

# AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

## Ratgeber

11/14



STUDIE ZU NATURHEILMITTELN UND PANKREATITIS	
■ BEUNRUHIGEND FÜR DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE	2
VORSÄTZE FÜRS NEUE JAHR	
■ NEHMEN SIE SICH LIEBER WENIGER VOR	4
AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-/HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG	
■ WENN KINDER AUFFÄLLIG UNRUHIG SIND	7
KRANKENHAUSNAVIGATOR DER AOK	
■ BLINDDARMENTFERNUNG: DIE GEEIGNETE KLINIK FINDEN	10
AMS-FOTO	
■ VIEL KAUEN TUT KINDERZÄHNEN GUT	12
AMS-SERIE: „VON KLEIN AUF GESUND“	
■ WAS KINDERZÄHNE STARK MACHT	13
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE 2014	17

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 26. November 2014, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Diabetes und Naschen: Plätzchen und Co. sind erlaubt“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → AOK-Radioservice

Studie zu Naturheilmitteln und Pankreatitis

## Baldrian: Beunruhigend für die Bauchspeicheldrüse

25.11.14 (ams). Naturheilmittel sind beliebt und gelten für viele Menschen als harmlose Alternative zu herkömmlichen Arzneimitteln. „Doch auch Medikamente auf pflanzlicher Basis können erhebliche Nebenwirkungen haben“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin und Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie verweist dabei auf eine aktuelle krankenhausbasierte Fall-Kontroll-Studie aus Berlin. Demnach könnte die Einnahme von Baldrianpräparaten eine akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse auslösen.

Die Berliner Fall-Kontroll-Surveillance-Studie (FAKOS) wurde zwischen 2002 und 2011 in allen Berliner Krankenhäusern auf mehr als 200 Stationen durchgeführt. 102 Patienten mit akuter Entzündung der Bauchspeicheldrüse unklarer Ursache wurden ausführlich nach der Einnahme von Heilmitteln befragt, ihre Antworten mit 750 Kontrollpatienten verglichen. Das Ergebnis: Pflanzliche Naturheilmittel, die Baldrian (oder auch Teufelskrallen gegen Schmerzen) enthalten, erhöhen das Risiko auffällig, dass sich die Bauchspeicheldrüse akut entzündet.

Um den Verdacht zu bestätigen, seien weitere Studien notwendig, betont Medizinerin Roick, die das Ergebnis – angesichts der Beliebtheit von Baldrian-Präparaten als mildes Schlaf- und Beruhigungsmittel – dennoch für interessant hält: „Baldrian sehen die meisten Menschen bislang als sehr gut verträgliches Hausmittel an, mit nur leichten Nebenwirkungen, etwa morgendliche Schläfrigkeit, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme.“ Ärztlich verordnet wird Baldrian selten. So hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDo) ermittelt, dass im Jahr 2013 bundesweit nur rund 1.000 AOK-Versicherte Baldrian von ihrem Arzt verschrieben bekamen. Die meisten Verordnungen gab es in Süd-, die wenigsten in Norddeutschland. Da Baldrian-Präparate jedoch auch ohne Rezept frei in Apotheken und Drogerien erhältlich sind, ist die genaue Zahl derjenigen, die Baldrian nehmen, nur schwer zu ermitteln.

In Deutschland erkranken Schätzungen zufolge 20 von 100.000 Personen an einer akuten Pankreatitis. Übermäßiger Alkoholkonsum und Gallenstein-Leiden sind zumeist die Ursachen dafür. Aber auch bestimmte Medikamente können eine solche Entzündung auslösen. Von Naturheilmitteln war das bislang jedoch



### Akute Pankreatitis

Bei der akuten Pankreatitis handelt es sich um eine schnell und heftig verlaufende Entzündung der Bauchspeicheldrüse mit Selbstandauung (das Gewebe wird angegriffen) des Organs. Symptome sind heftige Schmerzen im Oberbauch, die meist gürtelförmig in den Rücken ausstrahlen, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Fieber. Die akute Bauchspeicheldrüsenentzündung ist eine gefährliche Erkrankung, die auch lebensbedrohlich sein kann.

