



## Die Arztmuffel-Studie: So (un)gerne geht Deutschland zum Arzt

Studie von DrEd zur Vermeidung von Arztbesuchen in Deutschland

# Die Arztmuffel-Studie: So (un)gerne geht Deutschland zum Arzt

Studie von DrEd zur Vermeidung von Arztbesuchen in Deutschland

---

## Executive Summary

In der repräsentativen Studie der Online-Arztpraxis DrEd und dem Marktforschungsinstitut Splendid Research aus Hamburg wurden über 1.000 Deutsche zwischen 20 und 50 Jahren nach ihren Arztbesuch-Gewohnheiten befragt. Der Fokus der Befragung lag auf der Vermeidung von Arztbesuchen: Wie häufig kommt es vor, dass Menschen trotz Beschwerden nicht zum Arzt gehen und wie lange schieben sie Arztbesuche auf? Was sind die Gründe, nicht zum Arzt zu gehen und welche Alternativen nutzen die Menschen? Erstaunlichstes Ergebnis dabei: Der Mythos vom „Arztmuffel Mann“ ist widerlegt. Frauen unterscheiden sich kaum von Männern, wenn es darum geht, bei Beschwerden einen Arztbesuch zu vermeiden. Die wichtigsten Kernaussagen kurz zusammengefasst:

- Insgesamt haben mehr Frauen als Männer bereits einen Arztbesuch trotz Beschwerden aufgeschoben. Und mehr Frauen als Männer schieben Arztbesuche regelmäßig auf.
- Mehr als ein Drittel der Befragten schiebt regelmäßig Arztbesuche auf, trotz Beschwerden.
- Ein Drittel der Befragten hat schon einmal einen Arztbesuch über mehrere Monate aufgeschoben, fast jeder Zehnte über mehr als ein Jahr.
- Hauptgrund für das Aufschieben ist der zu hohe Zeitaufwand für den Arztbesuch. Die Befragten geben an, sie seien zu beschäftigt und wollten nicht von der Arbeit fernbleiben.

**Befragt** wurden 497 Männer und 518 Frauen im Alter zwischen 20 und 50 Jahren. Die Befragten kommen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fast 90 Prozent sind gesetzlich versichert, gut 10 Prozent privat.

- Bei 64 Prozent hat der Aufschub negative Konsequenzen, zumeist in Form von Leiden. Bei 12 Prozent erschwerte der Aufschub die Behandlung der Krankheit.
- Anstatt zum Arzt zu gehen, recherchieren die Befragten die Symptome im Internet (40 Prozent), bestellen rezeptfreie Produkte (43 Prozent) und probieren Hausmittel (33 Prozent).

## EINLEITUNG

### Deutsche und ihre Arztbesuche

„Deutsche Männer sind Arztmuffel“. So lauten viele Überschriften zum Thema „Arztbesuche in Deutschland“. Zugrunde liegt den meisten Berichten eine Statistik des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung (Zi). Demnach gehen Frauen etwa 20 Mal pro Jahr zum Arzt, Männer jedoch nur 14 Mal<sup>1</sup>. In die gleiche Kerbe schlägt eine Studie der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), nach der 67 Prozent aller Frauen regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, jedoch nur 40 Prozent der Männer<sup>2</sup>. Beide Studien sind methodisch einwandfrei und glaubwürdig – dennoch stellt sich die Frage, ob die weit verbreitete Schlussfolgerung „Männer sind die größeren Arztmuffel“ nicht ein verzerrtes Bild zeichnen könnte.

Grund Nummer eins: Aus der erstgenannten Studie wird in der Regel der Mittelwert zitiert: Frauen haben im Schnitt 20 Arztbesuche pro Jahr, Männer 14. Diesen Wert treiben jedoch die „Vielgänger“ mit weit über 20 Arztbesuchen pro Jahr in die Höhe. So sagt das Zi: „Etwa 16 Prozent der Patienten nehmen 50 Prozent aller Arztkontakte in Anspruch. Es handelt sich dabei überwiegend um die Patienten, die auch eine intensivere Versorgung benötigen (z.B. ältere Patienten, Patienten mit mindestens einer Morbi-RSA-Krankheit<sup>3</sup>). Eine isolierte Betrachtung des Mittelwertes führt somit zu einer Fehlinterpretation des Versorgungsgeschehens.“ Trotzdem bezieht sich die öffentliche Diskussion oft auf genau diesen Mittelwert<sup>4</sup>.

Der zweite Grund: Die Zahlen sind stark geprägt durch Arztbesuche für Vorsorgeuntersuchungen, die bei Frauen laut offizieller Empfehlung deutlich früher beginnen als bei Männern (Gebärmutterhalskrebs ab 20 Jahren, Chlamydien bis 25 Jahre, Brustkrebs ab 30 Jahren; dem gegenüber steht die erste Vorsorgeuntersuchung für Männer: Prostatakrebs ab 45 Jahren)<sup>5</sup>. Die Studie der BzG A bezieht sich explizit nur auf Vorsorgeuntersuchungen.

---

1) Arztkontakte im Jahr 2007 – Hintergründe und Analysen (Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung): [https://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva\\_docs/ID\\_14\\_Dok1\\_Bericht.pdf](https://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva_docs/ID_14_Dok1_Bericht.pdf)

2) <https://www.spektrum.de/news/warum-maenner-gesundheitsmuffel-sind/1505923>

3) Morbi-RSA: kostenintensive chronische Krankheiten und Krankheiten mit schwerwiegendem Verlauf.

4) Beispiel Deutsche Apotheker Zeitung: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/03/27/die-deutschen-gehen-zu-oft-zum-arzt>

5) verbraucherzentrale.de: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/krankenversicherung/frueherkennung-von-krankheiten-kostenlose-gesundheitschecks-10429>

Die allgemeinen Vorstellungen über Arztmuffel in Deutschland leiten sich also weitgehend von zweierlei ab: erstens von der Häufigkeit der Vorsorgeuntersuchungen, zweitens von der durchschnittlichen Anzahl Arztbesuche pro Jahr, die übermäßig geprägt ist von wenigen „Vielgängern“.

Diese Perspektive auf das Thema Arztmuffel ist einseitig. Es geht ausschließlich darum, wie oft Menschen zum Arzt gehen – weitgehend im Dunkeln bleibt der Blick von der anderen Seite: Wie oft gehen Menschen *nicht* zum Arzt, obwohl ihr Körper ihnen akuten Bedarf signalisiert – also bei konkreten Beschwerden? Und wie verteilen sich diese Arztmuffel auf Männer und Frauen? Auch ist wenig bekannt darüber, wie lange Menschen Arztbesuche bei konkreten Beschwerden aufschieben, was sie stattdessen tun und welche Konsequenzen der Aufschub hat. Die vorliegende Studie beleuchtet deshalb das Thema Arztmuffel aus ebendieser Perspektive. Sie lässt bewusst die Arztbesuche zur Vorsorge außen vor, ebenso die Altersklassen ab 50 Jahren und damit die Großzahl der „Vielgänger“. Eine Überraschung vorweg: Die Vorstellung des männlichen Arztmuffels konnte sich nicht bestätigen.

### **Die Befragung**

Das Marktforschungsinstitut [Splendid Research](#) (Fraunhofer Institut, Statista, WDR, BCG) aus Hamburg befragte im Auftrag der [Online-Arztpraxis DrEd](#) im Zeitraum von Ende Mai bis Mitte Juni 2018 in einer repräsentativen Umfrage 1015 Männer und Frauen zwischen 20 und 50 Jahren. Die Studienteilnehmer kommen aus dem gesamten Bundesgebiet.

