

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

Ratgeber

07/17

 @AOK_Gesundheit



SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS	
■ IM KÜHLEN NASS GELENKSCHONEND FIT WERDEN	2
GESUNDE BEINE	
■ DER VENENSWÄCHE REGELMÄSSIG DAVONLAUFEN	5
SÜSSE VERLOCKUNGEN	
■ VORSICHT: NICHT IN DIE ZUCKERFALLE TAPPEN!	8
AMS-GRAFIK	
■ WIE VIEL ZUCKER STECKT IN FRUCHTJOGHURT?	11
SEPSIS	
■ BEI EINER BLUTVERGIFTUNG IST SCHNELLE HILFE NÖTIG	12
AMS-SERIE „PFLEGE“ (7)	
■ PARKINSON: BEHANDLUNG LINDERT BESCHWERDEN	14
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE 2017	18

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 2. August 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Der Venenschwäche davonlaufen“.



Der direkte Klick:

www.aok-bv.de → Presse → AOK-Radioservice

Schwimmen und Aquafitness

Im kühlen Nass gelenkschonend fit werden

25.07.17 (ams). Badesachen und ein Handtuch – mehr braucht es nicht, um schwimmen zu gehen. „Schwimmen macht nicht nur Spaß, sondern zählt auch zu den gesündesten Sportarten“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Bewegungswissenschaftlerin bei der AOK. Wem das Bahnenziehen nicht abwechslungsreich genug ist, kann im Wasser auch mit Joggen, Trampolinspringen, Radfahren oder Aerobic seine Fitness verbessern.

Wassersport ist ein effektives Fitness-training: Da sich Schwimmer oder Aquasportler gegen den Widerstand des Wassers bewegen, verbrennen sie je nach Geschwindigkeit 500 bis 650 Kalorien pro Stunde, ohne viel Kraft aufwenden zu müssen. Gleichzeitig sorgt die Auftriebskraft des Wassers dafür, dass Gelenke, Bänder und Wirbelsäule entlastet werden. „Dadurch eignen sich Schwimmen und Aquafitness auch für übergewichtige Menschen“, sagt AOK-Bewegungsexpertin Nikolai-Reetz. Für alle, die unter Arthrose oder Rückenschmerzen leiden und wegen des Belastungsschmerzes keinen Sport mehr treiben können, ist Bewegung im Wasser ebenfalls optimal.

Ein weiterer Vorteil: Bei kaum einer Sportart werden so viele Muskelgruppen beansprucht. „Wer häufig ins Becken steigt, fordert alle Muskelgruppen, von den Armen über den Rumpf bis hin zu den Beinen“, informiert Nikolai-Reetz. Bewegung im Wasser bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt die Venen und sorgt für eine gute Durchblutung. Die Atemmuskulatur und das Immunsystem werden ebenfalls trainiert. Nicht zuletzt wirkt Aquasport entspannend und ist gut für die Psyche.

Auf die richtige Körperhaltung achten

Voraussetzung für die positiven Effekte ist die richtige Körperhaltung. So sollten zum Beispiel Brustschwimmer ihren Kopf nicht krampfhaft aus dem Wasser halten, denn das belastet die Halswirbelsäule und den Nacken und



Beim Aquasport lassen sich alle Muskelgruppen trainieren.

Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

kann zu Verspannungen führen. „Besser ist es, das Gesicht einzutauchen und stromlinienförmig durchs Wasser zu gleiten“, sagt AOK-Expertin Nikolai-Reetz. Dabei ist auch ein spezieller Atemrhythmus notwendig: abwechselnd die Arme nach hinten ziehen, den Kopf heben und einatmen, dann die Arme nach vorne strecken, das Gesicht eintauchen, ausatmen.

Besonders wirbelsäulenschonend ist das Rückenschwimmen. Dabei sollten Schwimmer allerdings auf andere Badegäste achten. Wer verschiedene Schwimmstile beherrscht, sollte sie variieren, damit die Muskeln gleichmäßig beansprucht werden. Um schrittweise die eigene Fitness zu steigern, empfiehlt es sich, zweimal pro Woche schwimmen zu gehen.

Im Wasser joggen und Rad fahren

Von den positiven Eigenschaften des Wassers profitiert man allerdings nicht nur beim Bahnenziehen. Auch andere Sportarten wie Joggen, Aerobic, Trampolinspringen oder Radfahren lassen sich problemlos im Wasser ausüben. AOK-Bewegungsexpertin Nikolai-Reetz stellt einige vor.

Aqua-Jogging:

Beim Aqua-Jogging macht man Lauf- und Radfahrbewegungen, meist ohne Bodenkontakt. Auch Oberkörper und Arme werden dabei bewegt. Die Herausforderung besteht darin, die Balance zu halten, ohne dass der Körper zu sehr in Vor- oder Rücklage gerät. Aqua-Jogging ist ideal für Schwangere, da es keine Stoßbelastung gibt. Ein Schwimmgürtel sorgt für zusätzlichen Auftrieb. Oft kommen auch Fußmanschetten oder Hanteln zum Einsatz, die den Wasserwiderstand erhöhen.