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Gesundheitsinfos**  
> **Medizinische Informationen** > **Akute Pankreatitis**

nicht bekannt. „Wer häufiger Baldrian einnimmt, sollte das Risiko bedenken, an einer Pankreatitis zu erkranken“, sagt Roick und empfiehlt diesen Menschen: „Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an und fragen Sie nach Alternativen, die Ihnen bei Unruhe oder Schlafstörungen helfen können. Dazu gehören auch nichtmedikamentöse Maßnahmen.“

**Weitere Informationen zur Berliner FAKOS:**

[www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) > Arzneimittel > Pharmakovigilanz  
> Bulletin zur Arzneimittelsicherheit – Informationen aus BfArM und PEI (30.09.2014)



Vorsätze fürs neue Jahr

## Nehmen Sie sich lieber weniger vor und feiern Sie ordentlich

25.11.14 (ams). Gewicht und Stress, Alkohol und Zigaretten, Ernährung und Bewegung: Wenn das eine oder andere dieser Themen auch auf der Liste Ihrer Neujahrsvorsätze für 2015 steht, befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Pünktlich zum Jahreswechsel wollen die meisten von uns etwas im Leben ändern – und am besten alles auf einmal besser machen. „Damit überfordern wir uns leider. Gerade bei Neujahrsvorsätzen gilt die Devise: Weniger ist mehr“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Psychologe im AOK-Bundesverband.

Eigentlich absurd: Am Silvesterabend lassen wir es noch einmal so richtig krachen und glauben, trotz Katerstimmung den Schwung aufzubringen, am Neujahrstag unser Leben umzukrempeln. „Wer wirklich etwas ändern möchte, sollte nicht erst am Silvesterabend einen Hauruck-Entschluss fassen, sondern sich vorher ausgiebig Zeit nehmen, um darüber nachzudenken“, sagt Bonitz. Ein kleines realistisches Ziel ist dabei besser als viele große. Ansonsten ist die Enttäuschung, es doch wieder nicht geschafft zu haben, riesig. Die größten Chancen, seine Vorsätze in die Tat umzusetzen, hat man, wenn man genau weiß, was man tun will – und das dann möglichst detailliert plant. Das sind die entscheidenden Schritte:

### Was wollen Sie wirklich?

Ziehen Sie sich mit Stift und Zettel zurück und schreiben Sie auf, was Ihnen wichtig ist. Fragen Sie sich auch, ob es wirklich Ihr eigener Wunsch ist oder ob Sie einen Vorsatz fassen, weil Sie es glauben tun zu müssen. „Wenn man in sich geht, kommt man oft zu ganz erstaunlichen Ergebnissen“, so Bonitz. „Vielleicht ist Ihnen das Abnehmen gar nicht so wichtig, sondern Sie wünschen sich vor allem, mehr Zeit mit Ihrem Partner zu verbringen oder nicht so gehetzt durch den Alltag zu gehen.“

### Setzen Sie Prioritäten

Abnehmen, gesünder essen, mit dem Rauchen aufhören, weniger Stress haben: Wer am Ende alles auf dem Zettel stehen hat, was eigentlich zu tun wäre, sollte sich entscheiden. Bonitz: „Konzentrieren Sie sich auf das wichtigste Thema. Ansonsten ist die Gefahr groß, sich zu verzetteln und nichts davon wirklich zu schaffen.“

### Werden Sie konkret

„Ich will abnehmen“ oder „Ich will mehr Sport machen“ sind viel zu schwammige Formulierungen. „Man braucht eine genaue Vorstellung davon, was man

tun will. Ansonsten öffnet man Ausreden schon Tür und Tor, bevor man überhaupt angefangen hat“, sagt Bonitz. Schreiben Sie also auf den Zettel: „Ich will in den nächsten drei Monaten drei Kilo abnehmen“ oder „Ich will zwei Mal die Woche eine halbe Stunde Sport machen“.

### **Nehmen Sie sich wenig vor**

Genauso wie man nicht zwei, drei oder gar vier Baustellen auf einmal bearbeiten sollte, sollten auch die eigenen Ziele nicht zu hoch gesteckt sein. Steht auf dem Zettel „20 Kilo abnehmen“ ist das ein riesiger Berg. Deshalb sollte man besser mit zwei Kilo anfangen und anschließend auf dem Erfolg aufbauen.

### **Machen Sie einen Plan**

Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach – daran scheitern wir in schöner Regelmäßigkeit mit unseren besten Vorsätzen. Damit Ihnen das künftig nicht mehr so schnell passiert, nehmen Sie wieder Zettel und Stift zur Hand: Sie wollen mehr Sport machen? Dann schreiben Sie genau auf, an welchem Wochentag Sie was tun wollen. Legen Sie einen Starttermin fest. Und zwar noch für diese Woche, nicht erst in zwei Wochen. Beispiel: Am Montag um 18.30 Uhr gehe ich 30 Minuten schwimmen, am Donnerstag um 18.30 Uhr 20 Minuten joggen.