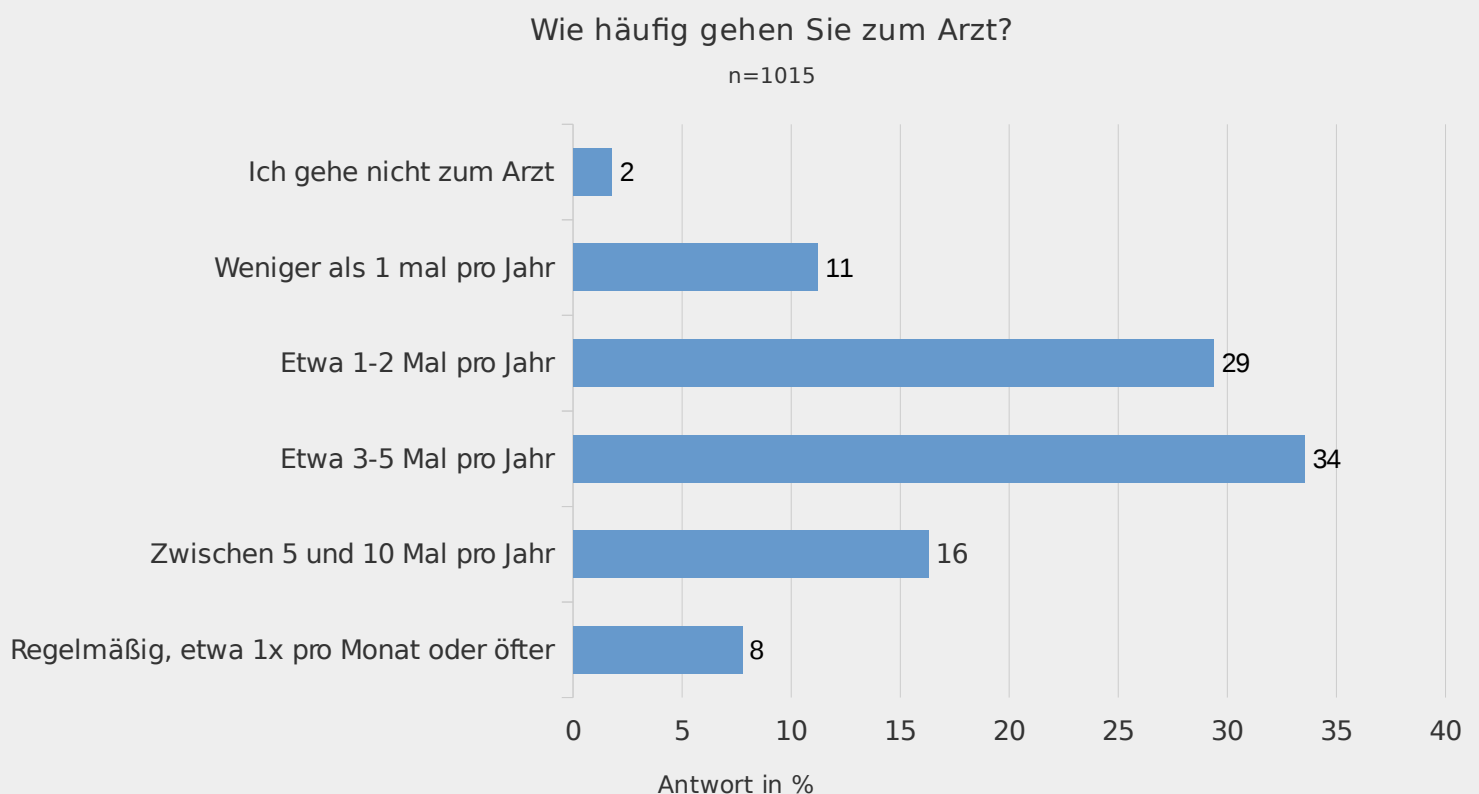
## KAPITEL 1

# Die wahren Arztmuffel: Trotz Beschwerden nicht zum Arzt.

Kapitel 1 untersucht, wie viele Menschen für längere Zeit nicht zum Arzt gehen und wie lange sie den Arztbesuch aufschieben. Es beginnt allerdings mit der Frage, wie oft Menschen zwischen 20 und 50 Jahren in Deutschland überhaupt zum Arzt gehen.

### 1.1 Wie häufig gehen Menschen in Deutschland zum Arzt?

Zunächst zu den Basisdaten: 11 Prozent der Befragten gehen weniger als ein Mal pro Jahr zum Arzt, nur 2 Prozent geben an, grundsätzlich nicht zum Arzt zu gehen. 16 Prozent gehen zwischen 5 und 10 Mal pro Jahr, etwa 8 Prozent ein Mal pro Monat oder öfter. Die Mehrheit der Befragten (74 Prozent) geht somit etwa ein bis fünf Mal pro Jahr zum Arzt.



*Interpretation:* Nach der in der Einleitung genannten Studie des Zi liegt der Durchschnitt bei 17 Arztbesuchen pro Jahr (20 bei Frauen, 14 bei Männern). Diese Zahlen werden offensichtlich maßgeblich von den „Vielgängern“ der höheren Altersklassen beeinflusst, die in der vorliegenden Studie nicht enthalten sind. Die meisten Menschen mittleren Alters gehen deutlich seltener zum Arzt, nämlich zwischen drei und fünf mal pro Jahr. Vorsorgeuntersuchungen sind in den vorliegenden Antworten enthalten.

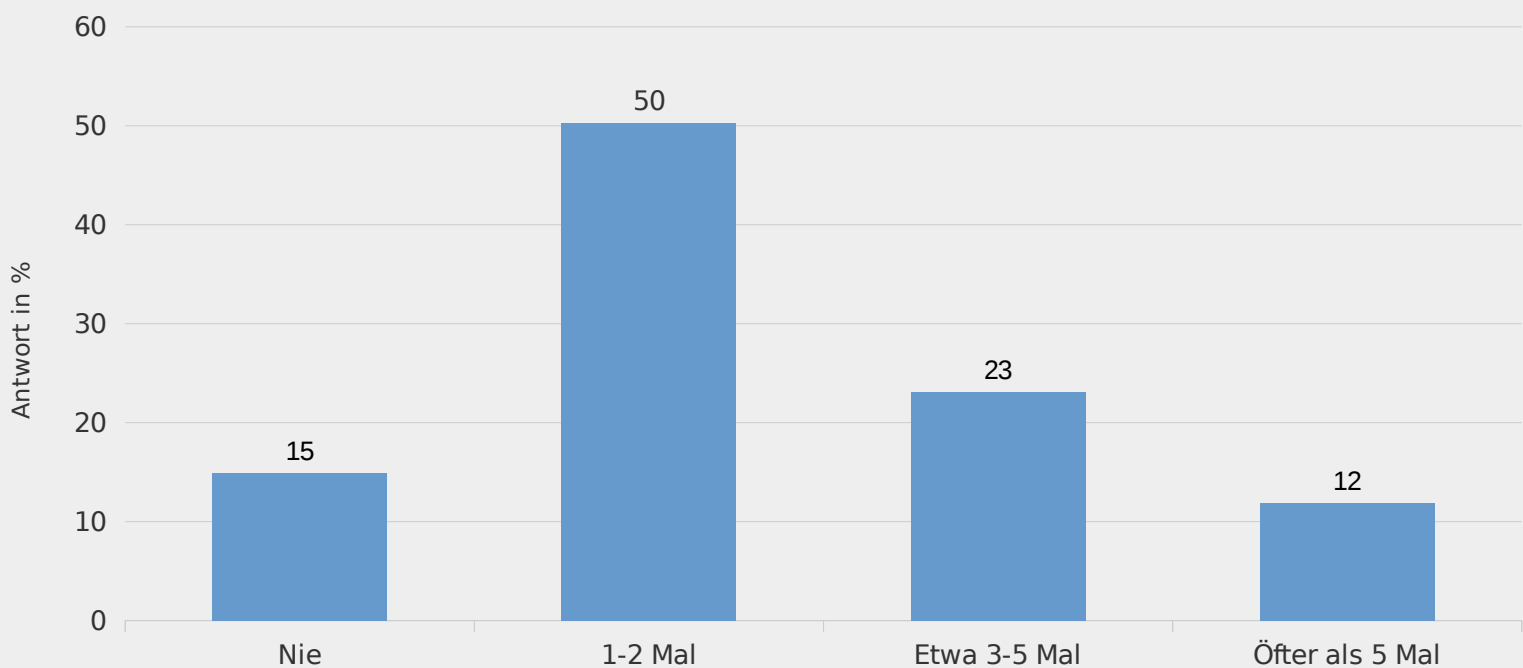
## 1.2 Wie viele Menschen schieben Arztbesuche trotz Beschwerden auf?