Aqua-Bouncing:

Dahinter verbirgt sich eine Mischung aus Trampolinspringen und Fitnessübungen. Dafür wird ein spezielles Trampolin mit Saugfüßen verwendet, dazu weitere Fitnessgeräte, etwa Schaumstoffhanteln, elastische Fitnessbänder oder Schwimnudeln. Mal trippelt man ganz schnell, mal übt man weite Ausfallschritte, bei denen nur ein Fuß auf dem Sprungtuch steht, oder macht Kniebeugen. Da Aqua-Bouncing recht neu ist, gibt es Kurse vor allem in größeren Städten.

Aqua-Cycling:

Dabei sitzt man auf einem Rad bis zur Brust im Wasser. Während unten getreten wird, macht man auch Übungen mit dem Oberkörper. Neben dem Unterwasserfahrrad erhöhen Hilfsmittel, zum Beispiel Wasserhanteln oder Fußmanschetten, den Effekt. Dieser Sport eignet sich für alle, die abnehmen möchten, aber noch nicht trainiert sind. Empfohlen wird Aqua-Cycling auch für Menschen mit Rheuma oder Gelenkproblemen, allerdings sollten sie vorher mit ihrem Arzt sprechen.

Aquarobic:

Das ist Aerobic im Schwimmbecken, aber effektiver, weil man zusätzlich gegen den Widerstand des Wassers arbeitet. Je schneller die Übungen ausgeführt werden, desto wirkungsvoller sind sie. Je nach Kurs kommen Wasserhanteln, Schwimnudeln oder andere Fitnessgeräte hinzu, um die Intensität zu steigern.

Weitere Infos zum Thema:

Wer an einem Aqua-Fitnesskurs interessiert ist, kann in örtlichen Schwimmvereinen oder Schwimmbädern nachfragen.

Auch die AOK bietet Aqua-Fitnesskurse an. Mehr unter www.aok.de > Gesundes Leben > Gesund im Alltag > Gesundheitsförderung: Gesundheitskurse vor Ort

Wer gemeinsam mit anderen schwimmen oder Wassersport treiben will, findet in der AOK-Sportpartnerbörse Mitstreiter. Weitere Infos gibt es unter www.aok.de/sportpartner > Wassersport



Wenn der Badesees lockt

Im Sommer laden auch Badeseen zum Schwimmen ein. Damit das Schwimmen in freier Natur unbeschwert bleibt, sollten zur eigenen Sicherheit einige Tipps beachtet werden.

- Am besten nur in bewachten Badeseen schwimmen.
- Vor dem Baden über die Wasserqualität des Sees informieren.
- Bewachsene und sumpfige Uferzonen sollten Schwimmer meiden, da sie sich leicht in den Pflanzen verhaken können.
- Warnschilder beachten und nicht an Stellen schwimmen, an denen Schiffe oder Boote fahren.
- Auf einen Sprung in unbekannte Gewässer unbedingt verzichten.
- Auch Erwachsene sollten ihr Können und ihre Kraft richtig einschätzen und nicht zu weit hinausschwimmen, sondern sich lieber parallel zum Ufer bewegen. Strömungen an der Oberfläche sind häufig nicht erkennbar.
- Bei einem Gewitter sofort das Wasser verlassen.

Weitere Infos: www.dlrg.de > Informieren > Sicherheitstipps > In offenen Gewässern



Gesunde Beine

Der Venenschwäche regelmäßig davonlaufen

25.07.17 (ams). Wenn die Knöchel am Abend geschwollen sind und sich die Beine müde anfühlen, deutet das auf eine Venenschwäche, auch Veneninsuffizienz genannt, hin.

Eine Venenschwäche beginnt, wenn sich die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Diese Ventile sorgen dafür, dass das Blut in den Beinen nicht in Richtung Fuß absackt, sondern zurück zum Herzen fließt. Wenn die Venen dauerhaft erweitert sind, unregelmäßig geschlängelt und als Unebenheit sichtbar, dann spricht man von Krampfadern. Sie werden auch als „variköse Venen“ oder „Varizen“ bezeichnet. Varizen können violett oder bläulich durch die Haut schimmern, sind geschwollen und treten manchmal deutlich nach außen vor.

Keine Frage des Alters

Krampfadern sind keine Frage des Alters. Schon Frauen um die 30 können bläulich verfärbten Venen oder kleine sich verzweigende Blutgefäße, die sogenannten Besenreiser, haben. Doch die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Schätzungsweise 20 Prozent der Erwachsenen bekommen Krampfadern, Frauen öfter als Männer. Am häufigsten finden sich die violett oder bläulich durch die Haut schimmernden Krampfadern an den Waden oder Innenseiten der Beine.