### **Identifizieren Sie Ihre Gegner und Unterstützer**

Ausreden und Gewohnheiten sind typische Gegner für gute Vorsätze. Geht es um mehr Bewegung, ist es oft das Wetter, das einen auf dem Sofa hält, oder man ist zu müde. Beim Thema Gewicht können es stressige Situationen sein, die einen immer wieder zur Schokolade greifen lassen, oder es ist so gemütlich, zum Kaffee ein Stück Kuchen zu essen. „Schreiben Sie auf, wer Ihre Gegner sind und was Sie gegen Sie unternehmen wollen, wenn Sie Ihnen in die Quere kommen,“ rät Psychologe Bonitz. Wenn es um Bewegung und Entspannung geht, hilft es oft, sich mit dem Partner oder Freunden fest für Aktivitäten zu verabreden oder sich Gruppen anzuschließen. Beim Essen können Sie Verführerisches aus Ihrer Nähe verbannen und für die abendliche Lust auf Knabbereien vorm Fernseher Möhrensticks bereits parat halten. Auch für den Rauchstopp gibt es viele Unterstützungsangebote, zum Beispiel das AOK-Programm: „Ich werde Nichtraucher“.

### **Ändern Sie Ihren Plan**

Wenn Sie merken, dass Sie nicht vorankommen, müssen Sie Ihren Plan anpassen: Vielleicht haben Sie sich doch zu viel vorgenommen? Oder sind Ihnen neue Gegner in die Quere gekommen? Vielleicht haben Sie für den Sport einfach den falschen Tag oder die falsche Uhrzeit gewählt? Überprüfen Sie Ihren Plan und passen Sie ihn an. „Krisen und Rückschläge sind normal und gehören dazu. In solchen Situationen brauchen wir Mutmacher“, sagt Bonitz.

Schreiben Sie sich auf, was Sie schon alles geschafft haben. Auch Sätze wie „Mein Partner hat es geschafft, dann werde ich es auch schaffen“ sind gut.

### **Feiern Sie sich**

„Wenn Sie etwas geschafft haben, dann belohnen Sie sich ausgiebig dafür, auch wenn es sich in Ihren Augen um kleine Erfolge handelt. Ein Kinobesuch, ein Ausflug, ein Wellness-Termin? Schreiben Sie direkt in Ihren Plan, nach welcher Zeit des Durchhaltens Sie sich womit belohnen wollen. Bonitz: „Die Aussicht auf eine schöne Belohnung hilft gerade in schwierigen Momenten.“

#### **Weitere Informationen unter:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Essen und Trinken**  
> **Die 100 besten Fettspartipps**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Programme** > **Abnehmen mit Genuss**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Programme** > **Stress im Griff**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Testen Sie sich**

[www.ich-werde-nichtraucher.de](http://www.ich-werde-nichtraucher.de)

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Fitness & Wellness**



Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

## Wenn Kinder auffällig unruhig und unaufmerksam sind

25.11.14 (ams). Zu Beginn eines jeden Jahres steht für Eltern eine der wichtigsten Entscheidungen an, die sie für ihr Kind treffen. Soll ich mein Kind schon jetzt in die Schule schicken, obwohl es dann erst fünf Jahre alt ist? Oder soll ich noch ein Jahr warten? In den ersten beiden Monaten laufen in der Regel die Anmeldeverfahren für die Grundschule. Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) hat jetzt herausgefunden, dass gerade die jüngeren Kinder eines Schuljahrgangs besonders häufig wegen einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, in Behandlung sind.

Der WiDO-Auswertung zufolge ging im Jahr 2012 mehr als jedes zweite Kind im Vorschulalter und 46 Prozent der Grundschul Kinder wegen der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung zu einem Heilmitteltherapeuten. Jedes dritte Kind im Grundschulalter erhielt bereits Medikamente zur Behandlung der ADHS.

Wenn Kinder andauernd in Bewegung sind, nicht zur Ruhe kommen und Schwierigkeiten haben, sich auf eine Sache zu konzentrieren oder Aufgaben immer wieder ungelöst abbrechen, kann eine ADHS dahinterstecken. „Die Hauptsymptome sind Unaufmerksamkeit, ständige Unruhe und Impulsivität“, erklärt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin und Ärztin im AOK-Bundesverband. Fünf Prozent der Drei- bis 17-Jährigen erhielten in ihrem bisherigen Leben schon einmal eine ADHS-Diagnose, wie die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS-Studie) des Robert-Koch-Instituts zeigt.