Nicht jede Erkältung oder jedes kleine Zwicken macht einen Arztbesuch unbedingt notwendig. Eine allgemeine Faustregel lautet jedoch: Wenn Beschwerden länger als eine Woche bestehen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Befolgen die Menschen in Deutschland diese Empfehlung?

Die überwiegende Mehrheit zumindest nicht konsequent: 85 Prozent aller Befragten haben mindestens ein Mal in den letzten drei Jahren einen Arztbesuch über längere Zeit hinausgeschoben, obwohl sie Beschwerden hatten. 35 Prozent brechen mit der Empfehlung regelmäßig: Sie haben mindestens 3 Mal in den letzten drei Jahren einen Arztbesuch aufgeschoben. 12 Prozent der Befragten öfter als 5 Mal in den letzten drei Jahren.

Wie häufig ist es in den letzten drei Jahren vorgekommen, dass Sie bei Beschwerden einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben?

n=1015

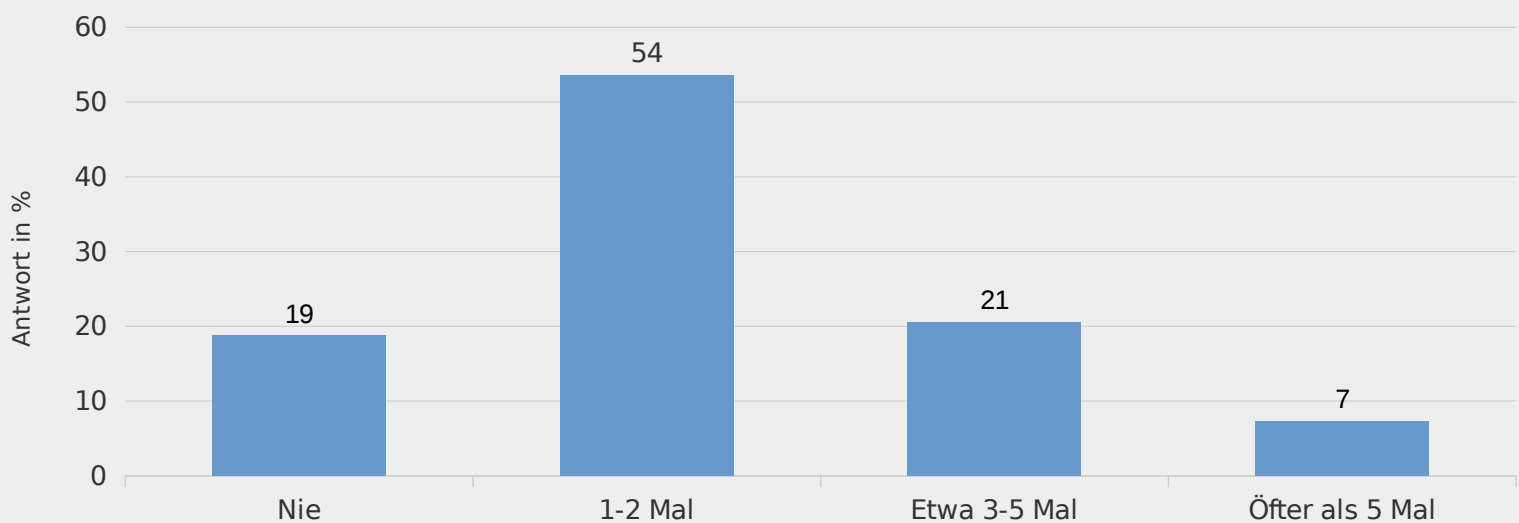


### 1.3 Sind Arztmuffel männlich oder weiblich?

Die Überraschung: Unter den Männern sind keineswegs mehr Arztmuffel als unter den Frauen. Im Gegenteil: 81 Prozent der Männer haben mindestens ein Mal in den letzten drei Jahren einen Arztbesuch über längere Zeit hinausgeschoben – bei den Frauen sind es mit 90 Prozent etwas mehr. Knapp 30 Prozent der Männer schieben regelmäßig Arzttermine auf (mindestens drei Mal in den vergangenen drei Jahren), bei den Frauen tun das mehr als 40 Prozent.

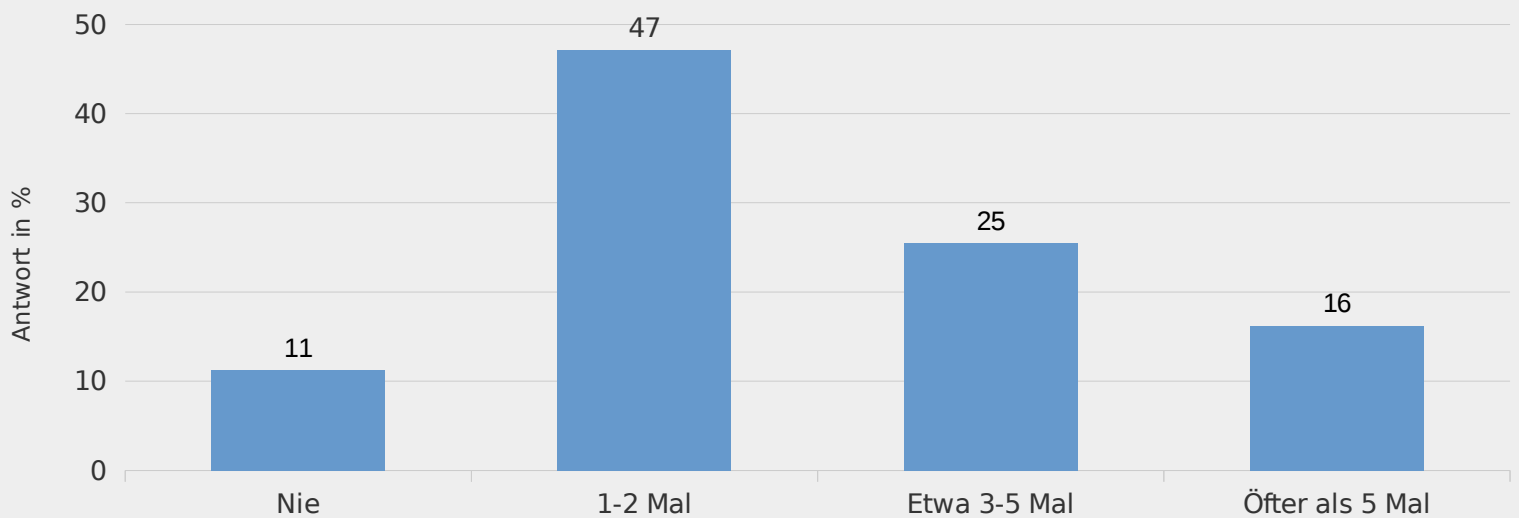
Wie häufig ist es in den letzten drei Jahren vorgekommen, dass Sie bei Beschwerden einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben?

