krankenhäusern im Hinblick auf Behandlungsabläufe und Erfolgsquoten erleichtert wird.

Hilfen für Hebammen beschlossen

Berlin. Mit dem Beschluss von Zuschlägen für Hebammen zeichnet sich eine Lösung des Problems steigender Haftpflichtprämien für die Geburtshelferinnen ab. Der Bundestag hat befristete Zuschläge beschlossen, die die Kassen und die Hebammenverbände aushandeln sollen. Ab dem 1. Juli 2015 soll es zudem einen Sicherstellungsbeitrag geben.

Die hohen Prämien betreffen jene 3000 der gut 17 000 freiberuflichen Hebammen, die auch Geburtshilfe leisten. Grund ist, dass bei einer Schädigung des Kindes durch einen Fehler der Hebamme die langfristigen Therapie- und anderen Kosten stark gestiegen sind. Betroffen sind in erster Linie Hebammen mit relativ wenigen Geburten, da ihnen Ausgleichszahlungen der Kassen nicht reichen. dpa

Zuschuss für Beratung

Berlin. Nach dem gestrigen Gesetzesbeschluss wird die Förderung der Unabhängigen Patientenberatung (UPD) durch die Kassen von 5,6 auf 9 Millionen Euro erhöht. Hintergrund: An den Hotlines der UPD kommen Ratsuchende oft nur schwer durch. Im vergangenen Jahr wurden 80 000 Beratungen zu rechtlichen, medizinischen und psychosozialen Gesundheitsfragen durchgeführt. Red

unabhaengige-patientenberatung.de

So sparen Jugendliche beim Handy-Telefonieren

SPARTIPP Ein Gutteil des Taschengelds geht für mobile Kommunikation drauf. Ein Wegweiser durch die Tarife.

Von Caroline Benzel

Düsseldorf. In unserem zweiten Serienteil geht es um Handy-Tarife für Jugendliche. Damit das Handy nicht zur Belastungsprobe für die Eltern-Kind-Beziehung wird, sollten Eltern am besten einen Prepaid-Tarif buchen. „So bleiben die Kosten unter Kontrolle“, sagt Thomas Bradler, Telekommunikations-Experte der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

SERIE GÜNSTIGE HANDYTARIFE

Haben die Sprösslinge ein Smartphone, empfiehlt sich eine Datenflatrate. Auch sinnvoll kann eine SMS-Flatrate sein. Jugendliche lieben das Versenden von Kurznachrichten, gerne auch im Minutentakt. Hier müssen die Eltern entscheiden, was sie wollen. Kontrolle der Kosten und Dauergesimse, oder Abrechnung pro SMS. Im zweiten Fall kann das monatliche Handy-Budget der Kids schnell aufgebraucht sein.

Günstige Preise bei Prepaid-Discountern

Günstig sind Prepaid-Dis-

counter wie Maxxim und Debitel light mit Minuten- und SMS-Preisen von acht Cent. Bei Debitel light kann eine SMS-Flatrate für monatlich 9,95 Euro dazugebucht werden, bei Maxxim für 12,95 Euro. Bei beiden Anbietern gibt es eine Datenflatrate mit bis zu 500 MB schnellem Surfen für monatlich 9,95 Euro. Generell müssen Eltern entscheiden, ob sie ihren Kindern Kostengrenzen auferlegen wollen, oder ob sie lieber gleich eine Allround-Flatrate abschließen.

Flatrates, bei denen alles eingeschlossen ist

Inzwischen sind die Preise für All-Inclusive-Flatrates derart gesunken, dass es günstiger sein kann, eine Sprach- und SMS-Flat in alle Netze zu buchen, anstatt einen Minutentarif abzuschließen. E-Plus-Discounter Yourfone bietet eine SMS-, Sprach- und Surf-Flat für monatlich 14,90 Euro – bei zweijähriger Vertragsbindung. Wenn Eltern ihr Sponsoring dagegen jederzeit einstellen können wollen, steigt der Monatspreis auf 19,90 Euro und der Vertrag ist monatlich kündbar.

TASCHENGELDTAUGLICHE TARIFE

Anbieter	Congstar	Debitel light	Klarmobil	Maxxim	Otelo
Tarif	Prepaid	8 Cent-Tarif	Handy Spar Tarif	8 Cent plus	Basis-Karte
Zahlweise	Prepaid	Prepaid	Prepaid / Rechnung	Prepaid / Rechnung	Prepaid
Minutenpreis intern	0,09 €	0,08 €	0,09 €	0,08 €	0,09 €
Minutenpreis extern	0,09 €	0,08 €	0,09 €	0,08 €	0,09 €
SMS intern	0,09 €	0,08 €	0,09 €	0,08 €	0,09 €
SMS extern	0,09 €	0,08 €	0,09 €	0,08 €	0,09 €
SMS-Flatrate / Monat	9,90 €	9,95 €	9,95 €	12,95 €	9,99 €
Mailboxabfrage	Mailboxabfrage / Minute: 0 Cent bei allen Tarifen				
Netz	T-Mobile	T-Mobile	T-Mobile / Vodafone	O2	Vodafone
Zahlung	Prepaid	Prepaid	Postpaid	Prepaid	Prepaid

QUELLE: BIALLO.DE Stand: Mai 2014

Grafik: Stephan Preuß

Eltern können Verträge mit Schutzfunktion abschließen

Zusätzlich gibt es Jugendtarife, die den Eltern bestimmte Schutzfunktionen bieten. So können Mehrwertdienste, Sonderrufnummern und SMS-Abos gesperrt werden. Voraussetzung ist ein Laufzeitvertrag der Eltern.

T-Mobile bietet mit der Comibaric Teens einen Vertrag ohne Grundgebühr. Anrufe bei den Eltern sind in

den ersten 30 Sekunden kostenlos. Für Anrufe ins deutsche Festnetz- und T-Mobile-Netz muss jeweils nur die erste Minute mit 29 Cent bezahlt werden, danach reden die Kids bis zu zwei Stunden gratis. Anrufe in Fremdnetze sind mit 29 Cent pro Minute recht teuer.

Bei Vodafone läuft der Jugendschutz über eine Gratis-App. Mit der sogenannten Child Protect App können

beispielsweise Nutzungszeiten und Funktionen des Smartphones eingeschränkt werden, so dass Kinder ihre Handy-Erfahrungen in einem geschützten System machen. Dazu können Eltern entweder einen Vodafone-Prepaid-Tarif buchen oder einen Laufzeitvertrag. Wenn sie selbst Kunden sind, dann bekommen Eltern für den Vertrag ihrer Kinder 33 Prozent Rabatt.