

# psg Ratgeber

Presseservice Gesundheit

Ausgabe 4 • 24.04.2002

## Inhalt

### **Bei ADHS-Syndrom:**

Muss Zappelphilipp Pillen schlucken? 2

### **Reisen im Alter und bei Krankheit**

Risiken mit dem Arzt besprechen 5

### **psg-Foto:**

Reisen im Alter: Gute Vorbereitung ist Trumpf 9

### **Gesundheitsportal der AOK:**

Internet-Auftritt im neuen Outfit 10

### **Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz:**

AOK zahlt mehr Geld für Betreuung 12

### **Frauengesundheit (4):**

So bleiben Knochen im Alter stabil 15



#### **AOK-Radio-Service**

Der aktuelle Gesundheitstipp: „Schwindelgefühle – Ursachen und Behandlung“. Außerdem finden Sie einen Beitrag aus der Gesundheitspolitik: Der Runde Tisch im Gesundheitswesen hat sich für ein Präventionsgesetz ausgesprochen. Darüber hinaus soll geprüft werden, unter welchen Bedingungen der Internet-Handel mit Arzneimitteln zugelassen werden kann. Hören Sie doch mal rein:

**[www.aok.de/bundesverband/presse/o\\_ton\\_aktuell.html](http://www.aok.de/bundesverband/presse/o_ton_aktuell.html)**

**Bei ADHS-Syndrom:**

## **Muss Zappelphilipp Pillen schlucken?**

*24.04.02 (psg). Sie werden häufig als Zappelkinder und Störenfriede bezeichnet und treiben Eltern, Kindergärtnerinnen und Lehrer an den Rand der Verzweiflung: Kinder mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Bei der Behandlung von ADHS wird häufig Methylphenidat eingesetzt, ein Wirkstoff, der in den Medikamenten Ritalin und Medikinet enthalten ist. „Die Verordnungszahlen sind in den vergangenen Jahren sprunghaft gestiegen: 1991 wurden 400.000, im Jahr 2001 bereits 15 Millionen Tagesdosen Methylphenidat von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet,“ so Dr. Ute Galle-Hoffmann, Apothekerin beim AOK-Bundesverband.*

Die von ADHS betroffenen Kinder sind ständig unruhig, leicht erregbar, häufig sogar aggressiv und haben Probleme, sich zu konzentrieren. Ursache für die Krankheit ist vermutlich eine Störung in der Balance der Botenstoffe, die im Zentralen Nervensystem im Gehirn wirken. Fehler in der Informationsverarbeitung sind die Folge: Impulse werden nicht ausreichend gehemmt und reguliert, es strömen pausenlos ungefilterte Informationen nach.

Das Bundesgesundheitsministerium hat im vergangenen Jahr die Mediziner dazu aufgefordert,

Methylphenidat verantwortungsbewusster einzusetzen und nicht leichtfertig zu verschreiben. Der Wirkstoff gehört zu den Betäubungsmitteln. „Methylphenidat stimuliert das zentrale Nervensystem und scheint so die Regulations- und Aufmerksamkeitsmechanismen zu verbessern. Die Kinder werden ruhiger und sind weniger abgelenkt,“ erklärt Dr. Ute Galle-Hoffmann.

### **Ärzte verschreiben zu schnell**

Kritiker meinen, Methylphenidat werde häufig zu schnell ohne sorgfältige Diagnose verordnet. Der Wirkstoff wird außerdem laut Bundesgesundheitsministerium nicht nur von Kinderärzten und Kinderpsychiatern verschrieben, sondern auch von Haus- und Laborärzten, HNO-Ärzten, Radiologen, Gynäkologen und sogar von Zahnärzten. Ein weiteres Problem: Es gibt keine gesicherten Erkenntnisse über die Wirksamkeit bei Langzeitbehandlungen mit Methylphenidat. Wissenschaftler haben erste Hinweise auf Spätschäden wie zum Beispiel Parkinson.