Männer; n=497



Wie häufig ist es in den letzten drei Jahren vorgekommen, dass Sie bei Beschwerden einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben?

Frauen; n=518





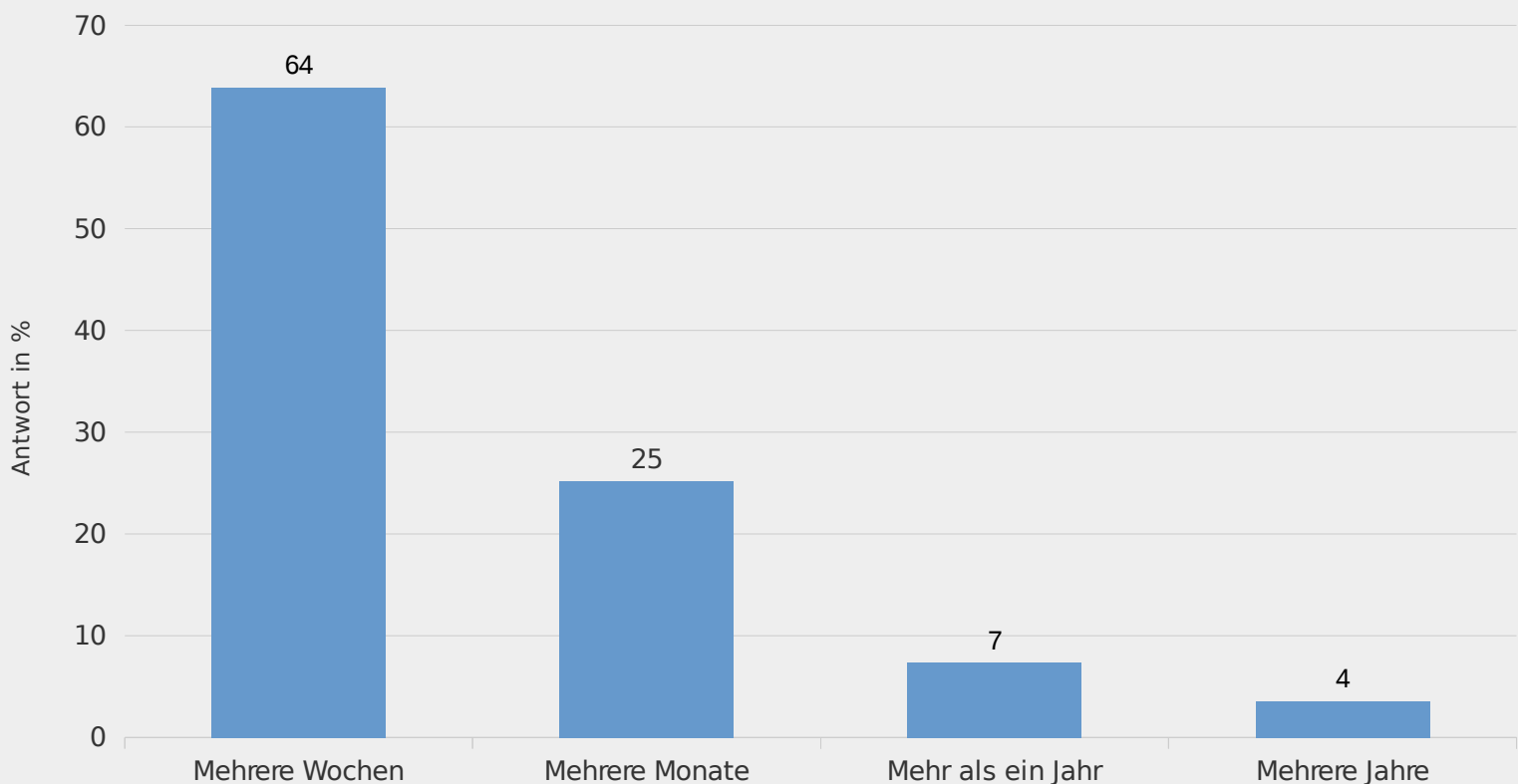
*Interpretation:* Männer gehen zwar im Schnitt seltener zum Arzt (wie die Zi-Studie zweifelsfrei zeigt), aber das macht sie nicht gleich zu den größeren Arztmuffeln. Die vorliegende Studie zeigt die absolute Anzahl der vermiedenen Arztbesuche trotz Beschwerden, unabhängig von Vorsorgeuntersuchungen und der durchschnittlichen Anzahl Arztbesuche. Von dieser Seite betrachtet stellt sich das Thema Arztmuffel anders dar: Trotz Beschwerden nicht zum Arzt zu gehen, ist bei Frauen zwischen 20 und 50 Jahren weiter verbreitet als bei Männern dieser Altersklassen.

#### 1.4 Wie lange schieben Arztmuffel ihre Arztbesuche auf?

Von den Arztmuffeln schieben die meisten (64 Prozent) ihre Arztbesuche über mehrere Wochen hinaus. Der Rest, mehr als ein Drittel (36 Prozent), schiebt seine Arztbesuche über mehrere Monate oder länger hinaus. Etwa jede zehnte Person hat ihren Arztbesuch länger als ein Jahr aufgeschoben („Mehr als ein Jahr“ und „Mehrere Jahre“).

#### Wie lange haben Sie den Arztbesuch trotz Beschwerden aufgeschoben?

Personen, die schon einmal einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben; n=897



