

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

07/16

 @AOK\_Gesundheit



|  |    |
|--|----|
| ARZNEIMITTELSICHERHEIT                             |    |
| ■ MEDIKATIONSPLAN SOLL WECHSELWIRKUNGEN VERHINDERN | 2  |
| NEUE AOK-FAKTENBOX                                 |    |
| ■ LEBENSMITTEL-ALLERGIETEST OHNE NUTZEN            | 4  |
| REGELMÄSSIGE VORSORGE                              |    |
| ■ DARMKREBS: RISIKO SENKEN                         | 6  |
| AMS-FOTO   |    |
| ■ NICHT ABSCHALTEN KÖNNEN                          | 9  |
| AMS-SERIE: GESUND UND AKTIV (7)                    |    |
| ■ WENN KLICKS DEN KICK GEBEN                       | 10 |
| AMS-SERVICE  |    |
| ■ KINDER UND MEDIEN: TIPPS FÜR ELTERN              | 13 |
| ■ KURZMELDUNGEN                                    | 14 |
| ■ GESUNDHEITSTAGE                                  | 15 |

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 27. Juli 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Thrombose: Wenn das Blut gerinnt“.



Der direkte Klick:

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

Arzneimittelsicherheit

## Medikationsplan soll Wechselwirkungen verhindern

26.07.16 (ams). Gesetzlich Versicherte, die gleichzeitig mindestens drei verordnete Arzneimittel einnehmen, können sich ab 1. Oktober 2016 von ihrem Arzt einen Medikationsplan ausstellen lassen. Das sieht das E-Health-Gesetz vor. „Der Plan soll die Sicherheit bei der Medikamenteneinnahme erhöhen und helfen, Gesundheitsrisiken durch Wechselwirkungen vorzubeugen“, sagt Dr. Jana Bogum, Apothekerin im AOK-Bundesverband.

Viele ältere Menschen nehmen regelmäßig mehrere verschiedene Arzneimittel ein, wodurch das Risiko für Wechselwirkungen steigt. Nach Berechnungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) haben mehr als drei Viertel der über 75-jährigen gesetzlich Versicherten Anspruch auf einen Medikationsplan. Sie nehmen im Schnitt fünf verschiedene Wirkstoffe oder Wirkstoffkombinationen ein. Insgesamt könnten laut WiDO-Analysen knapp 20 Millionen gesetzlich Versicherte von dem Plan profitieren.

Mithilfe des Medikationsplans haben Patienten und Ärzte einen Überblick über die eingenommenen Arzneimittel. Sie können sich über mögliche Wechselwirkungen informieren und diese vermeiden. „Der Plan soll Patienten auch bei der richtigen Einnahme der Medikamente unterstützen“, sagt AOK-Apothekerin Bogum.



### **Viele Ältere nehmen mehrere Arzneimittel ein.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Arzneimittel“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

## Meist erstellen Hausärzte den Plan

In der Regel erstellen Hausärzte den Medikationsplan. Patienten, die keinen Hausarzt haben, können sich das Dokument von einem behandelnden Facharzt aushändigen lassen. „Der Plan soll verschreibungspflichtige und frei verkäufliche Arzneimittel eines Patienten auflisten“, erläutert Bogum. Außerdem enthält er Angaben zum Wirkstoff, zum Handelsnamen, zur Stärke, Darreichungsform und Dosierung. Wer will, kann den Grund der Einnahme und weitere Hinweise zur Anwendung festhalten. „Patienten entscheiden selbst,

ob sie einen solchen Plan haben möchten“, sagt Apothekerin Bogum. Der Medikationsplan muss nicht vollständig sein. Patienten können ihren Arzt auch bitten, bestimmte Arzneimittel dort nicht aufzuführen. Der Plan ersetzt nicht die Angaben zur Medikation in der Patientenakte oder bei der Entlassung aus dem Krankenhaus.

Zunächst erhalten Patienten den Medikationsplan in Papierform. Ab 2018 sollen die Angaben auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) gespeichert werden. Ab 1. Januar 2019 müssen alle Vertragsärzte und Apotheker laut E-Health-Gesetz in der Lage sein, einen auf der eGK gespeicherten Medikationsplan zu aktualisieren.

