

DAK-Hotline: Das hilft bei Schulstress**Experten informieren Schüler und Eltern am 7. September über Stressbewältigung und den Umgang mit somatischen Beschwerden**

Hamburg, 5. September 2017. Die DAK-Gesundheit bietet am 7. September eine Hotline zum Thema Schulstress an. Per Telefon beraten Ärzte und Psychologen gestresste Schüler oder deren Eltern. Sie geben Tipps zur Bewältigung und wichtige Informationen zu stressbedingten Erkrankungen wie Bauch-, Kopf- oder Rückenschmerzen sowie Schlafproblemen. Der neue Präventionsradar der DAK-Gesundheit zeigt: Fast jeder zweite Schüler hat Stress – und viele leiden an damit assoziierten Gesundheitsproblemen. Zum Start ins neue Schuljahr reagiert die Krankenkasse mit der speziellen Hotline auf diese Problematik. Das Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Kunden aller Krankenkassen nutzen.

Mädchen und Jungen, die unter Schulstress leiden, fühlen sich oft schlecht: Jeder Dritte klagt häufig über Kopf-, oder Rückenschmerzen. Ebenso viele schlafen schlecht. „Stress kann krank machen“, sagt DAK-Ärztin Elisabeth Thomas. „Deshalb brauchen schon Kinder und Jugendliche Strategien, um im hektischen Schulalltag gelassen zu bleiben.“ Diese Mechanismen seien entscheidend für die körperliche und psychische Gesundheit.

Wie schädlich ist Stress? Wann sollte man einen Arzt aufsuchen? Wie können Schüler trotz vollem Stundenplan gelassen bleiben? Und wie gefährlich sind Energydrinks und andere Wachmacher, zu denen viele Schüler greifen? Diese und weitere Fragen beantworten die Experten der DAK-Gesundheit am 7. September von 8 bis 20 Uhr. Ausführliche Infos zur Kindergesundheit gibt es im Internet: www.dak.de/kindergesundheit

Fragen rund um das Thema Schulstress und Gesundheit werden auch im Live-Chat auf der Facebook-Seite der DAK-Gesundheit beantwortet. Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT Nord) steht am 11. September von 17 bis 18 Uhr unter www.facebook.de/dakgesundheit Rede und Antwort.