## KAPITEL 2

# Die Gründe: Wieso Menschen ihre Arztbesuche aufschieben.

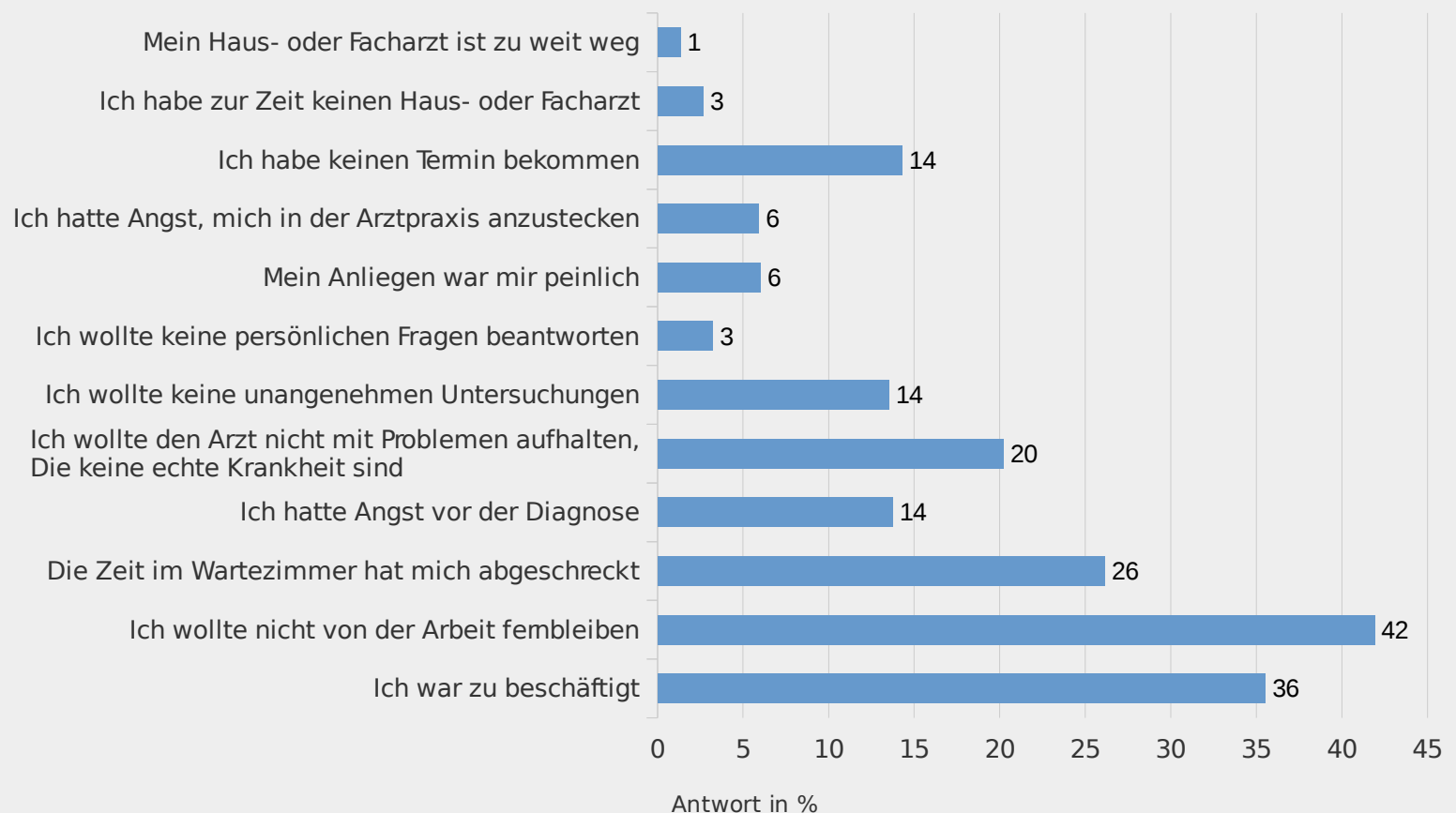
Kapitel 2 fragt nach den Beweggründen, nicht zum Arzt zu gehen.

### 2.1 Was sind die Gründe, Arztbesuche aufzuschieben?

Die meisten Befragten geben an, nicht von der Arbeit fernbleiben zu wollen (42 Prozent), gefolgt von „zu beschäftigt“ (36 Prozent) und der abschreckenden Zeit im Wartezimmer (26 Prozent). 20 Prozent geben an, sie wollen „den Arzt nicht mit Problemen aufhalten, die keine echte Krankheit sind“. Weitere Gründe sind Schwierigkeiten bei der Terminfindung, sowie Angst vor der Diagnose oder vor unangenehmen Untersuchungen (alle drei Nennungen 14 Prozent).

Aus welchen Gründen sind Sie nicht zum Arzt gegangen oder haben den Besuch aufgeschoben, trotz Beschwerden?

Personen, die schon einmal einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben: n=894



*Interpretation:* Der Hauptgrund für aufgeschobene Arztbesuche trotz Beschwerden ist eindeutig. Alle drei Top-Nennungen laufen auf dieselbe Ursache hinaus: Den Menschen fehlt die Zeit. Oder, von der anderen Seite betrachtet: Der Zeitaufwand für den Arztbesuch ist zu hoch. Viele sind nicht bereit oder trauen sich nicht, Arbeitszeit für den Arztbesuch zu opfern und geben an, zu beschäftigt zu sein und von der Zeit im Wartezimmer abgeschreckt zu werden. Das deutet darauf hin, dass viele Menschen ihren alltäglichen Verpflichtungen eine höhere Priorität beimessen als ihrer Gesundheit.

Bemerkenswert auch: Jeder fünfte nimmt seine Beschwerden offenbar nicht ernst („keine echte Krankheit“). Dieses Ergebnis bekommt im Verlauf der Studie an anderer Stelle noch einmal Bedeutung.

## KAPITEL 3

# Die Konsequenzen: von Leidenszeiten und schwierigen Behandlungen

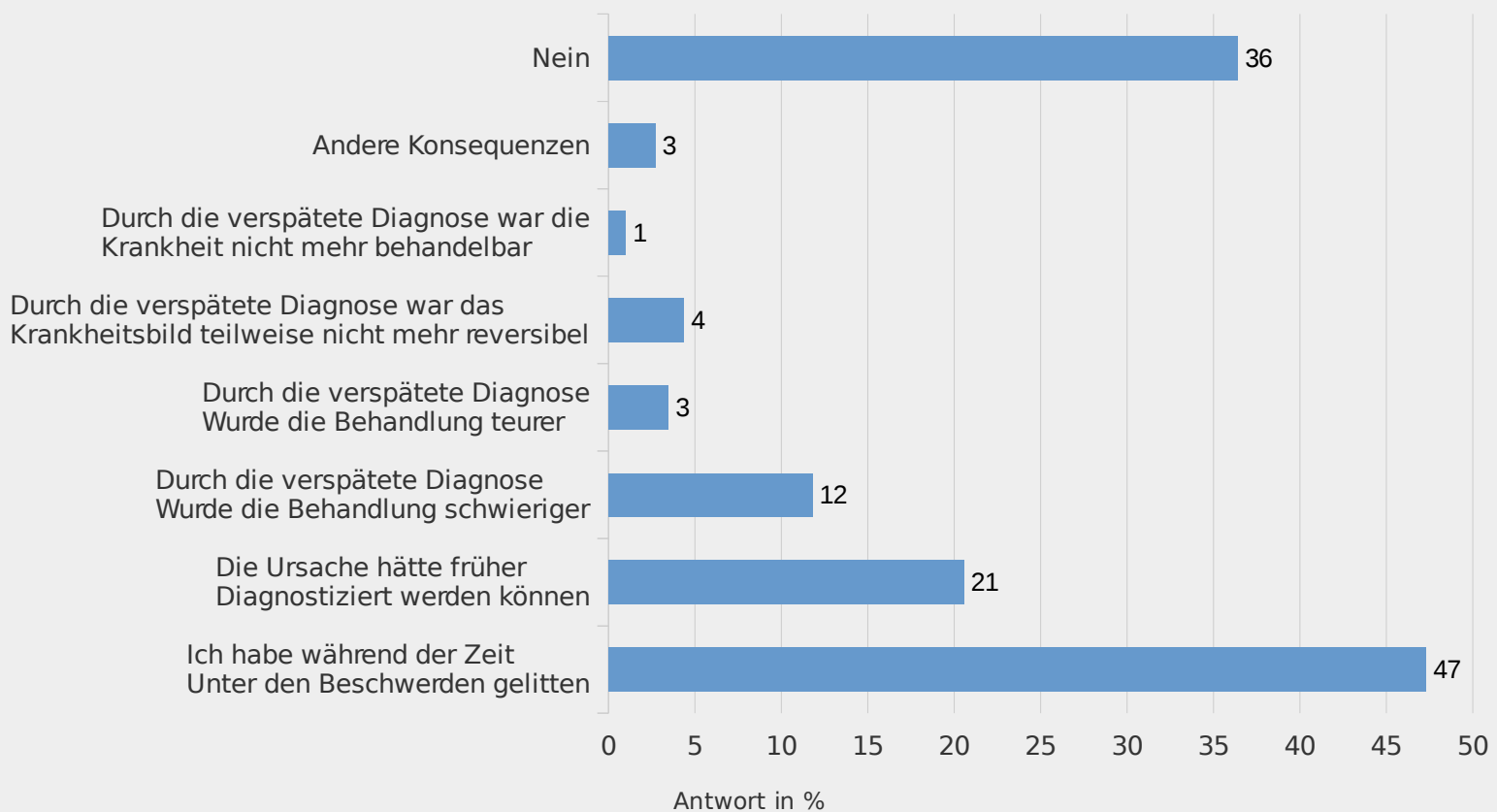
Kapitel 3 fragt nach den Folgen, die aufgeschobene Arztbesuche nach sich ziehen.

