

### Grippe-Impfraten in Deutschland steigen kontinuierlich

Seit 1992 hat sich die Anzahl der abgesetzten Impfstoffdosen vervielfacht. Im vergangenen Winter wurden 19,2 Mio. Dosen benötigt.

S. 2

### Innenraumluft ist oft Ursache von Erkältungen

Trockene Raumluft reizt die Schleimhäute von Mund und Nase und macht sie so anfälliger für den Befall von Krankheitserregern.

S. 3

### Weniger Unfälle mit Personenschaden im Winter

Zwar passieren in den Wintermonaten etwas mehr Verkehrsunfälle auf deutschen Straßen, doch es verunglücken dabei weniger Menschen als im Sommer.

S. 4

November 2006

# BKK Faktenspiegel

## Schwerpunktthema Gesundheit im Winter

**Im Winter beeinträchtigt vor allem die feuchtkalte Witterung das menschliche Immunsystem. Erkältung und Virusgrippe sind Erkrankungen, die häufig miteinander verwechselt werden. Gegen Erkältung hilft die Stärkung der eigenen Abwehrkräfte durch Wechsel duschen und vitaminreiche Ernährung, vor der Grippe schützt nur eine Impfung.**

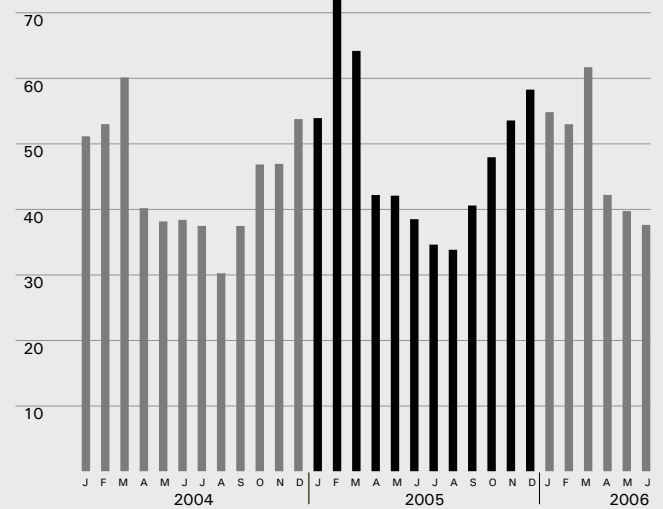
### Winterzeit ist Erkältungszeit

Sind die körpereigenen Abwehrkräfte geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Infektionen der Atemwege. Schnupfen-viren haben es leichter, sich an den Schleimhäuten anzusiedeln. Von dort breitet sich die Erkrankung dann meist auch auf Rachen, Hals und Bronchien aus: ein grippaler Infekt entsteht. Der saisonale Einfluss zeigt sich deutlich bei der Verschreibung von Arzneimitteln gegen Husten und grippale Infekte, die seit 2004 nur noch für Kinder bis 12 Jahre auf Kassenrezept verordnet werden dürfen.

Material downloaden



### Verordnungen von Arzneimitteln gegen Husten und grippale Infekte je 1.000 BKK Versicherte



Quelle, Grafik: BKK Bundesverband

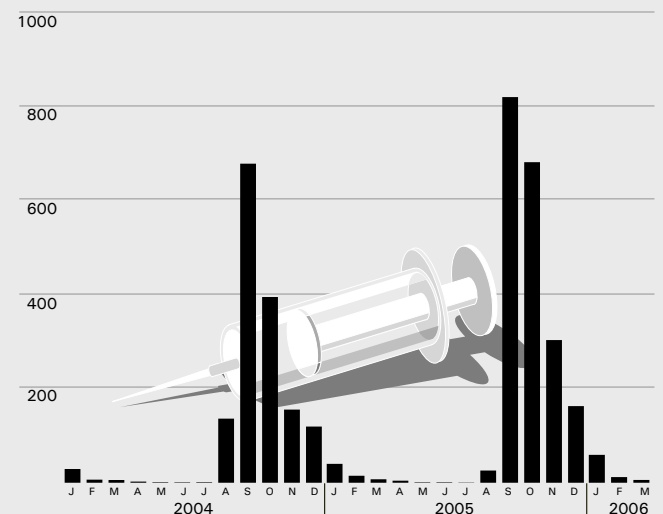
### Bedarf an Grippeimpfstoff steigt im August