Auch starkes Übergewicht beeinflusst Venen

Viele Menschen empfinden schon die weniger ausgeprägte Version, die Besenreiser, als störend. Sie heißen so, weil ihre feinen Verästelungen unter der Haut an dünne Zweige (Reisig) erinnern. „Nicht jede Krampfader ist gleich ein Alarmzeichen. Schon gar nicht Besenreiser. Meist handelt es sich dabei nur um ein kosmetisches Problem und kein gesundheitliches“, sagt Anja Debrodts, Ärztin im AOK-Bundesverband. Langes Sitzen und wenig ausgleichende Bewegung können dazu führen, dass aus der Venenschwäche eine



Schmerzende Beine – Bewegung kann helfen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Erkrankung wird. Auch starkes Übergewicht beeinflusst die Venen. Manche Menschen haben eine erblich bedingte Neigung zu Krampfadern. Bei Frauen treten Krampfadern häufig in der Schwangerschaft zum ersten Mal auf. Die hormonell bedingten Veränderungen des Körpergewebes und das zusätzliche Gewicht führen dazu, dass das Blut aus den Beinvenen schlechter abfließen kann. Auch starkes Übergewicht erhöht den Druck in den Beinen und Venen, was besonders bei Frauen die Entstehung von Krampfadern begünstigt.

Bei Männern erst später sichtbar

Bei Männern wird eine Venenschwäche erst in einem späteren Stadium sichtbar, weil bei ihnen das Bindegewebe fester ist. Oft zeigen sich bräunliche Verfärbungen der Haut oder Ekzeme, bevor beim Mann Krampfadern sichtbar werden. Wenn Beschwerden wie schwere, müde oder geschwollene Beine, Hitzegefühl, ein Kribbeln, Ziehen oder Spannungsgefühl oder auch ein ziehender, stechender Schmerz in den Beinen auftreten, sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Auch Arterien können Probleme im Bein machen

Doch nicht nur Venen können im Bein Probleme machen, sondern auch Arterien. Betroffene bemerken im frühen Stadium keine optisch hervortretenden Gefäße, spüren aber einen typischen Schmerz: Während man auf gerader Strecke ganz normal laufen kann, tut ein Bein beim Treppensteigen oder wenn es etwas steiler bergauf geht plötzlich weh. Sobald man stehen bleibt, lässt der Schmerz sofort nach. Von außen betrachtet wirkt dieses Gehen mit Pausen wie ein Einkaufsbummel. Daher wird umgangssprachlich auch von der Schaufensterkrankheit gesprochen. Wer diese typischen Schmerzen beim Gehen oder Treppensteigen spürt, sollte einen Arzt um Rat fragen. Mediziner nennen das Durchblutungsproblem der Beinarterien „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (PaVK). Betroffen sind zumeist Menschen über 60 Jahre, Raucherinnen und Raucher sowie Menschen mit Diabetes.

Moderates Training hilft

Auch wenn die Ursachen und Krankheitsbilder von Venen- und Arterienproblemen der Beine unterschiedlich sind, kann man beiden im wahrsten Sinne des Wortes davonlaufen. „Gehen Sie konsequent dagegen an“, sagt Ärztin Debrodt. „Menschen, die eine Veranlagung zu Krampfadern haben, können diese kaum verhindern. Aber ihre krankhaften Folgeerscheinungen schon.“ Die AOK-Expertin empfiehlt moderates Training, etwa Laufen, Wandern, Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen. Wichtig ist es, die Durchblutung der Beine mehrmals pro Woche anzuregen und die Muskeln zu trainieren. Hier

empfiehlt Debrodt dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde Sport. Eine kräftige Beinmuskulatur unterstützt die Venen nämlich beim Zurückpumpen des Blutes zum Herzen. Im frühen Stadium der „Schaufensterkrankheit“ kann durch ein Gehtraining erreicht werden, dass sich die Sauerstoffversorgung des betroffenen Gebietes wieder verbessert. Es können sich Umgehungskreisläufe bilden. Wichtig ist, dass das Training regelmäßig stattfindet; es sollte immer mit dem Arzt abgestimmt sein.

Doch auch kleine Übungen können im Alltag weiterhelfen, bei längeren Sitzungen am Schreibtisch oder im Flugzeug beispielsweise einfache Fußgymnastik: zehnmal abwechselnd den Vorderfuß und die Fersen anheben und zwei Sekunden halten.

Weitere Informationen:

www.aok.de > [Gesundes Leben](#) > [Gesund im Alltag](#) > [Aktiv und fit](#)



www.gesundheitsinformation.de > [Suche „Krampfadern“](#)



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Krampfadern“ mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:
www.aok-bv.de > [Presse](#) > [AOK-Medienservice](#)
> [ams-Ratgeber](#) > [Juliaausgabe 2017](#)



Süße Verlockungen

Vorsicht: Nicht in die Zuckerfalle tappen!

25.07.17 (ams). In Deutschland wird zu viel Zucker konsumiert. Doch nicht immer ist einem das bewusst, denn Zucker versteckt sich auch in herzhaften Lebensmitteln – und auf dem Etikett hinter anderen Namen. Wie lassen sich also Zuckerfallen vermeiden und süße Verlockungen umgehen?