### 3.1 Müssen Arztmuffel mit negativen Konsequenzen rechnen?

Bei 64 Prozent der Befragten, die schon einmal einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben, hatte der Aufschub/ das Fernbleiben negative Konsequenzen. Die meisten geben an, unter den Beschwerden gelitten zu haben (47 Prozent). Bei 21 Prozent hätte die Ursache früher diagnostiziert werden können. Bei 12 Prozent wurde die Behandlung schwieriger. Andere negative Folgen waren eine verteuerte Behandlung (3 Prozent), und bei zusammengerechnet 5 Prozent eine teilweise oder komplette Irreversibilität der Erkrankung.

#### Hatte Ihr Fernbleiben / Aufschieben negative Konsequenzen?

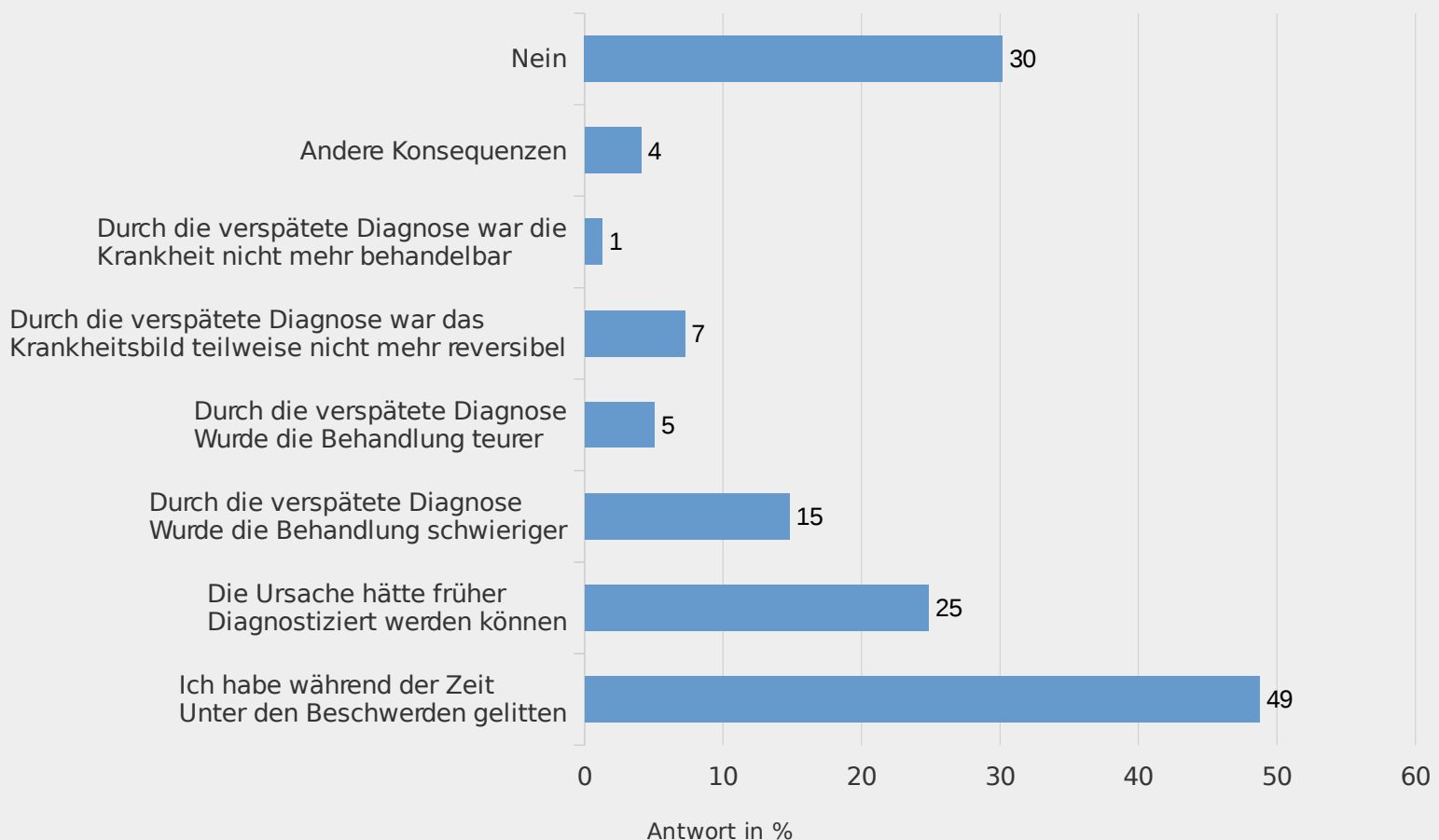
Personen, die schon einmal einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben: n=890



Je länger der Aufschub, desto wahrscheinlicher sind negative Konsequenzen: 70 Prozent der Menschen, die ihren Arztbesuch über mehrere Monate oder länger aufgeschoben haben, trugen davon negative Konsequenzen. Spezifischer geben 49 Prozent an, sie hätten unter den Beschwerden gelitten, bei 25 Prozent hätte die Ursache früher diagnostiziert werden können und bei 15 Prozent wurde die Behandlung schwieriger. Bei 5 Prozent wurde die Behandlung teurer, bei zusammengerechnet 8 Prozent war das Krankheitsbild teilweise oder komplett irreversibel.

### Hatte Ihr Fernbleiben / Aufschieben negative Konsequenzen?

Personen, die einen Arztbesuch mehrere Monate oder länger aufgeschoben haben: n=318



*Interpretation:* Angesichts dieser Zahlen bekommt das Ergebnis aus Abschnitt 2.1 neue Bedeutung, nachdem jeder fünfte Befragte seine Beschwerden nicht als „echte Krankheit“ betrachtet. Denn gleichzeitig trägt die große Mehrheit der Arztmuffel negative Konsequenzen aus ihrem Verhalten.