### **Suchtmittelabhängigkeit befürchtet**

„Die Medikamente könnten aber auch zu einer Suchtmittelabhängigkeit führen. Ritalin und Medikinet dürfen nicht zur Modedroge für problematische Kinder werden,“ warnt die AOK-Expertin. Auch wenn Ritalin oder Medikinet nach einer sorgfältigen Diagnose ärztlich verordnet werden – allein mit Tabletten ist das Problem auf keinen Fall zu lösen. „Die medikamentöse Behandlung muss eingebettet sein in ein umfassendes Konzept mit psychotherapeutischer

Behandlung in Zusammenarbeit mit den Eltern. Wenn möglich, sollten auch Kindergarten oder Schule einbezogen werden.“

### **Eltern-Kind-Beziehung verbessern**

Doch nicht jedes muntere, aktive Kind ist krank und leidet unter ADHS. Und nicht jede Auffälligkeit muss mit Tabletten bekämpft werden. Viel wichtiger und wirksamer sind verhaltenstherapeutische Maßnahmen. Dr. Ute Galle-Hoffmann: „Die Eltern-Kind-Beziehung muss verbessert werden. Sie sollten gemeinsam etwas unternehmen. Die Kinder müssen außerdem lernen, ruhig zu spielen und sich längere Zeit aufmerksam mit einer Sache zu beschäftigen. Auch ihre soziale Kompetenz muss allmählich gesteigert werden. Das geschieht zum Beispiel durch stufenweise Einführung von Regeln und Verboten. Ganz wichtig: Die Eltern sollten ihre Kinder immer wieder loben – auch bei kleinen Fortschritten.“

Reisen im Alter und bei Krankheit

**Risiken mit dem Arzt besprechen**

*24.04.02 (psg). Deutschlands Senioren sind im Reisefieber. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) unternehmen jährlich schätzungsweise zwölf Millionen Seniorinnen und Senioren eine Urlaubsreise, die länger als fünf Tage dauert. Über ein Viertel der 60- bis 69-Jährigen fährt sogar mehrmals pro Jahr in Urlaub. „Durch eine gezielte Reisevorbereitung können ältere Menschen Stress und Aufregung vermeiden“, rät Martina Sitte, Pflege-Expertin beim AOK-Bundesverband.*

Sind ältere Menschen gesundheitlich beeinträchtigt oder chronisch krank, sollten sie vor einer großen Reise zum Arzt gehen. „Dort sollten sich ältere Menschen beraten lassen und dem Arzt auch das Reiseprogramm beschreiben“, sagt Martina Sitte. „Nicht jedes Fernziel kommt aus gesundheitlicher Sicht immer in Frage.“ Wer zum Beispiel bereits einen Herzinfarkt hatte, sollte vorher klären, ob er eine Flugreise antreten darf.

Sind Fernreisen oder auch Tropenaufenthalte geplant, sollten Ältere und chronisch Kranke gemeinsam mit dem Arzt Risiken und Nutzen des Urlaubs abwägen und auch den Impfschutz überprüfen lassen. Das gilt besonders für Menschen

mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schweren Lungen- und Atemwegserkrankungen, Stoffwechselstörungen (etwa Diabetes) sowie Krebserkrankungen.

### **An Medikamentenvorrat denken**

„Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte ausreichend viele bei sich haben“, so Martina Sitte weiter. „Ein Teil der Medikamente gehört ins Handgepäck, ein Teil in den Koffer und zwar für den Fall, dass eines der Gepäckstücke verloren geht. Bei Reisen über mehrere Zeitzonen ist bei manchen Medikamenten darauf zu achten, dass wegen der Zeitverschiebung entweder zusätzliche oder auch weniger Arzneimittel einzunehmen sind.“ In solchen Fällen können sich Urlauber vom Arzt oder Apotheker beraten lassen.

### **Bescheinigung über Behandlungsdaten**

Stehen die Patienten wegen ihrer Erkrankung ständig unter ärztlicher Kontrolle, sollte der Arzt wichtige Behandlungsdaten bescheinigen. Diese Bescheinigung sollten Reisende stets mit sich führen – bei Auslandsreisen möglichst in englischer Sprache. Bevor es ins Ausland geht, sollten sich gesetzlich Krankenversicherte auch einen Auslandskrankenschein von ihrer Krankenkasse ausstellen lassen. In welchen Ländern der Auslandskrankenschein gilt und welche Leistungen er abdeckt, danach sollten sie sich ebenfalls vorher bei ihrer Krankenkasse erkundigen.

„Wichtig bei Auslandsreisen ist auch, dass vorher eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen wird“, so AOK-Expertin Sitte, „denn in vielen Ländern gilt der Versicherungsschutz der gesetzlichen Krankenkassen nicht. Außerdem ist sie erforderlich, wenn ein Rücktransport nach Deutschland notwendig wird. Diese Kosten dürfen die gesetzlichen Krankenkassen nicht übernehmen“.

### **Fluggesellschaft informieren**

Möchten ältere Reisende mit Behinderungen eine Flugreise unternehmen, sollte die Fluggesellschaft über die Behinderung informiert sein. Dann verläuft die Reise problemloser. Wer seinen Flug beispielsweise über ein Reisebüro bucht, sollte sich dort informieren, was zu beachten ist.