### Bei Änderungen ist eine Aktualisierung notwendig

Ärzte, die das Dokument erstellt haben, sind verpflichtet, es zu aktualisieren, sobald sich die Medikation ändert. Auf Wunsch des Patienten können auch Apotheker, Fachärzte oder Beschäftigte in weiteren Einrichtungen der Versorgung wie Krankenhäusern die Aktualisierung übernehmen. Damit Änderungen leichter vorgenommen werden können, ist ein sogenannter Barcode auf dem Medikationsplan aufgedruckt. Er enthält Informationen des Plans in digital lesbarer Form und macht es möglich, ihn unabhängig von der Praxis- oder Apothekensoftware per Scanner einzulesen und zu aktualisieren.

**Mehr Informationen zum Thema gibt es im Internet:**

zur **WidO-Berechnung:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Suche: Medikationsplan

zum **Arzneimittel-Dossier im Portal des AOK-Bundesverbandes:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Hintergrund > Dossiers > Arzneimittel

auf den **Seiten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung:**  
[www.kbv.de](http://www.kbv.de) > Verordnungen > Arzneimittel > Therapiesicherheit  
> Medikationsplan



Neue AOK-Faktenbox

## Immunglobulin-G-Tests weisen keine Lebensmittel-Allergie nach

**26.07.16 (ams).** Zeigt mir der Immunglobulin-G-Test, auf welche Lebensmittel ich verzichten sollte? Eine Antwort auf diese Frage liefert eine neue AOK-Faktenbox. Versicherte können sich darin über den Nutzen und Schaden des Immunglobulin-G-Tests zur Erkennung von Nahrungsmittel-Allergien informieren.

Etwa zwei bis drei Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter einer oder mehrerer Nahrungsmittel-Allergien. Sie reagieren beispielsweise beim Verzehr von Haselnüssen, Äpfeln oder Sellerie mit körperlichen Beschwerden. Um eine Allergie nachzuweisen, bieten manche Ärzte und Heilpraktiker ihren Patienten den Immunglobulin-G-Test (IgG-Test) an. „Die Faktenbox zeigt, dass dieser Test zur Erkennung von Nahrungsmittel-Allergien völlig ungeeignet ist“, sagt Dr. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband.

Immunglobuline, auch Antikörper genannt, sind Eiweißmoleküle, die andere Substanzen binden können. Verschiedene Typen von Antikörpern erfüllen verschiedene Aufgaben. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass nur Immunglobuline vom Typ E (IgE) ursächlich mit Allergien zu tun haben, Immunglobuline vom Typ G (IgG) jedoch nicht. Kann man hohe Konzentrationen an IgG im Blut nachweisen, heißt das nur, dass ein Mensch mit Stoffen, die von diesen IgG gebunden werden, schon einmal Kontakt hatte. Es bedeutet jedoch nicht, dass jemand gegen diese Substanzen allergisch ist.



### Allergien gegen Nahrungsmittel sind weit verbreitet.

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

### Irreführende Testergebnisse

Die AOK-Faktenbox stellt auch den möglichen Schaden dar, der durch den angeblichen „Allergie-Check“ entstehen kann: „Wegen der irreführenden Ergebnisse des Tests verzichten die Menschen womöglich auf gesunde Nahrungsmittel, die ihnen eigentlich guttun würden“, warnt Kolpatzik. Zudem können

Allergien, die tatsächlich vorliegen, übersehen werden. Um herauszufinden, was allergische Reaktionen oder Unverträglichkeiten auslöst, ist es daher sinnvoller, ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin sollten Patienten direkt nach dem Essen sämtliche Speisen und Getränke auflisten. Das gilt auch für Snacks und Zwischenmahlzeiten. Außerdem sollten sie ihr Befinden notieren – möglichst etwa 20 Minuten sowie ein zweites Mal ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit. Auf diese Weise können sie erkennen, welche Nahrungsmittel bei ihnen Beschwerden hervorrufen, und diese meiden.

Erstellt wurde die AOK-Faktenbox in Zusammenarbeit mit dem Harding-Zentrum für Risikokompetenz am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Mittlerweile umfasst das Online-Angebot der AOK 16 Faktenboxen. Sie informieren kurz und leicht verständlich über Medizin- und Gesundheitsthemen.