Was wäre ein Sommer ohne Eis, Weihnachten ohne Schokolade, ein Geburtstagsfest ohne Kuchen? Die Menschen in Deutschland lieben Zucker und verzehren viel zu viel davon. Auf rund 90 Gramm Haushaltszucker kommt ein Bundesbürger pro Tag, das sind umgerechnet etwa 30 Stück Würfelzucker. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal 50 Gramm zugesetzten Zucker täglich zu sich zu nehmen, und noch einmal die Hälfte davon, nämlich 25 Gramm pro Tag, gilt als optimal. „25 Gramm, das entspricht sechs Teelöffeln oder acht Zuckerwürfeln“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK.

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland im Zuckerkonsum weit vorne, und anders als in Großbritannien oder Norwegen zum Beispiel werden in Deutschland zuckerhaltige Lebensmittel nicht besteuert. Unter dem Motto „süß war gestern“ hat die AOK eine nationale Kampagne zur Zuckerreduktion gestartet, Auftakt bildete der 1. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel Ende Juni 2017 in Berlin. Denn zu viel Zucker schadet der Gesundheit. „Zucker verursacht nicht nur Karies, sondern geht mit Übergewicht und Fettleibigkeit einher“, sagt Zilliken. „Und Übergewicht kann wiederum Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen.“ Immerhin bringen in Deutschland schon jeder zweite Erwachsene und jedes fünfte Kind zu viele Pfunde auf die Waage.



In Fruchtojoghurt steckt viel Zucker – mehr als man schätzt.

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

Wie viel Zucker steckt in Lebensmitteln?

Dass weniger Süßigkeiten verzehrt werden sollten, liegt nahe. Doch wem ist schon bewusst, dass auch in herzhaften Produkten oft jede Menge Zucker steckt? Eine Fertigpizza kann mit fünf Würfeln (15 Gramm) aufwarten, ein

großes Glas Rotkohl (700 Gramm) gleich mit 77 Gramm Zucker, das sind etwa 25 Würfel. Weitere Zuckerfallen sind zum Beispiel:

- Heringssalat: Eine Portion mit 200 Gramm enthält 16 Gramm Zucker, also etwa fünf Würfel.
- Gurken: Gewürzgurken enthalten zwölf Gramm pro Glas, das sind vier Zuckerwürfel.
- Ketchup: Die rote Sauce ist manchmal süßer als Cola und kann bis zu 68 Gramm Zucker pro 300 Gramm, also 22 Zuckerstücke enthalten.
- Dosen-Ananas: Mit 88 Gramm, also 33 Würfeln, hat es eine kleine Dose (570 Gramm) in sich. Gemeint ist hier übrigens der zugesetzte Zucker, nicht der natürliche, der bereits in der Frucht steckt.

In fast allen Fertigprodukten versteckt sich Zucker, denn diese süß schmeckenden Kohlenhydrate verstärken den Geschmack und binden Wasser – andere teurere Zutaten können damit eingespart werden. Kinderprodukte sind noch mit einer Extraportion Zucker vollgepackt, um die Kleinen ganz im Sinne der Süßwarenindustrie immer mehr an den süßen Geschmack zu gewöhnen. Übrigens: Auch Getränke schlagen oft mit einem hohen Zuckergehalt zu Buche und tragen erheblich zum hohen Gesamtkonsum bei. So stecken in einem Glas Limonade (200 Milliliter) 24 Gramm Zucker.

70 unterschiedliche Begriffe für Zucker

Verbraucher, die sich über den wahren Zuckergehalt der Lebensmittel informieren wollen, haben allerdings schlechte Karten. Obwohl sie immerhin gleich an zwei Stellen nachschauen können: Seit 2016 müssen die Hersteller den Gesamtzuckergehalt pro 100 Gramm oder Milliliter in der Nährwerttabelle angeben. Und in der Zutatenliste tauchen alle Zutaten auf, und zwar in der Reihenfolge der Menge, die im Produkt enthalten ist. „Doch Zucker versteckt sich hinter vielen Zutaten beziehungsweise Namen“, sagt AOK-Ernährungsexpertin Zilliken. Für den Süßmacher gibt es nämlich 70 unterschiedliche Begriffe, wie die Verbraucherzentralen in Deutschland mitteilen. Beispiel: Eine mit Schokolade überzogene gefüllte Waffel enthält elf Zutaten, die zum Zuckergehalt beitragen. Neben Zucker – dieser Begriff bezieht sich nur auf Rüben- und Rohrzucker – sind das Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, karamellisierter Zucker, Maltodextrin, Milchezucker, Molkenerzeugnis, Süßmolkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver und gezuckerte Kondensmilch. Insgesamt bringt es die Waffel auf 45,4 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Doch das Wort Zucker taucht erst im hinteren Mittelfeld der Zutatenliste auf und suggeriert, dass gar nicht so viel davon enthalten ist. Zudem kann der Verbraucher kaum herausfinden, wie viel Zucker dem Produkt eigentlich zugesetzt ist und wie viel natürlicher Zucker, etwa durch Früchte, enthalten ist. „Beim Gesamtzuckergehalt wird das nicht unterschieden“, bemängelt Zilliken.