Jährlich sterben in Deutschland etwa 5.000 bis 8.000 Menschen an Influenza. Etwa 5 Mio. leiden unter den typischen Grippesymptomen wie hohem Fieber, extremem Erschöpfungsgefühl und Schüttelfrost. Die volkswirtschaftlichen Kosten betragen bis zu 5 Mrd. Euro. Eine jährliche Impfung ist die einzige Möglichkeit, einer Virusgrippe vorzubeugen. Die beste Impfzeit ist im Oktober und November, da es etwa zwei bis drei Wochen dauert, bis sich der Schutz aufbaut. Entsprechend steigt der Bedarf an Grippeimpfstoff jedes Jahr im August und September, wenn sich die Arztpraxen mit dem Impfstoff bevorraten. Die Impfung ist - einer Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) folgend - in der Regel für GKV-Versicherte kostenlos, wenn diese einer der Risiko-Gruppen angehören. Für alle anderen gelten zum Teil unterschiedliche Satzungsbestimmungen der Kassen. Für eine Grippe-Impfung wird keine Praxisgebühr erhoben.

Material downloaden

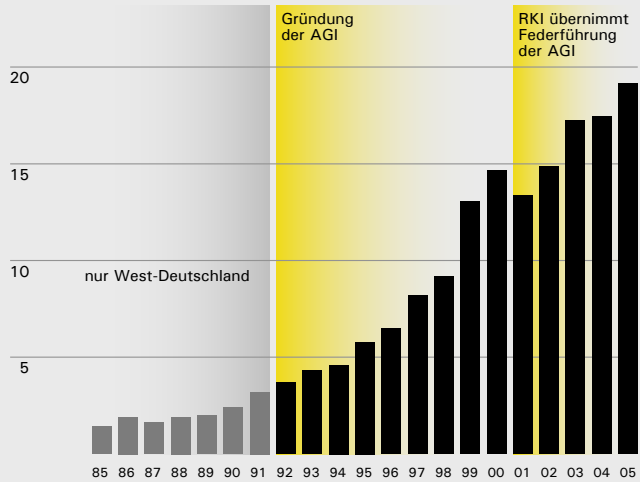


### Ausgaben für Grippeimpfstoff Kosten in Euro je 1.000 GKV Versicherte



Quelle, Grafik: BKK Bundesverband

## Abgesetzte Impfstoffdosen in Mio.



Quelle: Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI), Grafik: BKK Bundesverband

## Grippe-Impfraten in Deutschland steigen kontinuierlich

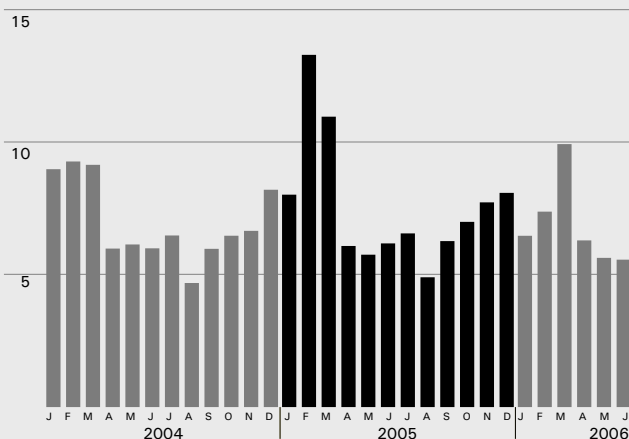
Seit 1992 hat sich die Anzahl der abgesetzten Impfstoffdosen vervielfacht, berichtet die Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) unter der Federführung des Robert-Koch-Instituts (RKI). Während Anfang der Neunzigerjahre erst 3,7 Mio. Dosen benötigt wurden, waren es im vergangenen Winter bereits 19,2 Mio. Besonders Risikogruppen wie älteren Menschen, Personen mit chronischen Grunderkrankungen oder geschwächtem Immunsystem sowie Berufsgruppen mit Kontakt zu vielen Menschen wird eine Impfung nahe gelegt. Besonders erfolgreich ist die Schutzimpfung bei über 60-Jährigen: Fast 60 % schützen sich. Allerdings strebt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei Älteren eine Impfquote von 75 % an. Das ist auch sinnvoll, immerhin treten über 90 % aller Todesfälle bei über 65-Jährigen auf. Die Möglichkeit der Grippeimpfung gibt es seit 1936.