**Mehr zum Thema im Internet:**

[www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)



[www.daab.de](http://www.daab.de) > Ernährung > Lebensmittelallergie

[www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) > IGeL A–Z > Bewertung > negativ  
> Bestimmung des Immunglobulin G (IgG) gegen Nahrungsmittel



Regelmäßige Vorsorge

## Darmkrebs: Früherkennung nutzen und das Risiko senken

26.07.16 (ams). Wenn Zellen in der Darmschleimhaut entarten, sich ungehindert vermehren und in umliegendes Gewebe hineinwachsen, dann entsteht Darmkrebs. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter: Viele Menschen mit Darmkrebs sind über 75 Jahre alt. „Früh erkannt, ist Darmkrebs jedoch sehr gut heilbar“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Zur Früherkennung von Darmkrebs bieten die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten kostenlos zwei Untersuchungen an:

- Ab dem 50. Lebensjahr kann jährlich ein Stuhltest (Papierstreifentest) durchgeführt werden. Bei diesem Test wird der Stuhl auf nicht sichtbare (okkulte) Blutspuren untersucht, die von Wucherungen im Darm stammen können. Für den Stuhltest werden zwei erbsengroße Stuhlproben mit einem Spatel auf ein spezielles Kärtchen aufgetragen. Finden sich im Test Auffälligkeiten, wird zumeist eine Darmspiegelung empfohlen.
- Ab dem 55. Lebensjahr können wahlweise alle zwei Jahre ein Stuhltest auf verborgenes Blut oder zwei Darmspiegelungen zur Untersuchung des Dickdarms im Abstand von zehn Jahren in Anspruch genommen werden. Die Darmspiegelung ist das am häufigsten eingesetzte Verfahren zur Vorsorge und Diagnostik von Darmkrebs. Dabei können Wucherungen der Darmschleimhaut, sogenannte Polypen, oder andere Schleimhautveränderungen frühzeitig entdeckt werden, noch bevor sie eventuell entarten und Krebs verursachen.

Bei der Darmspiegelung oder Koloskopie (Kolon = Dickdarm, skopein = schauen) sehen sich Ärzte den Darm von innen an. Der Arzt verwendet dafür ein spezielles Instrument, das Endoskop. Das ist ein schlauchförmiges, biegsames Gerät ausgestattet mit einer Minikamera, einem Arbeitskanal und einer Lichtquelle. Mithilfe dieses Geräts kann der Arzt die Darmwand zeitgleich auf einem Farbmonitor betrachten und an verdächtigen Stellen sofort mit einer kleinen Zange Gewebeproben entnehmen sowie Darmpolypen abtragen. Eine erste, noch harmlose Stufe sind gutartige Wucherungen der Schleimhaut. Sie werden Polypen oder Adenome genannt. Manche wachsen eher warzenartig als kleine Hügel, andere wie gestielte Pilze. Darmpolypen sind mit zunehmendem Alter weit verbreitet. Etwa ein Drittel der Erwachsenen über 55 Jahre hat zumindest einen Polypen im Darm. Die große Mehrzahl dieser Polypen bleibt klein und harmlos. Manche wachsen aber über Jahre, und einige werden bösartig. Für die Koloskopie muss der Dickdarm vollkommen entleert sein.

Denn nur wenn der Darm frei von Stuhlresten ist, kann der Arzt alles genau von innen betrachten. Dafür nimmt der Patient am Vortag Abführmittel ein. Anschließend muss er sehr viel trinken, unter anderem eine mineralhaltige Spüllösung, die dafür sorgt, dass der Darm nur noch klare Flüssigkeit ausscheidet. In den 24 Stunden vor der Untersuchung sollte der Patient auf feste Nahrung verzichten. Die Koloskopie zur Früherkennung von Dickdarmkrebs wird in spezialisierten Arztpraxen vorgenommen oder ambulant im Krankenhaus. Wer Beschwerden hat – etwa starke Schmerzen und Krämpfe im Unterleib, häufige Durchfälle oder Blut im Stuhl – kann die Ursache immer kostenlos abklären lassen. Ganz egal, ob und wann er oder sie zuletzt eine Früherkennungsuntersuchung wahrgenommen hat.