## KAPITEL 4

# Die Alternativen: Doktor Google, rezeptfreie Medizin und Hausmittel.

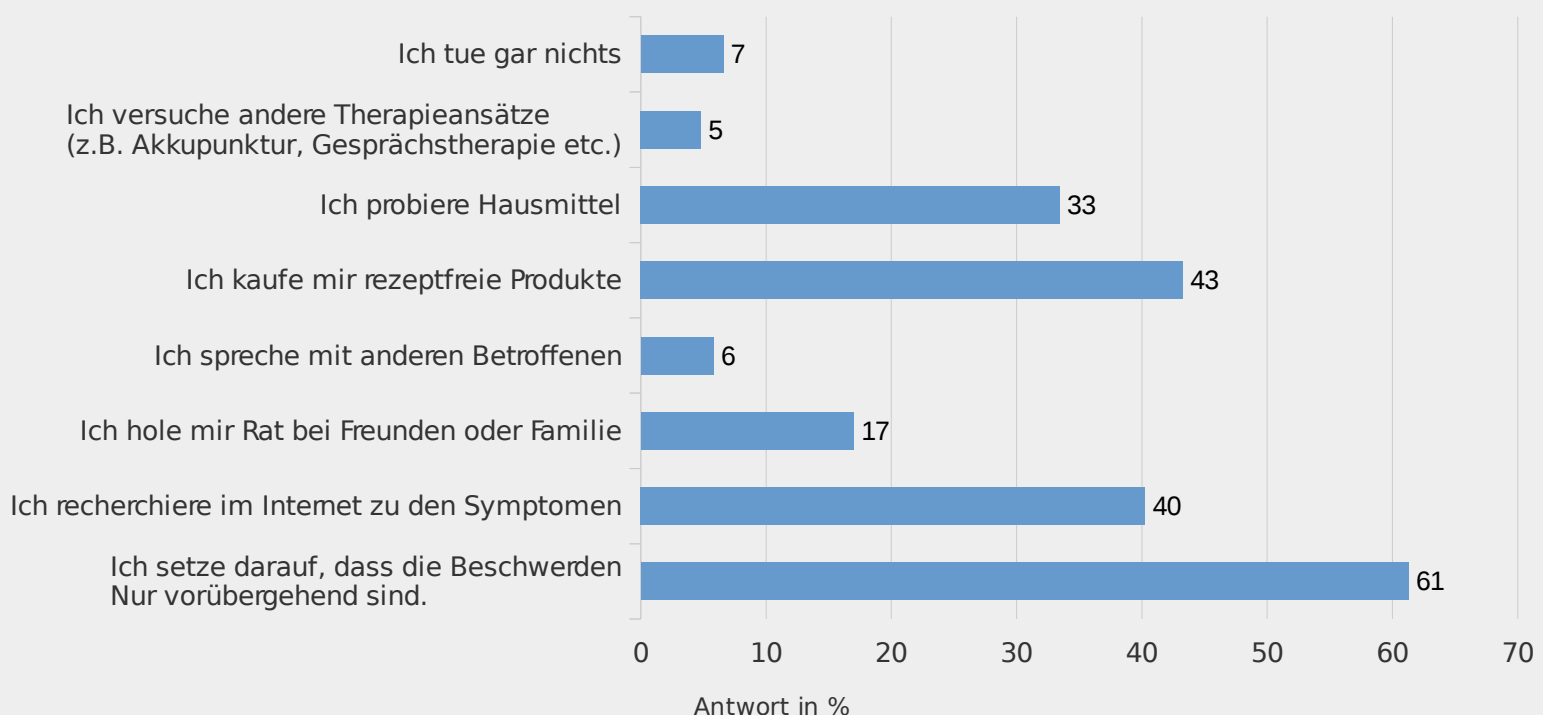
Nun ist ein Überblick geschaffen, wer in Deutschland Arztbesuche aufschiebt, welche Gründe dafür genannt werden und welche Konsequenzen die Arztmuffel tragen müssen. Bleibt die Frage, welche alternativen Handlungen dem Arztbesuch vorgezogen werden. Kapitel 4 zeigt auf, was Arztmuffel tun, anstatt zum Arzt zu gehen.

### 4.1 Was tun Arztmuffel, anstatt zum Arzt zu gehen?

Mehr als die Hälfte der Arztmuffel unter den Studienteilnehmern setzt darauf, dass die Beschwerden nach kurzer Zeit von selbst wieder abklingen. 43 Prozent entscheiden sich außerdem dafür, rezeptfreie Produkte zu kaufen, 40 Prozent recherchieren die eigenen Symptome im Internet, und 33 Prozent probieren es mit Hausmitteln. Den Rat von Freunden und Familien ziehen 17 Prozent dem des Arztes vor, 6 Prozent suchen das Gespräch mit anderen Betroffenen. 5 Prozent verfolgen alternative Therapieansätze und 7 Prozent geben an, gar nichts zu tun.

#### Was taten/tun Sie, anstatt zum Arzt zu gehen?

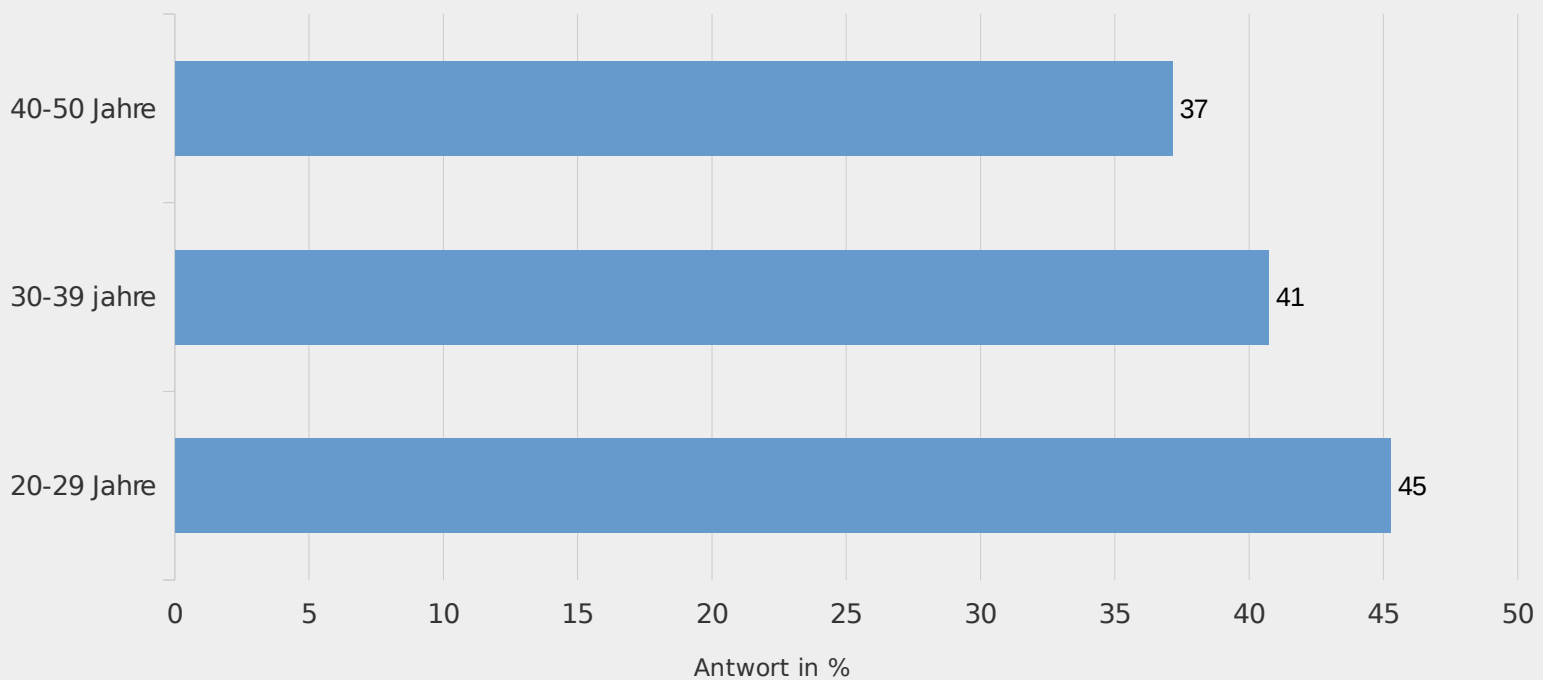
Personen, die schon einmal einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben: n=894