Material downloaden



## Verordnungen von Paracetamol

Kinder bis zwölf Jahre, je 1.000 BKK Versicherte



Quelle, Grafik: BKK Bundesverband

## Verordnung von Paracetamol steigt zur Erkältungszeit

In der Hochsaison der Influenza und der Erkältungskrankheiten steigt auch die Verordnung von Paracetamol. Der Wirkstoff lindert Schmerzen und senkt das Fieber. Für Kinder bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Verordnung von Paracetamol. Alle anderen können den Wirkstoff, der rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, käuflich erwerben.

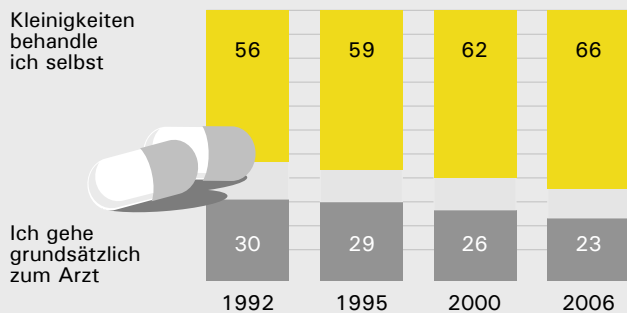
Um die Selbstheilung zu unterstützen, ist es gut, viel zu trinken, feuchte, warme Umschläge zu machen, zu inhalieren und geschlossene Räume täglich mehrmals kräftig zu lüften.

Material downloaden



## Selbstmedikation bei kleineren Erkrankungen

in % der Befragten



Quelle: IfD Allensbach; Grafik: BKK Bundesverband

## Immer mehr Deutsche verarzten sich selbst

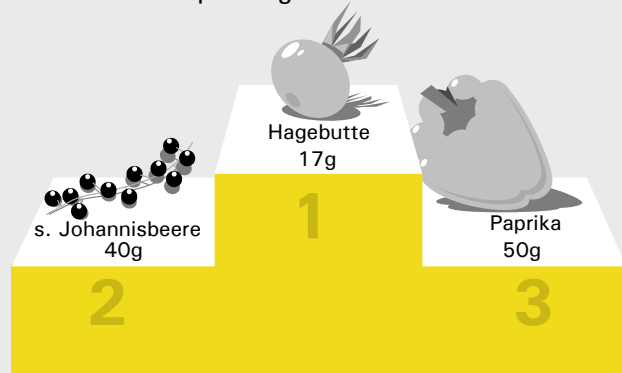
Zwei Drittel der Deutschen gehen nicht gleich zum Arzt, wenn sie sich krank fühlen. Sie besorgen sich zunächst selbst Medikamente in der Apotheke, wenn sie glauben, dass es sich nicht um eine ernste Krankheit handelt. Anfang der Neunzigerjahre hat sich nur gut die Hälfte der Patienten selbst behandelt. Damit ist im gleichen Zeitraum der Anteil derer gesunken, die grundsätzlich zum Arzt gehen. Ging Anfang der Neunzigerjahre fast jeder Dritte immer zum Arzt, ist es in diesem Jahr nicht mal mehr jeder Vierte. Die häufigsten rezeptfreien Arzneimittel sind Schmerz- und Erkältungsmittel.

