

Prüfstand zu stellen. Der DAK-Digitalisierungsreport 2018 zeigt, dass dies auch die Ärzte für notwendig halten, um Versorgungsengpässe in ländlichen Regionen mit geringer Arztdichte aufzufangen. „Das Fernbehandlungsverbot muss grundlegend modifiziert werden, um mehr Spielräume für Ärzte und Patienten durch digitale Lösungen zu schaffen“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Andere Länder Europas sind im Bereich E-Health bereits viel weiter als wir. Wenn wir nicht handeln, droht Deutschland den Anschluss zu verlieren.“

Der Vorsitzende des Hartmannbunds, Dr. Klaus Reinhardt, sieht die Studie als positives Signal für die künftige Entwicklung in Deutschland. „Die Befragung belegt die

tersparnis für ihre Praxis – drei Viertel sehen hier einen möglichen oder klaren Nutzen. 85 Prozent sind sicher, dass sich neue medizinische Erkenntnisse und Leitlinien schneller verbreiten lassen. Fast 90 Prozent können sich vorstellen, dass wissenschaftliche Studien mit digitalen Methoden schneller durchgeführt werden können.

„Um die Digitalisierung ambulanter Versorgung voranzubringen, ist es entscheidend, die Effizienzvorteile digitaler Lösungen herauszustellen und Ärzten Wege zu zeigen, wie sie ihre Prozesse mithilfe von Telemedizin und Online-Kommunikation beschleunigen können“, sagt Wolfgang van den Bergh, Chefredakteur der „Ärzte Zeitung“ und Director News & Politics bei Springer

im Gesundheitswesen herzustellen. Jährliche Fortschrittsberichte sollten ein weiterer Teil dieses Plans sein. Eine Entwicklung der Digitalisierung ist dringend, daher begrüße ich die Ankündigung des Bundesministeriums für Gesundheit, in der aktuellen Legislaturperiode ein E-Health-Gesetz II zu entwickeln.“

### Jüngere Ärzte sind für E-Health-Lösungen offener

Jüngere Ärzte mit maximal zwei Jahren Berufserfahrung sind offener für E-Health-Lösungen als Ältere, die 20 Jahre oder länger im Beruf sind. So sieht gut jeder zweite der

auch Start-ups mit Risikokapital für akzeptabel, wenn die Evidenzprüfung ausreichend ist. Für den Weg in die Regelversorgung, sodass Apps auch verordnet werden können, sehen viele Ärzte die medizinischen Fachgesellschaften (38 Prozent) oder die ärztliche Selbstverwaltung (27 Prozent) verantwortlich. „Es kommt nun darauf an, dass die Selbstverwaltung die richtigen Anreize setzt“, sagt Wolfgang van den Bergh. „Der Deutsche Ärztetag wird sich im Mai mit dem Thema Fernbehandlungsverbot beschäftigen. Hier könnte ein klares Zeichen gesetzt werden.“

Den vollständigem DAK-Digitalisierungsreport 2018 finden Sie unter [bit.ly/2FAiDnu](http://bit.ly/2FAiDnu)

# Stress setzt Zähnen zu

## Barmer: Zahnärzte verschreiben immer mehr Aufbisschienen

Die negativen Folgen von Stress machen sich zunehmend bei der Zahngesundheit bemerkbar. So verschrieben Zahnärzte im Jahr 2016 rund 1,6 Millionen gesetzlich Versicherten Aufbisschienen. Das waren 15,6 Prozent mehr als im Jahr 2012 mit 1,38 Millionen Betroffenen, teilt die Barmer mit.

Aufbisschienen werden nachts getragen, um zu vermeiden, dass der Zahnschmelz bei stressbedingtem Zähneknirschen Schaden nimmt. „Wer tagsüber stark unter Stress leidet, beißt im wahrsten Sinne des Wortes auch nachts die Zähne zusammen.

Die Kauflächen werden abgenutzt, damit wird die Zahnhartsubstanz beschädigt“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer. Sie empfiehlt, regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorge zu gehen

und den Stressursachen auf den Grund zu gehen.

**Früherkennungsuntersuchungen lohnen sich doppelt:** Die Betroffenen merken oft nicht, wenn sie nachts mit den Zähnen knirschen. Zahnärzte können jedoch eine Abrasion der Kauflächen bei Vorsorgeuntersuchungen erkennen. Die Gesetzliche Krankenversicherung bezahlt zwei davon im Jahr. Doch längst nicht jeder nimmt sie in Anspruch. „Gut 28 Prozent der Versicherten gehen nicht regelmäßig zum Zahnarzt.

Dabei wird der Besuch doppelt belohnt. Zahnerkrankungen werden frühzeitig erkannt, und wer doch mal Zahnersatz benötigt, bekommt über den Nachweis mit dem



Foto: v. meem/Shutterstock.com

Aufbisschienen vermeiden schlimmeres, ändern aber nichts an der Ursache.

Bonusheft einen höheren Kassenzuschuss“, so Marschall.

**Entspannungskurse und Online-Trainings gegen Stress nutzen:** Aufbisschienen kön-

nen schlimmeren Schaden vermeiden, ändern aber nichts an der Ursache Stress. „Wer zu den nächtlichen Zähneknirschen gehört, sollte dies als Warnzeichen des Körpers verstehen und versuchen, Stress abzubauen“, so Marschall.

Neben den klassischen Methoden wie Muskelentspannung nach Jacobsen, Hatha-Yoga oder autogenem Training gibt es auch passende Online-Kurse. Sie bieten den Vorteil, dass die Teilnehmer über einen längeren Zeitraum mit Fragen, Anregungen und kleinen Übungsanleitungen im Alltag begleitet werden.

So bietet die Barmer auf ihrer Website Online-Trainings zur psychischen Gesundheit und zur Achtsamkeit an: [www.barmer.de/g100060](http://www.barmer.de/g100060)