### Nicht jedes zappelige Kind hat ADHS

„Aber nicht jedes leicht ablenkbare oder zappelige Kind hat ADHS“, sagt Roick. Sie empfiehlt, bei Verdacht auf die Störung einen Kinder- und Jugendarzt oder einen Kinder- und Jugendpsychiater aufzusuchen. Die Diagnose wird gestellt, wenn die Auffälligkeiten

- schon im Vorschulalter auftreten,
- länger als sechs Monate anhalten,
- über das hinausgehen, was durch das Alter und den Entwicklungsstand erklärbar ist,
- zu deutlichen Beeinträchtigungen führen und in mehreren Lebensbereichen auftreten, etwa in der Schule und in der Familie.

Jungen sind deutlich häufiger von ADHS betroffen als Mädchen. Im Jahr 2012 wurde bei rund zehn Prozent der AOK-versicherten neun- bis elfjährigen Jungen ADHS diagnostiziert, aber nur bei rund vier Prozent der gleichaltrigen Mädchen.

„Wichtig ist, die Störung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln“, sagt AOK-Medizinerin Roick.

Steht die Diagnose fest, beginnt die Therapie zunächst mit einer Beratung der Eltern und des Kindes. Diese erhalten Informationen über das Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps zum Umgang mit alltäglichen Problemen. Zudem können im Rahmen der multimodalen Therapie verhaltenstherapeutische Techniken eingesetzt werden, um beispielsweise positives Verhalten des Kindes durch Belohnungen zu verstärken. Ergänzend können auch Elterntrainings oder Interventionen im Kindergarten beziehungsweise der Schule hilfreich sein.

## Verordnung von Medikamenten hat zugenommen

Wenn diese Maßnahmen nach mehreren Wochen oder Monaten keinen Erfolg zeigen, die Krankheitssymptome nach wie vor sehr ausgeprägt sind und das Kind erhebliche Probleme hat, kann zusätzlich eine medikamentöse Therapie sinnvoll sein. Laut WIdO-Analyse nahm die Zahl der Verordnungen von Medikamenten gegen ADHS in der gesetzlichen Krankenversicherung zwischen 1999 und 2013 stark zu. Im vergangenen Jahr erhielten knapp 43 Prozent der AOK-versicherten Kinder und Jugendlichen mit einer ADHS-Diagnose spezifische Medikamente. Bei 13- bis 15-jährigen Jungen mit ADHS waren es sogar 60 Prozent, bei Mädchen in dieser Altersgruppe fast 45 Prozent. Bei Jüngeren standen dagegen Heilmittelbehandlungen wie Ergotherapie im Vordergrund. Am häufigsten kommt der Wirkstoff Methylphenidat zum Einsatz, der unter anderem in dem ADHS-Medikament Ritalin enthalten ist. Bei der Einnahme von Methylphenidat sind Nebenwirkungen möglich, etwa Schlafstörungen und ein verminderter Appetit. Da auch das Herz-Kreislauf-System von Nebenwirkungen betroffen sein kann, müssen vor der Verordnung bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgeschlossen werden und während der Therapie muss der Herz-Kreislauf-Status überwacht werden. Da auch das Wachstum beeinträchtigt werden kann, sollten Körpergröße und Gewicht des Kindes regelmäßig kontrolliert werden.

## Nutzen der Medikamente regelmäßig neu bewerten

„Bei einer länger als ein Jahr dauernden Methylphenidatverordnung sollte der Nutzen des Medikaments regelmäßig neu bewertet werden. Dazu sollten mindestens jährlich behandlungsfreie Zeitabschnitte eingelegt werden, in denen das Verhalten des Patienten ohne das Medikament beurteilt und anschließend über die weitere Verordnungsnotwendigkeit entschieden wird“, rät AOK-Ärztin Roick.



## Klare Regeln geben Orientierung

Der Umgang mit einem hyperaktiven Kind, das sich schlecht konzentrieren kann, ist oft sehr anstrengend. Damit sich die Verhaltensprobleme nicht weiter verstärken, ist es wichtig, dass Eltern Verständnis für die Schwierigkeiten ihres Nachwuchses haben und dem Kind gleichzeitig mit klaren Regeln Halt und Orientierung geben. „Oft ist es auch hilfreich, die Fernseh- und PC-Zeiten der Kinder zu beschränken und sie stattdessen zu einem Spaziergang oder sportlichen Aktivitäten zu animieren“, sagt Roick.