Ebenso können vorab Informationen bei Reisen mit der Bahn eingeholt werden. „Bahnreisende sollten unter anderem wissen, ob ihnen beim Umsteigen ausreichend Zeit bleibt, um die Anschlusszüge zu erreichen“, so AOK-Expertin Sitte.

### **Gepäck vorausschicken**

Ältere Menschen mit Behinderungen können sich auch Hilfe beim Ein- und Aussteigen aus Zügen organisieren. Die Reise wird zudem leichter, wenn das Gepäck schon einige Tage vorher aufgegeben wird und bei Ankunft schon in der Urlaubsunterkunft bereit steht.

„Am Urlaubsort selbst sollten sich ältere Menschen nicht zuviel auf einmal vornehmen. Gerade bei starkem Klimawechsel muss sich der Körper zunächst akklimatisieren“, sagt Pflege-Expertin Sitte. „In den ersten Tagen sollten daher zu starke Anstrengungen vermieden werden.“  
Übrigens: Auch nach dem Urlaub sollten ältere Menschen nicht sofort voll in den Alltag einsteigen, sondern sich wieder langsam eingewöhnen.





### **Reisen im Alter: Gute Vorbereitung ist Trumpf**

Zwölf Millionen Seniorinnen und Senioren unternehmen jährlich mindestens eine Urlaubsreise, die länger als fünf Tage dauert. So schätzt die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Durch gezielte Reisevorbereitung können ältere Menschen Stress und Aufregung vermeiden. Sind sie gesundheitlich beeinträchtigt oder chronisch krank, sollten sie vor einer großen Reise zum Arzt gehen und sich beraten lassen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte ausreichend viele bei sich haben. Bevor es ins Ausland geht, sollten sich gesetzlich Krankenversicherte einen Auslandskrankenschein von ihrer Krankenkasse ausstellen lassen. Wichtig ist auch, dass vor der Auslandsreise eine Auslandsreisekrankenversicherung mit Rücktransport nach Deutschland abgeschlossen wird. Denn diese Kosten dürfen die gesetzlichen Krankenkassen nicht übernehmen.

(Foto:AOK-Mediendienst)

**Das Foto (vierfarbig) kann bei Quellenangabe kostenlos verwendet werden. Sie können das Motiv aus der AOK-Bilddatenbank im Internet direkt herunterladen: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (Bilddatenbank / Auswahlmenü: Presseservice Gesundheit / psg Ratgeber).**

**Das Gesundheitsportal der AOK:**

**Internet-Auftritt im neuen Outfit**

***24.04.02 (psg). Sie sind auf der Suche nach Informationen zum Thema Diabetes, wollen wissen, was sich hinter Aut-Idem verbirgt oder welche neuen Regelungen es in der gesetzlichen Krankenversicherung gibt? Bei [www.aok.de](http://www.aok.de) sind Sie an der richtigen Adresse: Das Gesundheitsportal der AOK im Internet hat ein neues Gesicht bekommen und bietet jetzt noch mehr Service und Informationen als bisher.***

Mehr als 24 Millionen Menschen in Deutschland nutzen das Internet beruflich oder privat. Die Angebote zum Thema „Gesundheit“ sind dabei besonders gefragt. Seriöse medizinische Informationen zu bekommen, ist aber nicht immer ganz einfach: So manches Angebot zielt vor allem darauf ab, dem Internet-Nutzer etwas zu verkaufen.

Das AOK-Angebot setzt dagegen auf Service: Im Vordergrund steht der Gedanke, Internet-Nutzern bei gesundheitlichen Fragen mit Rat und Hilfe zur Seite zu stehen. Außerdem bietet das AOK-Gesundheitsportal Neues rund um die Gesundheit, Datenbanken zu Diagnosen und Therapien sowie verschiedene Selbst- und Risikotests, Tipps zu Vorsorge, Vorbeugung und Wellness.

Versicherte können mit einem zusätzlichen Klick ihre AOK vor Ort wählen. Ihnen bietet die AOK im Gesundheitsportal – zusätzlich zu den für alle zugänglichen Bereichen – exklusive Informationen an. Sie haben auf diesen Internet-Seiten die Möglichkeit, in Foren zu den Themen Ernährung, Fitness und Alternative Heilmethoden mit Experten in Kontakt zu treten.