## Risikofaktoren für die Entstehung von Darmkrebs

Was die Entstehung von Darmkrebs begünstigt und wie man selbst vorbeugen kann, ist noch nicht abschließend geklärt. Es gibt bestimmte Faktoren, die das Risiko für Darmkrebs etwas erhöhen können. So haben Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (Entzündung der Dickdarm-Schleimhaut) ein erhöhtes Darmkrebsrisiko, ebenso wie Menschen, deren Eltern, Geschwister und Kinder bereits an Darmkrebs erkrankt sind. Ob und wie der Lebensstil die Entstehung von Darmkrebs beeinflusst, ist ebenfalls nicht abschließend geklärt. Viele Vermutungen stammen aus sogenannten Beobachtungsstudien. Diese Studien können unterschiedlich aufgebaut sein. Im günstigsten Fall dokumentieren gesunde Menschen über einen langen Zeitraum ihre Lebensgewohnheiten. Nach vielen Jahren lässt sich dann beispielsweise feststellen, ob Menschen mit bestimmten Ernährungsgewohnheiten häufiger an Darmkrebs erkranken als andere.

## Die Rolle der Ernährung

So gibt es Anzeichen dafür, dass Menschen, die wenig rotes Fleisch oder verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst essen, sich regelmäßig bewegen, Übergewicht vermeiden, viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen haben, auf Tabak verzichten und wenig Alkohol trinken, ihr Darmkrebsrisiko verringern. Um die tatsächliche Ursache herauszufinden, sind sogenannte randomisierte kontrollierte Studien besser geeignet. In solchen Studien werden Freiwillige nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt („randomisiert“). Eine der Gruppen wird dann beispielweise zu einer Ernährung mit wenig rotem Fleisch angehalten, die andere Gruppe ernährt sich wie gewohnt. Das Zufallsprinzip sorgt dafür, dass die beiden Gruppen wirklich miteinander vergleichbar sind. Auch unbekannte Einflussfaktoren sind so in den Gruppen ähnlich. Bei Studien zum Lebensstil wird diese Methode selten eingesetzt. „Am besten vorbeugen und frühzeitig entdecken

lässt sich Darmkrebs immer noch dadurch, dass die Früherkennungsuntersuchungen wahrgenommen werden“, betont Mediziner Bleek und verweist darauf, dass der Stuhltest in Verbindung mit der Darmspiegelung nachweislich das Risiko verringern kann, an Darmkrebs zu sterben.

**Weitere Informationen:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services Früherkennung  
> Darmkrebs frühzeitig erkennen



[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z > Darmkrebs





## Nicht abschalten können



Sie sitzen bis tief in die Nacht vor dem Computer, der wichtiger wird als alles andere. Viele Eltern befürchten, dass ihre Tochter oder ihr Sohn vom Internet abhängig ist. Doch häufig können die Eltern beruhigt werden. Es ist normal, dass Kinder und Jugendliche lange im Netz surfen, spielen oder kommunizieren. Um von einer Internetsucht zu sprechen, müssen weitere Warnzeichen hinzukommen. Eltern sollten jedoch handeln, wenn die Gedanken des Kindes ständig um Medien kreisen, es schwerfällt, die Zeit vor dem Bildschirm zu begrenzen, das Kind gereizt reagiert, wenn es auf Computer, Internet oder Spielkonsole verzichten soll, sich von Familie und Freunden zurückzieht, die Internetnutzung andere Interessen und Hobbys verdrängt und die Leistungen in der Schule sich verschlechtern. Bei der Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ finden Eltern unter [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) Tipps, wie Kinder digitale Medien clever nutzen können. Die AOK ist Kooperationspartner der Initiative.

Foto: AOK-Mediendienst

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

ams-Serie: Gesund und aktiv (7)

## Wenn Klicks den Kick geben: Online- und Computersucht

**26.07.16 (ams).** Über eine halbe Million Menschen in Deutschland gelten laut Drogenbericht 2016 als onlinesüchtig. Die meisten von ihnen sind zwischen 14 und 24 Jahre alt. Wie kann eine gesunde Online-Offline-Balance gelingen? Was können Eltern tun? Das verrät Kristin Langer, Mediencoach der Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“, eines Kooperationspartners der AOK.

„Ich war seit zwei Jahren nicht mehr schwimmen und ich war seit über vier Monaten nicht mehr abends mit meinem Freund weg. Solche Dinge vernachlässigt man“, erzählt zum Beispiel ein 16-jähriger Junge, der fast ununterbrochen das Internet nutzt. 2,4 Prozent der 14- bis 24-Jährigen in Deutschland zeigen Anzeichen einer Onlinesucht, das sind 250.000 Jugendliche und junge Erwachsene. So lauten die Zahlen im Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung vom Juni 2016, der die Computerspiel- und Internetabhängigkeit zum Schwerpunktthema gewählt hat. „Viele Eltern befürchten, dass ihre Tochter oder ihr Sohn onlinesüchtig ist“, berichtet Mediencoach Langer. Doch häufig können die Eltern beruhigt werden. Es ist normal, dass Kinder und Jugendliche lange im Netz surfen, spielen oder kommunizieren. Phasenweise kann das auch durchaus ausschweifend sein, zum Beispiel dann, wenn Spielkonsole, Laptop oder Smartphone neu sind. „Aber wenn sich die intensive Nutzung schrittweise immer weiter aufbaut und auch nach Monaten nicht von einer anderen Phase abgelöst wird, sollten Eltern hellhörig werden“, sagt Langer.