Die Ärztin gibt Tipps, wie Eltern ihrem Kind helfen und die Beziehung verbessern können:

- Stellen Sie wenige, aber klar formulierte Regeln auf und wenden Sie diese konsequent an.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich bemüht und an wichtige Regeln hält. Auch kleine Belohnungen können Ihr Kind motivieren, sich an die vereinbarten Regeln zu halten. Verstöße sollten dagegen umgehend Konsequenzen haben.
- Versuchen Sie, Probleme vorherzusehen, und überlegen Sie, wie Sie damit umgehen und die Übersicht behalten.
- Begrenzen Sie die Zeit, die das Kind mit elektronischen Medien verbringt.
- Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, um mit Ihrem Kind zu spielen oder etwas gemeinsam zu unternehmen, was allen Spaß macht.
- Denken Sie auch an Ihre eigenen Bedürfnisse und tun sie regelmäßig etwas für sich selbst, um wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen.

### Mehr Infos im Internet:

Die AOK-Fachzeitschrift G+G (Ausgabe 10/14) befasst sich in der Titelgeschichte mit dem Thema „Diagnose Zappelphilipp“. Nachzulesen ist der Beitrag unter [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Mediathek



Das ADHS-Infoportal enthält umfangreiche Infos und Adressen: [www.adhs.info](http://www.adhs.info)



Krankenhausnavigator der AOK

## Der Blinddarm muss raus? So finden Sie eine geeignete Klinik

25.11.14 (ams). Wer sich operieren lassen muss, stellt sich meist Fragen: Welche Klinik hat mit dem geplanten Eingriff die größte Erfahrung? Wo gibt es die wenigsten Komplikationen? Hilfestellung bietet der Krankenhausnavigator der AOK, der kürzlich erweitert und aktualisiert wurde. „Mithilfe des Online-Angebotes können Patienten nun auch die Qualität der Kliniken bei Blinddarmentfernungen vergleichen“, sagt Carsten Schön, Referent im AOK-Bundesverband.

Vor der Entfernung eines Blinddarms haben Patienten meist Zeit, um sich unter [www.aok.de/krankenhausnavigator](http://www.aok.de/krankenhausnavigator) zu informieren. „Das Online-Portal soll sie dabei unterstützen, eine geeignete Klinik für den Eingriff zu finden“, sagt AOK-Experte Schön. Die Blinddarmentfernung (Appendektomie) gehört zu den 50 häufigsten Operationen in Deutschland. Dem Routineeingriff unterziehen sich in Deutschland jedes Jahr knapp 140.000 Patienten. Allein bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen wurden im Jahr 2012 über 40.000 Blinddarmoperationen durchgeführt. Dennoch können Komplikationen auftreten.

Insgesamt kam es bei jeder 18. Operation und damit bei 5,69 Prozent der Eingriffe zu einer Komplikation. Dazu gehörten beispielsweise ein Wiederauflösen der Wunde, Infektionen oder Blutvergiftungen. Bei manchen Patienten war auch ein ungeplanter Folgeeingriff innerhalb von 90 Tagen notwendig. Das zeigt eine Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO), das die Behandlungen von etwa 103.000 AOK-Patienten im Zeitraum von 2010 bis 2012 in 946 Kliniken verglichen hat.

### Erhebliche Unterschiede

Laut WIdO-Analyse sind die Unterschiede zwischen den einzelnen Kliniken erheblich. In dem Viertel der Krankenhäuser mit überdurchschnittlichen Ergebnissen im QSR-Verfahren lag der Anteil der Patienten mit Komplikationen unter 3,23 Prozent. Dagegen wies das Viertel der Kliniken mit unterdurchschnittlichen Ergebnissen eine Komplikationsrate von 7,88 Prozent auf. Dort sind mehr als doppelt so viele Patienten von Komplikationen betroffen.

Um die Qualität der Krankenhäuser zu messen, verwendet die AOK seit 2010 das Verfahren „Qualitätssicherung mit Routinedaten“ (QSR). Dieses Verfahren ermöglicht eine Langzeitbetrachtung von Behandlungsergebnissen, die über den Krankenhausaufenthalt hinausgeht. Neben den Daten der Kliniken werden auch Abrechnungsdaten aus der ambulanten Versorgung einbezogen.

Dadurch kann die AOK auch spätere Komplikationen sichtbar machen, die nach dem primären Krankenhausaufenthalt behandelt wurden.

Der AOK-Krankenhausnavigator enthält bereits Klinikbewertungen zu planbaren Operationen an Hüft- und Kniegelenken, dem Einsetzen eines therapeutischen Herzkatheters (PCI) bei Patienten ohne Herzinfarkt und der Entfernung der Gallenblase. Für diese Operationen wurden die Ergebnisse im Krankenhausnavigator vor Kurzem aktualisiert.