Nach Altersgruppen getrennt betrachtet, zeigt sich eine bereits zu vermutende Tendenz: Die Internet-Recherche ist umso häufiger die Methode der Wahl, je jünger die Ärztmuffel sind. Die Generation der 20- bis 29-jährigen ist mit 45 Prozent die größte Altersgruppe, die diese Alternative vorzieht, gefolgt von den 30- bis 39-jährigen (41 Prozent) und den 40- bis 50-jährigen Studienteilnehmern (37 Prozent).

### Anteil der Befragten, der im Internet zu den Symptomen recherchiert, getrennt nach Altersgruppen

Personen, die schon einmal einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben haben: n=883



## ZUSAMMENFASSUNG & FAZIT

### **Zusammenfassung:**

Halten sich die Menschen in Deutschland an die Empfehlung, bei länger anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufzusuchen? Zu den Hintergründen, Motiven und Alternativen zur Vermeidung von Arztbesuchen wurden Ende Mai bis Mitte Juni 2018 insgesamt 1015 Männer und Frauen aus ganz Deutschland (in einer repräsentativen Studie im Auftrag der Online-Arztpraxis DrEd) befragt.

Typisch für Personen in Deutschland zwischen 20 und 50 Jahren sind laut Umfrage rund 3 bis 5 Arztbesuche pro Jahr. Darüber hinaus zeigt die Studie, dass tatsächlich viele Menschen in Deutschland der eingangs genannten Empfehlung nicht konsequent folgen: 85 Prozent aller Studienteilnehmer haben mindestens einmal innerhalb der letzten drei Jahre trotz Beschwerden einen Arztbesuch über längere Zeit aufgeschoben – 35 Prozent sogar mindestens einmal pro Jahr.

Der Verdacht, dass sich besonders unter den deutschen Männern viele Arztmuffel finden, wird dabei nicht bestätigt. Insgesamt sind es unter den befragten Frauen mit 90 Prozent sogar etwas mehr als unter den Männern (81 Prozent).

Je länger der Aufschub, desto höher der potentielle Schaden für die Gesundheit. Mehr als ein Drittel (36 Prozent) schieben einen Arztbesuch trotzdem über mehrere Monate oder sogar länger hinaus. Die meisten (64 Prozent) suchen zumindest nach einigen Wochen einen Arzt auf.

Der Hauptgrund für aufgeschobene Arztbesuche ist mit großer Deutlichkeit der als zu hoch empfundene Zeitaufwand. Die meisten Befragten fühlen sich zu beschäftigt, möchten nicht von der Arbeit fernbleiben und werden von der Zeit im Wartezimmer abgeschreckt. Etwas beunruhigend ist, dass jeder fünfte die eigenen Beschwerden nicht als „echte Krankheit“ bewertet. Besonders wenn man beachtet, dass für 64 Prozent der Befragten der Aufschub des Arztbesuches tatsächlich negative Konsequenzen hatte und fast die Hälfte angab, während der Zeit unter den Beschwerden gelitten zu haben.

Als Alternative zum Arztbesuch probieren viele Befragte Hausmittel oder kaufen rezeptfreie Produkte. Anstatt zum Arzt zu gehen fragen 40 Prozent lieber „Doktor Google“ – besonders für die jüngere Generation die bevorzugte Methode.



**Fazit:**

Viele Menschen in Deutschland empfinden den Zeitaufwand für einen Arztbesuch zu hoch und schieben deshalb regelmäßig Arztbesuche über längere Zeit auf, obwohl das häufig mit negativen Konsequenzen und anhaltenden Beschwerden verbunden ist. Frauen tendieren stärker dazu, Arztbesuche aufzuschieben als Männer. Anstatt zum Arzt zu gehen, werden die eigenen Symptome im Internet recherchiert, rezeptfreie Produkte und Hausmittel ausprobiert oder Freunde und Familie um Rat gefragt.

---

**Mehr Informationen unter**

<https://www.dred.com/de/dred-studie-arztbesuch-in-deutschland.html>

**Über DrEd**

DrEd ist der führende Anbieter telemedizinischer Leistungen für Patienten in Deutschland und Europa. Die Online-Arztpraxis wurde von David Meinertz (CEO) in London (UK) gegründet. Seit dem Start im Jahr 2011 wurden über 2 Millionen Beratungen und Behandlungen für Patienten aus Deutschland, Österreich, Schweiz, England, Irland und Frankreich durchgeführt. Die angestellten Ärzte beraten und behandeln Patienten zeit- und ortsunabhängig per Internet, Telefon und Video. DrEd behandelt nur die für eine Online-Behandlung in Frage kommenden Indikationen und verweist in allen anderen Fällen auf einen niedergelassenen Arzt vor Ort. Aktuell behandelt DrEd ([www.DrEd.com/de](http://www.DrEd.com/de)) in Deutschland rund 30 Indikationen aus den Bereichen Männer- und Frauengesundheit, Innere Medizin sowie der Allgemein- und Reisemedizin. Patienten können sich 24 Stunden, 7 Tage die Woche über ihr verschlüsseltes Patientenkonto an die Online-Arztpraxis wenden. Der telefonische Patientenservice ist Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 18 Uhr erreichbar – Tel. 040 8740 8254.

Die Online-Praxis ist bei der englischen Aufsichtsbehörde für Arztpraxen, der „Care Quality Commission“ (CQC), registriert und richtet sich unter anderem nach den Vorgaben und Empfehlungen deutscher wissenschaftlicher Institute, wie dem Robert Koch Institut und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) sowie nach den Vorgaben des National Institute for Health and Care Excellence (NICE). DrEd wurde von der Landesärztekammer Baden-Württemberg für ein Modellprojekt zur ausschließlichen Fernbehandlung genehmigt. In diesem Rahmen wird die Online-Arztpraxis ab Sommer 2018 auch von Deutschland aus fernberaten und -behandeln.

**Pressekontakt:****Victoria Meinertz**

DrEd

Telefon: +49 (0) 711 8998 9005

E-Mail: [victoria@dred.com](mailto:victoria@dred.com)

**Anton Martic**

ROTWAND Digitale PR GmbH

Telefon: +49 (0)89 7167223-10

E-Mail: [anton.martic@rotwand.net](mailto:anton.martic@rotwand.net)

**Titelbild:**

[iStock.com/scyther5](https://iStock.com/scyther5)