### Mögliche Warnzeichen

Doch ein problematischer Internetgebrauch macht sich nicht nur an den Zeiten vor dem Bildschirm fest, weitere Warnzeichen müssen hinzukommen. Sie gelten nicht nur für Kinder, sondern auch für betroffene Erwachsene:

- Die Gedanken kreisen ständig um Medien.
- Das betroffene Kind, der betroffene Erwachsene spielt und surft bis tief in die Nacht.
- Es fällt schwer, die Zeit vor dem Bildschirm zu begrenzen.
- Die Person reagiert gereizt, wenn sie auf Computer, Internet oder Spielkonsole verzichten soll.
- Der Betroffene zieht sich immer mehr von Familie und Freunden zurück. Die Internetnutzung verdrängt andere Interessen und Hobbys.
- Die Leistungen, etwa in der Schule oder im Beruf, verschlechtern sich.

- Die Person verzichtet auf Mahlzeiten, um am Computer zu bleiben. Sie hat stark ab- oder auch zugenommen (unkontrolliertes Essen nebenbei) und wirkt übermüdet.
- Der Betroffene reagiert Gefühle wie Ärger, Frust, Einsamkeit oder Angst ab, indem er zu Computer oder Smartphone greift.

Die Symptome orientieren sich an den Kriterien für andere Abhängigkeitserkrankungen. Exzessiver (übersteigerter) Medienkonsum und Computerspielabhängigkeit wird nämlich den Verhaltenssüchten zugerechnet, wie auch Kaufsucht oder Arbeitssucht. Wie bei einer Alkohol-, Tabak- oder Drogenabhängigkeit wird mit dem jeweiligen Verhalten das Belohnungssystem aktiviert, und die Betroffenen möchten sich immer wieder mit diesem Kick belohnen. Dabei verlieren sie die Kontrolle über ihr Verhalten, vernachlässigen andere Interessen und ignorieren gesundheitliche Beeinträchtigungen. Für die Kinder wird der Computer wichtiger als Freunde, Eltern, Hobbys oder Schule. Sie können sich nicht mehr gut konzentrieren, der Rücken tut weh, sie fühlen sich müde und nicht mehr so fit. „Das kann so weit gehen, dass die Kinder den Herausforderungen der realen Welt kaum noch gewachsen sind und sich von ihrer Umgebung entfremden“, so Langer.

## Druck rausnehmen – Konflikt entschärfen

Eltern sollten versuchen, mit ihrem Kind darüber zu sprechen und es fragen, warum es so lange online ist. „Bewerten Sie nicht sofort, sondern seien Sie wirklich neugierig auf die Erklärungen Ihres Kindes“, rät Medienpädagogin Langer. Wichtig ist es auch, Druck rauszunehmen, um den Konflikt zu entschärfen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Eltern auch Grenzen setzen, indem sie Regeln zur Mediennutzung festlegen – am besten schriftlich in einem Mediennutzungsvertrag, den Eltern und Kind unterschreiben. Um ihrer Vorbildrolle gerecht zu werden, können Eltern bei sich selbst anfangen: Lasse ich das Smartphone auch mal in der Hosentasche, wenn wir einen Ausflug machen? Nehme ich mir genügend Zeit für das Abendessen, auch wenn der Computer lockt?