**Mehr zum Thema im Internet:**

**Der Krankenhausnavigator:**  
[www.aok.de/krankenhausnavigator](http://www.aok.de/krankenhausnavigator)

**QSR-Website des Wissenschaftlichen Instituts der AOK:**  
[www.qualitaetssicherung-mit-routinedaten.de](http://www.qualitaetssicherung-mit-routinedaten.de)



## Viel Kauen tut Kinderzähnen gut



Eine ausgewogene Ernährung mit viel Kalzium und wenig Zucker – davon profitiert die Zahngesundheit. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören Milchprodukte, Obst, Gemüse und Getreideprodukte. „Dabei ist das gute Kauen ganz wichtig, denn es regt den Speichelfluss an. Der Speichel wiederum schwemmt Lebensmittelreste und Säuren weg und bringt die Mineralstoffe in die Zähne“, sagt Dr. Gudrun Schlautmann, Zahnärztin bei der AOK. Nicht nur die Hauptmahlzeiten, sondern auch die Zwischenmahlzeiten können so gestaltet werden, dass sie genug Nährstoffe liefern und gleichzeitig zum Kauen anregen.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Zahnmedizin)**

ams-Serie: „Von klein auf gesund“

## Viel Kalzium und wenig Zucker: Das macht Kinderzähne stark

25.11.14 (ams). Knackiges Obst und Gemüse, Milch und Müsli für den Nachwuchs: Bei ausgewogener Ernährung denken Eltern meist ans Wachsen und Gedeihen ihres Kindes. „Gesunde Ernährung mit viel Kalzium und wenig Zucker legt aber genauso den Grundstein für feste Zähne und gesundes Zahnfleisch“, sagt Dr. Gudrun Schlautmann, Zahnärztin bei der AOK. Behalten Eltern dazu ein paar Dinge rund um Gewohnheiten und Hygiene im Blick, ersparen sie ihren Kindern im Erwachsenenalter viel Ärger mit den Zähnen.

Genauso wie für die Knochen spielt das Kalzium auch für die Zähne eine besonders wichtige Rolle. Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Lieferanten dafür, gefolgt von Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl. Auch spezielles kalziumreiches Wasser mit über 150 mg pro Liter gehört dazu. Je nach Altersgruppe sollten Kinder unterschiedliche Mengen an Kalzium zu sich nehmen:

- Säuglinge erhalten entweder automatisch über die Muttermilch oder aber über die spezielle Säuglingsmilch ausreichend Kalzium.
- Bei Ein- bis Dreijährigen reichen schon ein Glas Milch und eine Scheibe Käse aus.
- Bei älteren Kindern bis zu sechs Jahren ist der Bedarf gedeckt, wenn sie 250 Gramm Naturjoghurt, eine Scheibe Käse und 180 Gramm Brokkoli essen.

Doch nicht nur von der Milch profitiert die Zahngesundheit, sondern auch von ansonsten ausgewogener Ernährung: Dazu gehören viel Obst und Gemüse genauso wie Getreideprodukte. „Dabei ist das gute Kauen ganz wichtig, denn es regt den Speichelfluss an. Der Speichel wiederum schwemmt Lebensmittelreste und Säuren weg und bringt die Mineralstoffe in die Zähne“, sagt Schlautmann. Viel Rohkost, Vollkornbrot und Müsli fördern das Kauen. Nicht nur die Hauptmahlzeiten, sondern auch die Zwischenmahlzeiten können so gestaltet werden, dass sie genug Nährstoffe liefern und gleichzeitig zum Kauen anregen.



### Auf die Technik kommt es an

Jedes Kind kann mit KAI richtig Zähne putzen lernen. Und zwar geschieht das immer in derselben Reihenfolge: Zuerst sind die Kauflächen dran, die mit kurzen Vor- und Zurückbewegungen geschrubbt werden. Die Außenflächen werden mit kreisenden Bewegungen geputzt. Dabei liegen die oberen und unteren Zähne aufeinander, die Bewegungen gehen immer von der Mitte nach rechts und links. Schließlich sind die Innenflächen mit kleinen Kreisen vom Zahnfleisch zum Zahn dran. Wichtig ist, dass die Kreise nicht zu groß sind, damit alle Zahnflächen gereinigt werden. Auch wenn Kinder mit KAI sehr schnell selbst zurecht kommen, müssen Eltern noch so lange nachputzen, bis das Kind die gründliche Reinigung selbst beherrscht. Dies ist meist zwischen dem 6. bis 8. Lebensjahr der Fall.