Material downloaden



## Die Vitamin C-reichsten Nahrungsmittel

Wie viel Gramm pro Tagesration Vitamin C?



Quelle: WDR; Grafik: BKK Bundesverband

## In Hagebutten ist besonders viel Vitamin C

Schon in 17 Gramm Hagebutten ist der gesamte Tagesbedarf an Vitamin C enthalten. Diese Ration steckt auch in 40 Gramm schwarzen Johannisbeeren oder 50 Gramm Paprika. Etwas geringer ist die Konzentration bei Erdbeeren oder Zitrusfrüchten, davon müsste man 100 bzw. 120 Gramm verzehren, um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken. Bei Kartoffeln wäre ein halbes Kilo nötig. Vitamin C gilt als Mittel Nummer eins zur Vorbeugung gegen Erkältungen. Jugendliche in der Pubertät, schwangere und stillende Frauen sowie körperlich belastete Menschen benötigen mehr Vitamine. Raucher etwa haben einen 40 % höheren Bedarf an Vitamin C als Nichtraucher.

Material downloaden



## Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur



Quelle: Energieagentur NRW; Grafik: BKK Bundesverband

## Innenraumluft ist oft Ursache für Erkältungen

In der kalten Jahreszeit können in Räumen bis zu 70.000 Keime pro Kubikmeter in der Luft liegen. Dagegen hilft vor allem häufiges Lüften. Wird allerdings kalte Außenluft erwärmt, sinkt die relative Luftfeuchtigkeit. Das liegt daran, dass kalte Luft weniger Feuchtigkeit speichern kann. Trockene Raumluft reizt die Schleimhäute von Mund und Nase und macht sie so anfälliger für den Befall von Krankheitserregern. Eine relative Luftfeuchtigkeit von 35 % bis 65 % ist ideal für Gesundheit und Wohlbefinden. Verdunster können helfen, die Luftfeuchtigkeit im Wohlfühlbereich zu halten.

Material downloaden



## Der Wind-Chill-Faktor

Flächendiagramm

Wind km/h	gemessene Temperatur (°C)								
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30
10	8	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39
20	6	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43
30	5	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46
40	5	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48
50	4	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49
60	4	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50
70	3	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51
	gefährlich								

Quelle: National Oceanic and Atmospheric Administration, Grafik: BKK Bundesverband

## Gefühlte Temperatur ist entscheidend

Unter dem Wind-Chill-Faktor versteht man den Auskühlungseffekt des Windes. Aus der Grafik lässt sich aus dem Verhältnis von Windgeschwindigkeit und gemessener Temperatur die gefühlte Temperatur ermitteln. So können, abhängig von der Windgeschwindigkeit, schon Temperaturen ab - 15 Grad Celsius gefährlich werden. Denn: Der kalte Wind leitet die Wärme schneller ab. Der Körper kühlt aus und friert. Fällt die Temperatur stark unter den Gefrierpunkt ab, geht dieser Wärmeabtransport so schnell, dass er lebensbedrohlich werden kann, wenn die Person nicht durch richtige Kleidung geschützt ist.