Die süßen Fallen kann man am besten umgehen, indem man auf Fertigprodukte verzichtet und möglichst viele unverarbeitete und frische Lebensmittel zu sich nimmt, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte. „Diese ballaststoffreichen Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel sanfter ansteigen und wieder absinken als zuckerreiche Produkte“, so Zilliken. „Sie sättigen deshalb besser und liefern gleichzeitig noch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.“ So beugen diese Nahrungsmittel auch einem Heißhunger auf Süßes vor. Das heißt nicht, dass man gar nicht naschen darf. Gar keinen Zucker zu verzehren, bringt keine weiteren gesundheitlichen Vorteile, so der heutige Stand der Forschung. Ab und zu ein Eis, Schokolade oder Kuchen darf mal also durchaus genießen – ohne schlechtes Gewissen.

Mit weniger Zucker durch den Tag

- Äpfel, getrocknete Feigen, Datteln oder Nüsse können den Heißhunger auf Süßes meist besser bezwingen als ein Schokoriegel.
- Richtig genießen: Süßigkeiten langsam kauen oder lutschen – so ist man schon mit weniger zufrieden.
- Zu den Hauptmahlzeiten ausreichend essen und die Lust auf Süßes gleich im Anschluss stillen.
- Süßigkeiten portionieren, etwa nur drei Kekse auf einem Teller anrichten, Rest der Packung weglegen.
- Statt zu Müslimischungen zu Haferflocken greifen, Fruchtsäfte oder Limonade mit zwei Drittel Wasser verdünnen oder gleich auf Wasser oder Tee umsteigen, Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen oder Naturjoghurt mit frischen Früchten selbst zubereiten.
- Beim Backen kann ein Teil der Zuckermenge durch eine zerdrückte Banane oder Apfelmus ersetzt werden.
- Alltagsgewohnheiten hinterfragen: Dienen Süßigkeiten als Trost bei Stress, Frust, Traurigkeit, Langeweile oder als Belohnung? Was kann stattdessen getan werden? Vielleicht hilft ein Anruf bei einer Freundin oder ein Spaziergang, um Frust abzubauen.
- Eine Heißhunger-Attacke dauert meist nur 15 bis 20 Minuten: Die kritische Phase kann oft auch mit Wassertrinken überwunden werden



Weitere Informationen:

www.aok-bv.de > Engagement > 1. Deutscher Zuckerreduktionsgipfel
AOK > Gesundes Leben > Vorsorge > Ernährungsberatung
AOK > Gesundes Leben > Vorsorge > Ratgeberforum Ernährung
AOK App „Bewusst einkaufen“:
www.aok.de/inhalt/aok-app-bewusst-einkaufen/

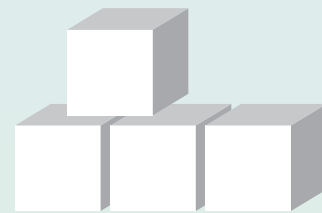


Wie viel Zucker steckt in Fruchtyoghurt?

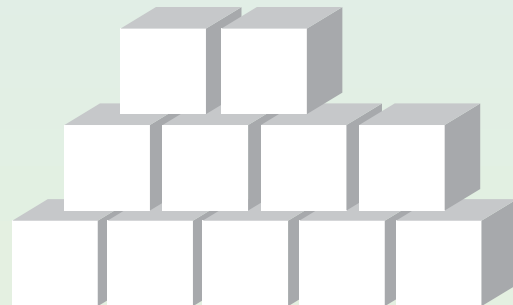
92% der Eltern unterschätzen die Zuckermenge



GESCHÄTZTE MENGE:



TATSÄCHLICHE MENGE:



Quelle: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung und Uni Mannheim; Grafik: AOK-Mediendienst

Der Zuckergehalt eines handelsüblichen 250-Gramm-Fruchtyoghurts beträgt circa elf Zuckerwürfel. 92 Prozent der Eltern unterschätzten den Zuckergehalt deutlich. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Zusammenarbeit mit der Universität Mannheim. Durchschnittlich wurde der Zuckergehalt um sieben Zuckerwürfel unterschätzt. Mehr dazu unter: www.aok.bv.de > Engagement > 1. Deutscher Zuckerreduktionsgipfel

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Ernährung

Sepsis

Bei einer Blutvergiftung ist schnelle Hilfe lebensrettend

25.07.17 (ams). In Deutschland erkranken jährlich etwa 280.000 Menschen neu an einer Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, informiert das „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena. Fast ein Viertel der Patienten stirbt daran; damit ist Sepsis die häufigste Todesursache infolge einer Infektion. „Die Erkrankung ist ein medizinischer Notfall. Je früher sie erkannt wird, desto besser sind die Überlebenschancen“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Eine Sepsis ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, bei der die Reaktion des Körpers auf eine Infektion außer Kontrolle gerät. Dabei ist das Immunsystem nicht in der Lage, die Infektion mithilfe einer Entzündungsreaktion an der betroffenen Stelle ausreichend zu bekämpfen. Die Erreger oder ihre Giftstoffe gelangen von der Infektionsstelle – zum Beispiel einer Wunde – in die Blutbahn. Das Blut verschleppt die Keime in andere Organe, wo sie sich ansiedeln und neue Krankheitsherde bilden. Das kann zum Versagen lebenswichtiger Organe wie Leber, Herz, Niere und Lunge und letztlich zum Tod führen.