Zum Beispiel mit diesen Kombinationen:

- ein Apfel und ein Joghurt
- eine Möhre zu einem Glas Milch
- ein Vollkornbrot mit Käse.

Damit die Mineralstoffe aus der Nahrung auch wirklich in die Zähne eindringen können, brauchen sie nicht nur den Speichel, sondern auch Zeit: „Deshalb sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder nicht ständig essen, sondern auch Pausen einlegen, in denen der Körper diese Arbeit verrichten kann“, so Zahnärztin Schlautmann.

## Bei Süßigkeiten gesunden Mittelweg finden

Ein in vielen Familien heikles, aber enorm wichtiges Thema für die Zahngesundheit ist der Zucker. Schlautmann: „Leider sind sämtliche Arten von Zucker schlecht für die Zähne – und das gilt auch für Sirup oder Honig und selbst für Fruchtzucker und auch für süße Getränke.“ Die für Karies verantwortlichen Bakterien können nämlich jeden Zucker so verwerten, dass er die Zähne angreift. Deshalb gilt es, den Zuckerkonsum nach Möglichkeit einzuschränken und auch beim Trinken daran zu denken, dass viele Getränke viel Zucker enthalten. „Hier muss jede Familie einen gesunden Mittelweg für sich finden, denn Verbote lösen rasch Heimlichkeiten und Protest aus“, so Schlautmann weiter. Eine kleine Süßigkeit am Tag in Form von Eis, einem Stück Schokolade oder einer Handvoll Gummibärchen sollte erlaubt sein. Wenn eine Familie sich eine Wochenration anlegt, aus der das Kind wählen kann, fördert das die Eigenverantwortung. Am wenigsten zahnschädlich sind die Süßigkeiten, wenn sie direkt nach der Hauptmahlzeit gegessen werden. Was die Getränke betrifft, sind Wasser und ungesüßte Tees am besten. Fruchtsäfte sollten stark verdünnt sein.

## Dauernuckeln vermeiden

Keinesfalls sollten Kinder an Bechern oder Trinkflaschen dauernuckeln dürfen. Sobald das Kind sitzen kann, trinkt es aus der Tasse, welche nach dem Trinken wieder weggestellt wird. Spezielle Trinklerngefäße sind nicht erforderlich. Haben Kinder Süßes gegessen oder getrunken, sollten sie anschließend direkt die Zähne putzen oder wenigstens den Mund gut mit Wasser ausspülen oder einen zuckerfreien Kaugummi kauen. Anders ist es mit dem Zähneputzen, wenn sie Säuren zu sich genommen haben, beispielsweise in Fruchtsäften oder Süßigkeiten mit Zitronensäure. „Dann sollten Kinder den Mund nur ausspülen und erst nach einer halben Stunde die Zähne putzen“, sagt Schlautmann, denn sonst kann der Zahnschmelz verletzt werden.

Neben der richtigen Ernährung sollten Eltern dafür sorgen, dass die Zähne ihres Kindes mit Fluoriden geschützt werden. Das geschieht über fluoridhaltige Zahnpasta und Fluorid im Speisesalz. Der Zahnarzt berät Eltern bei den

Untersuchungsterminen zu diesem Thema ausführlich. Eine Überdosierung von Fluorid sollte vermieden werden, da sonst unschöne Zahnverfärbungen drohen. Gute Ernährung mit viel Kalzium und wenig Zucker machen die Zähne stark. Aber zu den guten Gewohnheiten, derer es zusätzlich bedarf, gehört auch die regelmäßige Pflege. Sie sollte schon beim Durchstoßen des ersten Zahns anfangen. Zweimal täglich wird der neue Zahn geputzt, nur abends mit einer kleinen Menge fluoridhaltiger Milchzahncreme. Ab dem zweiten Geburtstag wird dann zweimal täglich mit Milchzahncreme geputzt. Nach und nach können Eltern dann ihre Kinder begleiten, selbst zu professionellen Zahnpflegern zu werden. Schlautmann: „Am besten gelingt das, wenn die Eltern auch dabei ein gutes Vorbild sind“

Weitere Informationen unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Vorsorge > Zähne

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Themen > Risiken & Vorbeugen  
> Zahngesundheit > zahngesunde Ernährung

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> Themengebiete Zähne und Zahnfleisch > Karies

[www.daj.de](http://www.daj.de)





## Kurzmeldungen

### Selbsthilfe-Fachtagung 2014: Familie im Fokus

25.11.14 (ams). „Familie im Fokus – wie sich Unterstützungsangebote ausbauen lassen“, unter diesem Motto steht die Selbsthilfe-Fachtagung 2014 des AOK-Bundesverbandes. Auf der Tagung am 12. Dezember 2014 wollen Multiplikatoren der Selbsthilfe gemeinsam mit Vertretern aus Wissenschaft, Politik und Krankenkassen darüber diskutieren, wie sich die Situation von Familien mit chronisch kranken und behinderten Kindern durch zusätzliche Unterstützung verbessern lässt. Basis ist eine aktuelle Studie des Kindernetzwerks zur Situation von Familien mit chronisch kranken und behinderten Kindern.