## Unterstützung durch Beratungsstellen

Wenn Eltern sich große Sorgen um ihre Kinder machen, können sie sich an eine Erziehungsberatung wenden, eine Datenbank mit regionalen Beratungsangeboten finden sie zum Beispiel auf den SCHAU-HIN!-Internetseiten. Betroffenen Erwachsenen ist zu empfehlen, eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen, die auf den Seiten der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zusammengestellt sind. In einer Beratungsstelle kann zunächst geklärt werden, ob der Verdacht auf eine Internetsucht berechtigt ist oder nicht. Eventuell steckt ein anderes Problem hinter dem kritischen Verhalten, etwa eine Mobbing-

Situation in der Schule oder eine andere psychische Belastung. Ziel von Beratung und Therapie ist es, ein Selbstwertgefühl auch unabhängig von Online-Welten aufzubauen und Alternativen zum süchtigen Verhalten kennenzulernen. So können die Kinder zum Beispiel erleben, dass auch Sport glücklich machen kann oder dass sie auch als Jugendgruppenleiter Anerkennung finden können. Mediencoach Kristin Langer: „Es geht darum, im realen Leben über Abstinenzzeiten Raum zu schaffen für andere, lebendige Erfahrungen.“

### Weitere Informationen:

Initiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht“:  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

„Ins Netz gehen – Online sein mit Maß und Spaß“ der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung: [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

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

[www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de) > Drogen und Sucht  
> Computerspiele- und Internetsucht

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen;  
Beratungsstellen finden sich unter: [www.dhs.de](http://www.dhs.de) > Einrichtungssuche



ams-Service

## Kinder und Medien: Tipps für Eltern

- **Stundenzahl begrenzen:** Bis fünf Jahre: bis zu einer halben Stunde am Tag. Sechs bis neun Jahre: bis zu einer Stunde am Tag. Ab zehn Jahren: rund neun Stunden pro Woche. Für Kinder ab zehn Jahren bietet sich ein Wochenkontingent an, das sich die Kinder selber einteilen können. Als eine andere Orientierung gilt ein Limit der Medienzeit von zehn Minuten pro Lebensjahr am Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche.
- **Medienpausen festlegen:** Zum Beispiel beim Essen, bei Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen. Klassische Zeitmesser, der Smartphonetimer und ein Mediennutzungsvertrag können helfen, die Regeln einzuhalten (mehr auch unter: [mediennutzungsvertrag.de](http://mediennutzungsvertrag.de)).
- **Verstehen statt verbieten:** Eltern sollten sich dafür interessieren, was ihre Kinder mit Medien machen. Dabei können sie frühzeitig über Risiken aufklären. Bestimmte Medien sollten nur vorübergehend verboten werden, denn diese sind wichtig für die sozialen Kontakte des Kindes.
- **Abwechslung im Familienalltag bieten:** Kinder sollten unterschiedliche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennenlernen und Mediennutzung nicht als Lösung für Langeweile einsetzen.
- **Auf Anzeichen achten:** Eine extreme Mediennutzung beginnt nicht plötzlich. Es ist daher wichtig, dass Eltern ihr Kind beobachten und das Gespräch mit ihm suchen.
- **Hilfe suchen:** Haben Eltern Anhaltspunkte für eine Mediensucht bei ihren Kindern oder führt die Mediennutzung zu lang anhaltenden Konflikten, können Eltern auch professionelle Beratung suchen.

### Weitere Informationen:

Initiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht“:  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

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



## Kurzmeldungen

### Ärzteatlas 2016: Viele Ärzte, schlecht verteilt

26.07.16 (ams). Im internationalen Vergleich steht Deutschland bei der Arztdichte mit 4,1 praktizierenden Ärzten je 1.000 Einwohner auf einem der Spitzenplätze. Die Zahl liegt um knapp ein Viertel über dem internationalen Durchschnittswert. Der Ärzteatlas 2016 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigt zudem, dass die Arztdichte in Deutschland zwischen 1991 und 2015 um knapp 50 Prozent zugenommen hat. Bei den niedergelassenen Ärzten gibt es keinen Ärztemangel, sondern vielfach Überversorgung. „Die Versorgungslage ist durch eine steigende Arztdichte, aber auch durch erhebliche Verteilungsprobleme gekennzeichnet. Die Überversorgung in einigen Regionen bindet Ressourcen, die anderswo fehlen“, so Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Weitere Informationen:  
[www.wido.de/aerzteatlas2016.html](http://www.wido.de/aerzteatlas2016.html)



### Handballtraining mit den Profis

26.07.16 (ams). 22 Grundschulen aus ganz Deutschland werden im Herbst 2016 mit Handballprofis trainieren. Sie sind die Gewinner des AOK-Star-Trainings, eines gemeinsamen Grundschulprojekts des Deutschen Handballbundes (DHB) und der AOK. 1.500 Grundschulen hatten sich seit Anfang März dafür beworben, mit Handballstars wie dem Europameister-Trainer Dagur Sigurdsson zu trainieren.