Meist entsteht eine Sepsis infolge einer Infektion mit Bakterien, zunehmend aber auch mit Pilzen. Ursache sind häufig Infektionskrankheiten, zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Bauchfellentzündungen. Eine Blutvergiftung kann sich aber auch infolge einer Wundinfektion oder einer Infektion durch einen Katheter entwickeln.

Da die Anzeichen einer Blutvergiftung unspezifisch sind und auch bei anderen Krankheiten auftreten, wird eine Sepsis oft erst spät erkannt. Eine bereits bestehende Infektionsquelle verbunden mit folgenden Symptomen kann auf eine Blutvergiftung hindeuten: Fieber oder eine sehr niedrige Körpertemperatur (weniger als 36 Grad Celsius), Schüttelfrost, Verwirrtheit, Kurzatmigkeit, Blässe oder grau-fahles Aussehen.

Entgegen der verbreiteten Annahme weist ein roter Strich, der in Richtung Herz wandert, nicht auf eine Blutvergiftung hin. Dies ist vielmehr ein Anzeichen



Eine Sepsis wird oft erst spät erkannt.

Dieses Foto aus der Rubrik „Krankenhaus“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

für eine Lymphgefäßentzündung (Lymphangitis). Beim Verdacht auf eine schwere Infektion sollten Betroffene oder Angehörige sofort unter der Nummer 112 einen Rettungswagen rufen. Bei einer Sepsis ist eine schnelle Behandlung nötig, denn schon innerhalb der ersten Stunden kann sich ein lebensbedrohlicher Zustand entwickeln. Sind Bakterien Auslöser der Blutvergiftung, kommen Antibiotika zum Einsatz, deren Wirksamkeit täglich überprüft wird. Bei einer durch Pilze verursachten Erkrankung werden Mittel gegen Pilzerkrankungen (Antimykotika) eingesetzt. Wichtig ist, dass es gelingt, die für die Blutvergiftung verantwortliche Infektionsquelle zu finden und zu heilen. Ist die Sepsis bereits weit fortgeschritten, wird vor Beginn der ursächlichen Therapie durch Flüssigkeitszufuhr und Medikamente dafür gesorgt, dass die Patienten ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind und dass sich ihr Blutdruck stabilisiert. Auch ein Nierenersatzverfahren, künstliche Beatmung sowie Blutinfusionen können notwendig sein.

Infektionen rechtzeitig behandeln lassen

Einer Blutvergiftung kann man nicht direkt vorbeugen. Ratsam ist, Infektionen rechtzeitig behandeln zu lassen, damit sie sich nicht auf den restlichen Körper ausbreiten können. Wichtig ist auch, auf einen vollständigen Impfschutz zu achten. Eltern sollten ihre Kinder gegen alle Infektionskrankheiten impfen lassen, die in der Schutzimpfungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses aufgeführt sind. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen dafür die Kosten. Insbesondere für immungeschwächte und für ältere Menschen ist ein vollständiger Impfschutz sehr wichtig. Ab dem Alter von 60 Jahren ist es sinnvoll, sich einmalig gegen Pneumokokken, die wichtigsten Erreger der bakteriellen Lungenentzündung, immunisieren zu lassen. Dies wird in der Schutzimpfungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses empfohlen, denn Lungenentzündungen sind die häufigste Ursache für die Entstehung einer Sepsis.

Während des Welt-Sepsistages am 13. September 2017 erfahren Interessierte mehr über Ursachen, Behandlung und Präventionsmöglichkeiten. Mehr dazu unter www.aok-bv.de > Gesundheitstage.

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:

Im Portal der Deutschen Sepsis-Hilfe e. V. unter www.sepsis-hilfe.org > Informationen zur Sepsis

Das Center for Sepsis Control and Care am Universitätsklinikum Jena informiert unter www.cscck.uniklinikum-jena.de > Sepsis

Ein Impfkalender steht im Gesundheitspartner-Portal der AOK zur Verfügung: www.aok-gesundheitspartner.de > Suche: Impfkalender



ams-Serie „Pflege“ (7)

Parkinson: Engmaschige Betreuung lindert die Beschwerden

25.07.17 (ams). Parkinson – diese Diagnose belastet die betroffenen Menschen stark, denn Parkinson ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, die häufig zu Pflegebedürftigkeit führt. „Es gibt aber wirksame Behandlungsmöglichkeiten, durch die sich die Beschwerden lindern lassen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. So können die meisten Patienten in der Anfangsphase ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen.