Material downloaden

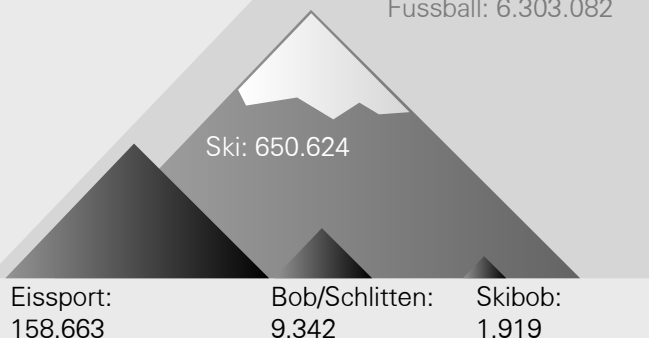


## Ski ist der beliebteste Wintersport im Verein

Mit 650.000 Mitgliedern ist der Skiclub der beliebteste Wintersportverein der Deutschen. Skifahren liegt damit 2005 weit vor dem Eissport mit knapp 160.000 Mitgliedern und Bob und Schlitten bzw. Skibob mit zusammen 11.000 Mitgliedern. Damit liegen die Wintersportvereine allerdings weit abgeschlagen hinter den allgemeinen Sportvereinen. Der beliebteste Vereinssport in Deutschland, der Fußball, zählt immerhin 6,3 Mio. Mitglieder. Bei den Turnern sind 5,1 Mio. im Verein organisiert.

## Wintersport im Verein 2005

zum Vergleich:  
Fußball: 6.303.082



Quelle: DSB; Grafik: BKK Bundesverband

Material downloaden

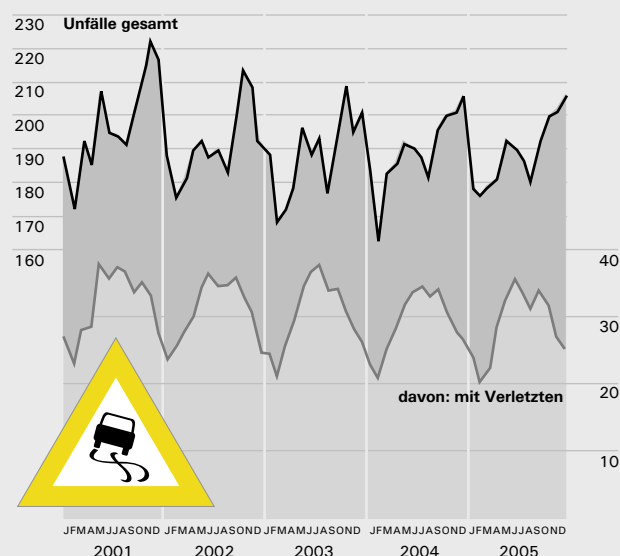


## Weniger Unfälle mit Personenschäden im Winter

Zwar passieren in den Wintermonaten etwas mehr Verkehrsunfälle auf deutschen Straßen, doch es verunglücken dabei weniger Menschen. Das heißt, die Anzahl der Verletzten und getöteten Verkehrsteilnehmer ist in den Sommermonaten deutlich höher.

## Straßenverkehrsunfälle 2001-2005

Aufgeschlüsselt nach Monaten, in Tausend



Quelle: Statistisches Bundesamt; Grafik: BKK Bundesverband

Material downloaden



### Datencheck:

Über die Hälfte der Deutschen (53 %) litt im vergangenen Jahr an einer Erkältung. Damit ist die Erkältung Krankheitsbeschwerde Nummer eins vor Gelenk- und Rückenschmerzen mit 38 %.

Quelle: GfK/Apothekenumschau

### BKK Faktenspiegel: Der Newsletter für Gesundheitsdaten

BKK Faktenspiegel erscheint monatlich. Unter [www.bkk.de/faktenspiegel](http://www.bkk.de/faktenspiegel) können Sie den Newsletter kostenlos abonnieren. Abdruck und Nutzung der Inhalte des BKK Faktenspiegels sind im Rahmen redaktioneller Berichterstattung und mit Urhebervermerk kostenlos. Ein Beleg wird erbeten. Zusätzliche Hintergrundinformationen zu ausgewählten Themen und weitere Zahlen und Daten finden Sie unter [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

### Impressum:

Herausgeber: BKK Bundesverband (BKK BV), Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Redaktion: BKK BV, Abteilung Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Reinhard Hellwig, Tel.: 0201/179-1162, Fax: 0201/179-1010, E-Mail: [faktenspiegel@bkk-bv.de](mailto:faktenspiegel@bkk-bv.de)  
Gestaltung: Berliner Botschaft, Berlin

BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbands.