Weitere Informationen sowie die Gewinnerschulen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Aktionen



### Videowettbewerb der AOK Rheinland/Hamburg

26.07.16 (ams). Neun von zehn Bürgern fühlen sich in ihrer Nachbarschaft gut aufgehoben. Das belegt eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts EMNID im Auftrag der AOK Rheinland/Hamburg. Um die Vielfalt und Lebendigkeit von Nachbarschaft zu zeigen, hat die Gesundheitskasse einen Videowettbewerb gestartet. Nachbarn im Rheinland und in Hamburg können bis zum 9. September 2016 daran teilnehmen.

Weitere Informationen:  
[www.netzwerk-nachbarschaft.net](http://www.netzwerk-nachbarschaft.net) > AOK-Videowettbewerb





## Gesundheitstage

### 12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) sind das in Deutschland etwa zehn Millionen Menschen. Mindestens drei Millionen leiden unter täglichen Kopfschmerzen. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance), eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)), das Forum Schmerz ([www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)) im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland ([www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)).

### 17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit ([www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit ([www.tag-der-patientensicherheit.de](http://www.tag-der-patientensicherheit.de)) gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. Schwerpunktthema ist im Jahr 2016 das Thema Medikationssicherheit. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

### 17. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut ihrem Welt-Tabak-Bericht 2015 sterben jährlich fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2014 58.604 Menschen an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist das Rauchen. Die AOK bietet deshalb

Kurse zur Raucherentwöhnung an oder beteiligt sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion Be smart, don't start in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf ihre Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag ([www.lungentag.de](http://www.lungentag.de)) verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen. Im Jahr 2016 lautet das Motto des Aktionstages: „Infektionen der Atemwege: Vorbeugen, erkennen und behandeln“.

## 20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto „Kindern ein Zuhause geben“. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee der Unicef ([www.unicef.de/mitmachen/weltkindertag](http://www.unicef.de/mitmachen/weltkindertag)). Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehört die „AOK-Familienstudie 2014“. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.



## 21. September: Welt-Alzheimerstag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Weltweit sind laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft etwa 46 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 wird die Zahl demnach auf über 131 Millionen ansteigen. Das Motto 2016 lautet: „Jung und Alt bewegt Demenz“.

Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutschland hinweisen.

Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden. Weitere Informationen zum Alzheimerstag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)).

## 24. September bis 23. Oktober: Crohn- & Colitis-Tag

Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ zufolge nimmt die Zahl der Erkrankungen kontinuierlich zu. In Deutschland sind demnach etwa 400.000 Menschen betroffen, Männer und Frauen gleichermaßen. Im Jahr 2016 lautet das Motto des Crohn- & Colitis-Tages „Hochaktiv“. Das Kompetenznetz ist ein Verbund von Fachkliniken, niedergelassenen Ärzten und universitären Institutionen und auf die Erforschung der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen spezialisiert. Dem Kompetenznetz zufolge brechen die Krankheiten oft bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 35 Jahren zum ersten Mal aus. Aber auch ab einem Alter von 60 Jahren können die Erkrankungen erstmalig Beschwerden verursachen.

Der Crohn- & Colitis-Tag wird von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV, [www.dccv.de](http://www.dccv.de)) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ ([www.kompetenznetz-ced.de](http://www.kompetenznetz-ced.de)) veranstaltet.

## 24. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder

einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge.

Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages ([www.rehatag.de](http://www.rehatag.de)) gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, [www.dguv.de](http://www.dguv.de)) und die Deutsche Rentenversicherung Bund ([www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)).

## 25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit ([www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de)) wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang.

Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen ins Leben gerufen haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So soll die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und es sollen Zahn-, Mund- und Kieferkrankungen verhindert werden. Im Jahr 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Fakten gegen Mythen“.

## 25. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben laut dem Deutschen Gehörlosenbund rund 80.000 Gehörlose. Etwa 16 Millionen Menschen sind den Angaben zufolge schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden.

Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund ([www.gehoerlosen-bund.de](http://www.gehoerlosen-bund.de)).

## 29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation ([www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org)) im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung.

Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie Raucherentwöhnungs-, Ernährungs- und Sport- und Bewegungsprogramme.

Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln.

Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2016, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > 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:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_