Etwa ein bis zwei von 1.000 Menschen in Deutschland leiden an der Parkinson-Krankheit, schätzt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Ältere Menschen sind deutlich häufiger betroffen. Je nach Ursache werden verschiedene Formen der Erkrankung unterschieden. Am häufigsten ist das sogenannte idiopathische Parkinson-Syndrom. „Idiopathisch“ bedeutet, dass keine Ursache gefunden werden kann.

Bei der Parkinson-Krankheit wird im Gehirn zu wenig des wichtigen Botenstoffes Dopamin hergestellt. Der Dopaminmangel führt dazu, dass Nervenreize schlechter übertragen werden. „In der Folge kommt es zu Bewegungsstörungen und anderen Beschwerden“, erklärt AOK-Ärztin Debrodt. Typische Anzeichen für die Parkinson-Krankheit sind:

- Bewegungshemmung (Akinese): Bewegungen fallen Betroffenen zunehmend schwer. Sie gehen beispielsweise nur noch zögerlich, mit kurzen, kleiner werdenden Schritten, und schwingen die Arme beim Gehen nicht mehr mit. Es fällt ihnen schwer, die Schuhe zuzubinden, ihr Gesicht erscheint zunehmend maskenartig, sie sprechen leise und monoton. Dazu können Schluckstörungen kommen.
- Muskelsteife (Rigor): Die Muskelanspannung ist erhöht. Vor allem die Arme, die Beine und der Hals können steif und angespannt sein. Das kann zu Muskelschmerzen führen.
- Zittern in Ruhe (Ruhetremor): Ein typisches Symptom ist das Zittern trotz Entspannung. Besonders häufig zittern die Hände, wodurch die Handschrift kleiner und undeutlicher wird. Emotionen, Stress und Kälte können den Tremor verstärken. Es gibt allerdings verschiedene Tremor-



Bewegung wirkt sich positiv aus.

Dieses Foto aus der Rubrik „Senioren“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

formen; nicht für jedes Zittern ist die Parkinson-Krankheit verantwortlich. Um Fehldiagnosen zu vermeiden, sollten Betroffene einen Neurologen aufsuchen.

- **Störung der Stabilität der aufrechten Körperhaltung:** Das Gleichgewicht ist gestört. Dadurch sind der Gang und Stand der Betroffenen unsicher, das Sturzrisiko ist erhöht. Dieses Symptom tritt meist erst im späteren Verlauf der Erkrankung auf.
- **Weitere Symptome:** Mögliche weitere Anzeichen sind Blasen- und Verdauungsstörungen, Kreislaufprobleme, eine erhöhte Talgproduktion der Haut, Konzentrationsstörungen sowie Depressionen.

Die Erkrankung entwickelt sich schleichend. Erste Symptome werden oft als normale Alterserscheinungen betrachtet. „Wer Anzeichen bemerkt, sollte sich von einem Neurologen untersuchen lassen“, empfiehlt Debrodt.

Ist die Diagnose gestellt, wird die Erkrankung in der Regel mit Medikamenten behandelt, die darauf abzielen, das fehlende Dopamin zu ersetzen. Damit lassen sich die Beschwerden im Frühstadium meist wirksam lindern; viele Patienten sind dadurch einige Jahre weitgehend beschwerdefrei. Im Verlauf der Erkrankung müssen die Art und Dosierung der Mittel immer wieder angepasst werden. „Eine gute ärztliche Betreuung ist daher sehr wichtig“, sagt Debrodt.

Auch wenn viele Patienten ihre Erkrankung in der Anfangsphase gut im Griff haben und Jüngere meist weiterhin berufstätig sein können, haben sie Angst, mit der Zeit unselbstständig und pflegebedürftig zu werden. Diese Belastung kann zu Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen führen. Um mit Zukunftsängsten besser zurechtzukommen, kann eine psychologische Beratung und Begleitung hilfreich sein.

Bewegung und Therapien tun vielen Betroffenen gut

Vielen Betroffenen tut zudem Bewegung gut, zum Beispiel Wandern, Radfahren, Yoga oder Tai Chi. Laut IQWiG zeigen Studien, dass Bewegungsübungen dazu beitragen können, die Beweglichkeit und Bewegungsgeschwindigkeit zumindest kurzfristig zu verbessern. Weitere Therapien können sich ebenfalls positiv auswirken: So unterstützt eine Ergotherapie die Patienten dabei, ihre Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten, und eine Sprachtherapie kann helfen, klarer und deutlicher zu sprechen. Generell tut es vielen Menschen mit Parkinson gut, so weit wie möglich aktiv zu bleiben. „Schreitet die Erkrankung voran, ist es sinnvoll, Bewegung, Alltagsaktivitäten und berufliche Tätigkeiten an die eigenen Möglichkeiten anzupassen“, empfiehlt Debrodt.