### **Neues aus der Krankenversicherung**

Ein „Online-Arzt“ geht auf individuelle Probleme ein; die Versicherten finden zum Beispiel Wissenswertes zum Thema Krankenversicherung, können sich aber auch direkt im Netz für Programme wie „Laufend in Form“ oder „Abnehmen mit Genuss“ anmelden. Diese Programme bauen auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen auf und wurden mit Experten zusammen entwickelt: Herbert Steffny, 13-facher Meister in verschiedenen Laufdisziplinen, Marathon-Läufer und Profi-Trainer, entwickelte gemeinsam mit der AOK „Laufend in Form“; „Abnehmen mit Genuss“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Göttinger Ernährungswissenschaftler Professor Volker Pudel.

Weitere Informationen unter [www.aok.de](http://www.aok.de).  
Auskünfte gibt auch Stefan Haibach vom AOK-Bundesverband unter der Telefonnummer 0228/843-251.

**Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz:**

**AOK zahlt mehr Geld für Betreuung**

*24.04.02 (psg). Wer die Pflege eines demen-  
ten Menschen übernimmt, dem bleibt oft  
kaum eine freie Minute. Jetzt erhalten pfle-  
gende Angehörige Erleichterung in ihrer  
häuslichen Situation. „Nach dem neuen  
Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetz haben  
Altersverwirrte Pflegebedürftige, psychisch  
Kranke und geistig behinderte Menschen,  
die pflegebedürftig sind, seit dem 1. April  
Anspruch auf einen zusätzlichen Betreu-  
ungsbetrag von 460 Euro jährlich. Das soll  
die Angehörigen entlasten“, erläutert Marti-  
na Sitte, Pflege-Expertin vom AOK-Bundes-  
verband, das neue Gesetz.*

Mit dem zusätzlichen Geld können Betreuungshilfen in Anspruch genommen werden, die die pflegenden Angehörigen unterstützen und entlasten. Eine solche Betreuung können zum Beispiel Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen oder Pflegedienste übernehmen. Auch Betreuungsangebote von ehrenamtlichen Alzheimergruppen oder Helferkreisen, die den betreuenden Angehörigen stunden- oder tageweise Unterstützung anbieten, können davon bezahlt werden.

Bislang war die Pflegeversicherung vorwiegend auf Menschen mit körperlichen Gebrechen ausgerichtet. Martina Sitte: „Mit der nun getroffenen

Entscheidung will der Gesetzgeber vor allem der zunehmenden Anzahl altersdementer Menschen mit ihrem zusätzlichen Betreuungsbedarf gerecht werden. Die neue Regelung soll eine qualitätsgesicherte ambulante Pflege gewährleisten, die auch den Bedürfnissen altersverwirrter Menschen gerecht wird.

### **Höheres Budget beantragen**

Der Pflegebedürftige muss das neue Betreuungsbudget bei seiner gesetzlichen Pflegekasse beantragen. Dann prüft der Medizinische Dienst der Krankenkassen, ob ein zusätzlicher Betreuungsbedarf vorliegt, der über den normalen Pflegebedarf hinausgeht. „Das ist zum Beispiel der Fall, wenn ein pflegebedürftiger Mensch sich nicht mehr im täglichen Leben zurechtfindet, etwa indem er gefährliche Situationen verkennt oder sie selbst verursacht. Auch ein Pflegebedürftiger, der nicht in der Lage ist, seinen Tagesablauf selbstständig zu planen, hat Anspruch auf das Betreuungsbudget von 460 Euro“, sagt Martina Sitte.

### **Auf das Folgejahr übertragen**

Der jährliche Betreuungsbetrag wird weder auf die geltenden Pflegesachleistungen und das Pflegegeld, noch auf die Leistungen anderer Sozialleistungsträger angerechnet. Dazu Sitte: „Betroffene, die den Betrag im Laufe eines Jahres nicht ausschöpfen, können ihn auf das Folgejahr übertragen.“

Durch das Gesetz werden auch verstärkt pflegerische Modellprojekte gefördert, die die bestehenden Versorgungsstrukturen weiterentwickeln. „Dabei handelt es sich um Versorgungsformen, die im Rahmen des Pflegeversicherungsgesetzes bisher nicht angeboten wurden, wie zum Beispiel neue Wohnkonzepte in Form von Hausgemeinschaften“, so die AOK-Expertin. Weitere Informationen gibt es bei den AOK-Geschäftsstellen. (ah)

**Frauengesundheit (4):**

**So bleiben Knochen im Alter stabil**

*24.04.02 (psg). Ab dem 35. bis zum 45. Lebensjahr nimmt die Knochensubstanz bei jedem Menschen ab. „Läuft dieser natürliche Knochenschwund schneller und stärker als normal ab, handelt es sich um Osteoporose“, so Dr. Barbara Marnach, Ärztin beim AOK-Bundesverband. Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankheit im Alter.*

In Deutschland leiden etwa vier bis sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Am häufigsten betroffen sind zwar Frauen in den Wechseljahren, doch im Alter über 70 Jahren nimmt die Osteoporose bei beiden Geschlechtern stetig zu. Das Knochenwachstum ist zwar zum Ende der Pubertät abgeschlossen, aber in den Knochen vollziehen sich zeitlebens Ab-, Auf- und Umbauvorgänge. Zwischen dem 35 und 45. Lebensjahr setzt ein natürlicher Abbau der Knochenmasse ein. „Dieser Abbau beträgt ein bis eineinhalb Prozent jährlich. Bei der Osteoporose ist er jedoch krankhaft erhöht“, so Ärztin Marnach.

Ein krankhaft veränderter Knochenstoffwechsel kann viele Ursachen haben. Erbliche Anlagen sind von Bedeutung. Ebenso ist bekannt, dass eine unzureichende Versorgung mit Calcium- und Vitamin D sowie der Mangel der Geschlechtshormone, Östrogen (weiblich) und Testosteron

(männlich), zur Osteoporose führen können. Auch körperliche Inaktivität hat einen Abbau der Knochen zur Folge. Weitere Ursachen sind zum Beispiel auch die langjährige Einnahme von Cortison, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, der Schilddrüse und des Darms.

### **Schleichende Entwicklung**

„Die frühzeitige Diagnose von Osteoporose ist nicht einfach, da sich die Krankheit schleichend entwickelt“, so Dr. Barbara Marnach. Erst nach vielen Jahren sind die Folgen des Abbauprozesses spürbar und sichtbar: Ständige, stechende oder ziehende Rücken- und Knochenschmerzen, eine veränderte Körperhaltung mit einem charakteristischen Rundrücken und Kugelbauch sowie eine Neigung zu gefährlichen Knochenbrüchen. „Dabei sind vor allem die Knochen der Wirbelkörper und der Gelenkköpfe am Oberarm oder Oberschenkel betroffen, denn sie sind besonders hohen mechanischen Belastungen ausgesetzt“, so AOK-Expertin Marnach.

### **Gefährdete Patienten aufklären**

Damit eine fortschreitende Osteoporose frühzeitig erkannt wird, müssen gefährdete Patienten über die Krankheit aufgeklärt werden und sich gut selbst beobachten, so Medizinerin Marnach weiter. Eine besondere Rolle spielt daher die Vorbeugung der Erkrankung. Die Knochendichtemessung sei kein geeignetes Verfahren zur



Diagnose behandlungsbedürftiger Osteoporose, sagt die Ärztin. Ihr medizinischer Nutzen sei bisher wissenschaftlich nicht erwiesen. „Wer Osteoporose vorbeugen möchte, muss bereits in jungen Jahren damit beginnen – und zwar durch ausreichende Bewegung und richtige Ernährung“, so Ärztin Barbara Marnach. Viel Bewegung wie Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik und schnelles Gehen stärkt Muskeln und Knochen. Calcium unterstützt die Knochenfestigkeit.

### **Reichlich Calcium und Vitamin D**

Ein Calcium- und Vitamin-D-Mangel in jungen Jahren kann im Alter zu Osteoporose führen. Um vorzubeugen, benötigt der Körper täglich ungefähr 1000 Milligramm Calcium. Diese Menge entspricht zum Beispiel einem Liter Milch oder zwei Scheiben Hartkäse. Ebenfalls calciumreich sind grünes Gemüse wie Fenchel, Grünkohl oder Brokkoli, Obst, Kräuter und Nüsse.

### **Phosphatreiche Lebensmittel meiden**

Wahre Calcium-Killer sind dagegen Alkohol, Koffein und phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren oder Süßigkeiten. Daher sollten sie nicht übermäßig verzehrt werden. „Damit der Knochen Calcium aufnehmen kann, braucht er Vitamin D. Fisch ist ein Hauptlieferant dieses Vitamins“, sagt Dr. Marnach. Das Vitamin bildet sich im Körper aber auch durch Sonneneinstrahlung. So beugen regelmäßige Spaziergänge dem Mangel an Vitamin D vor.

„Auch wenn durch Osteoporose schon über Jahre sehr viel Knochensubstanz verloren gegangen ist, kann eine geeignete Therapie nicht nur helfen, die Krankheit zum Stillstand zu bringen, sondern auch verloren gegangene Substanz wieder aufbauen“, erklärt AOK-Expertin Barbara Marnach. Osteoporose kann nach Absprache mit dem Arzt durch Medikamente, geeignete Bewegung sowie calciumreiche Ernährung (Milch, Milchprodukte, Fisch) behandelt werden.