Weitere Informationen:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)



### Kinderbücher – Wenn Eltern depressiv sind

25.11.14 (ams). An Kinder von Eltern mit Depressionen wenden sich die Bücher „Das Seelenheim“ (von Uwe Saegner) und „Papas Seele hat Schnupfen“ (von Claudia Gliemann & Nadia Faichney). Beide Bücher beschreiben eindrücklich, wie Kinder die Depressionserkrankung ihrer Eltern erleben. Der AOK-Bundesverband unterstützt beide Buchprojekte im Rahmen seiner Aktivitäten zur Förderung der Selbsthilfe. Die Bücher sind erschienen im Bundes-Akademie-Verlag beziehungsweise Monterosa Verlag.

Weitere Infos bei der Deutschen Depressionsliga unter:  
[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)



### Krankenkassen: AOK ist für Jugendliche die Nr. 1

25.11.14 (ams). Die AOK ist unter Jugendlichen die beliebteste Krankenkasse: Fast jeder zweite (46,3 Prozent) von rund 20.000 Jugendlichen zwischen 13 und 29 Jahren hat bei der vierten Auflage der „Young Brand Awards“ die AOK als ihre „beliebteste Krankenkasse“ gewählt. Die AOK landete nach 2011 und 2013 bereits zum dritten Mal auf dem ersten Platz.

Weitere Informationen:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)





Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2014

### 1. Dezember 2014: Welt-Aidstag

Über 35 Millionen Menschen haben laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2012 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2012 weltweit 2,3 Millionen hinzu. 1,6 Millionen Menschen sind 2012 weltweit an Aids gestorben.

HIV-Melddaten für Deutschland:

Dem Robert-Koch-Institut (RKI) wurden bis zum 1. März 2014 für das Jahr 2013 insgesamt 3.263 gesicherte HIV-Neudiagnosen übermittelt. 2012 waren es 2.976 Fälle. Das bedeutet eine Zunahme von 287 Neudiagnosen. Neu an Aids erkrankt sind laut Meldungen beim RKI zwischen 2011 und 2013 insgesamt 1.162 Menschen in Deutschland. Für das Jahr 2012 schätzte das Robert-Koch-Institut (RKI) die Gesamtzahl der in Deutschland mit einer HIV-Infektion lebenden Menschen auf etwa 78.000. Diese Zahl steigt seit Mitte der 1990er-Jahre, da Menschen mit einer HIV-Infektion aufgrund der medikamentösen Therapiemöglichkeiten immer länger leben und die Sterblichkeit deutlich verringert ist. Um gegen ein schleichendes Vergessen und Verharmlosen der Epidemie anzukämpfen, organisieren die Vereinten Nationen (UNAIDS) den Welt-Aidstag ([www.welt-aids-tag.de](http://www.welt-aids-tag.de)). Seit 1988 wird er jährlich am 1. Dezember begangen. Zentrale Ziele sind: Aufklärung, Schutz und Solidarität. Mehr Informationen über die deutsche Kampagne gibt es bei der Deutschen Aidshilfe ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Kampagne: „Gib Aids keine Chance“ ([www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)). Über das wachsende Problem der Aids-Waisen in vielen Ländern der Erde und Kinder mit Aids informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, UNICEF.

### 3. Dezember: Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN) haben 1992 den 3. Dezember zum alljährlichen Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen ausgerufen. Dieser Tag wird weltweit für Aktionen genutzt, um die volle Teilnahme und Gleichstellung behinderter Menschen zu erreichen.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten zum Jahresende 2013 7,5 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,4 Prozent der Bevölkerung. Gegenüber 2011 ist die Zahl um rund 260.000 gestiegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) plädiert dafür, behinderte Menschen mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen; die weitestmögliche Integration

behinderter Menschen sei vielmehr eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Zentraler Ansprechpartner in Deutschland ist der Deutsche Behindertenrat (DBR, [www.deutscher-behindertenrat.de](http://www.deutscher-behindertenrat.de)).

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2014, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion**  
**AOK-Mediendienst**  
**Rosenthaler Straße 31**  
**10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_