Mehr Informationen zum Thema gibt es im Internet:

www.gesundheitsinformation.de > Suche: Parkinson

www.parkinson-web.de > Was ist Parkinson?



Kurzmeldungen

Handballstars bewegen Grundschüler

25.07.17 (ams). Die Gewinner des dritten AOK-Star-Trainings stehen fest. 22 Grundschulen können sich auf eine exklusive Trainingseinheit mit Handballgrößen wie dem Nationalspieler Paul Drux oder der zweimaligen Champions-League-Siegerin Clara Woltering freuen. Ziel der Aktion ist es, den Schülerinnen und Schülern Freude an der Bewegung zu vermitteln und sie für Deutschlands beliebtesten Hallensport zu begeistern. Über 1.200 Grundschulen aus ganz Deutschland hatten sich für das vom Deutschen Handballbund und der AOK organisierte Star-Training beworben. Sie erhalten alle die Möglichkeit, einen Handball-Grundschulaktionstag an ihrer Schule umzusetzen. Die Aktionstage werden von den Handball-Landesverbänden und -Vereinen mit Unterstützung der AOK organisiert.

Die Gewinner und weitere Informationen:
www.aok-startraining.de



Gold für grüne Helden

25.07.17 (ams). Die Poster- und Magazinreihe „on“ der AOK für Jugendliche ist beim Branchenwettbewerb Best-of-Content-Marketing-Award 2017 mit dem ersten Preis gekrönt worden. Das von der wdv-Gruppe produzierte Medium gewann bei der Preisverleihung Ende Juni in der Kategorie „Magazine (Print) B2C Gesundheitswesen“. „Kaum eine Zielgruppe ist schwieriger zu erreichen und inhaltlich zu bedienen als die 15- bis 18-Jährigen. „Dem Magazin ‘on‘ der AOK gelingt das besonders gut: authentisch, unterhaltsam und nutzenorientiert“, lobt die Jury in ihrem Urteil.

Mehr Informationen
www.best-of-content-marketing.com



AOK baut digitales Gesundheitsnetzwerk auf

25.07.17 (ams). Die AOK hat mit dem Aufbau eines eigenen digitalen Gesundheitsnetzwerks begonnen. Damit sollen die 25 Millionen Versicherten der Gesundheitskasse die Möglichkeit erhalten, über ihre Gesundheitsdaten selbstbestimmt und überall zu verfügen. Der erste Baustein des Projekts ist eine digitale Patientenakte. Sie soll es den AOK-Versicherten

erleichtern, beispielsweise den Entlassbrief des Krankenhauses an den Hausarzt zu übermitteln oder Informationen zu Diagnosen an den behandelnden Facharzt weiterzuleiten. Geplant ist weiterhin die Möglichkeit, Termine online zu buchen. Das Gesundheitsnetzwerk basiert auf internationalen IT-, Sicherheits- und Datenschutz-Standards. Die Daten werden nicht zentral gespeichert, sondern bleiben bei demjenigen, der sie erhoben hat. Der Patient kann sie jederzeit einsehen und darüber entscheiden, für wen er die Daten freigibt.

Mehr Informationen unter
www.aok-bv.de



Gesundheitstage 2017

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, www.dmkg.de) treten in Deutschland täglich etwa 350.000 Migräneanfälle auf. 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), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz (www.forumschmerz.de) und die MigräneLiga Deutschland (www.migraeneliga.de).

13. September: Welt-Sepsistag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung „Blutvergiftung“. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. In Deutschland erkranken nach Angaben des „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena jährlich etwa 280.000 Menschen neu an Sepsis. Fast ein Viertel der Patienten stirbt an der Erkrankung. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden.

Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Organe und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend.

Zu den Zielen des Welt-Sepsistages gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen die Erkrankung vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis-Gesellschaft (www.sepsis-gesellschaft.de).

16. 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 der WHO sterben jährlich mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2015 68.300 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“ (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

An der chronisch-obstruktiven Lungenkrankheit (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. Mehr Infos dazu gibt es unter www.aok.de > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme.

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) verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

16. September bis 15. 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 gleicher-

maßen. 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) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ (www.kompetenznetz-ced.de) veranstaltet.

17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (www.aps-ev.de) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit (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. 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.

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.

Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. 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. Mehr Infos zur Initiative unter www.aok.de/familie > „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“.

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. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de) sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2016). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International (www.alz.co.uk) unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzerkrankten 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 unter www.deutsche-alzheimer.de.

23. 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 gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, www.dguv.de) und die Deutsche Rentenversicherung Bund (www.deutsche-rentenversicherung.de).

24. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Menschen mit Hörbehinderung. Laut den HNO-Ärzten im Netz ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder zweite Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband

der Gehörlosen, <https://wfdeaf.org>) 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).

25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit (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 gegründet haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen verhindert werden.

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) im Jahr 2000 den Welt-Herztag (www.herzstiftung.de/weltherztag) ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung (www.herzstiftung.de).

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 Herzinfarktrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt. Mehr zu den Programmen unter www.aok.de > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2017, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: 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

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:
