

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

10/15

 @AOK\_Gesundheit



WEIHNACHTEN	
■ PLÄTZCHEN SCHNELL GEMACHT	2
PSYCHOTERROR IM NETZ	
■ CYBERMOBBING: DEN ANFÄNGEN WEHREN	4
SCHWERHÖRIGKEIT VORBEUGEN	
■ RUHEPAUSEN STATT STÄNDIG VOLLE DRÖHNUNG	7
AMS-GRAFIK	
■ FREIZEITLÄRM: WAS IST WIE LAUT?	9
POSTOPERATIVES DELIR	
■ VERWIRRT NACH DER OP	10
AMS-SERIE FRAUENGESUNDHEIT (10)	
■ VOR DER SCHWANGERSCHAFT GEGEN RÖTELN IMPFEN	12
■ KURZMELDUNGEN	14
■ GESUNDHEITSTAGE 2015	16

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 28. Oktober 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Kleine Wunden schnell versorgt“.



Der direkte Klick:

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

Weihnachtszeit

## Genuss für Nase und Gaumen: Plätzchen schnell gemacht

27.10.15. (ams). Plätzchen gehören einfach zur Weihnachtszeit dazu. „Beim Backen lassen sich Genuss und Gesundheit gut verbinden – und selbst Eilige finden Rezepte“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK.

Plätzchen sind kalorienreich. „Aber in der Weihnachtszeit darf man sich das auch mal in Maßen gönnen“, so Zilliken. Hier einige Tipps, worauf man bei der Advents- und Weihnachtsbäckerei achten sollte:

- Plätzchen dürfen süß sein. Das geht mit Zucker, Rohrzucker, Honig, Agaven- oder Apfeldicksaft.
- Zur Weihnachtsbäckerei gehören Nüsse und Mandeln. Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten sind sie das Nervenfutter im Weihnachtsgebäck.
- Gewürze: Hier muss man auf nichts verzichten – von Vanille über Ingwer bis Zimt sorgen sie für den echten Weihnachtsduft.



### Backen in der Adventszeit macht Jung und Alt Spaß.

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

Rezepte für Weihnachtsplätzchen gibt es mittlerweile in Hülle und Fülle. Hier finden Sie einige, die sich auch für die eilige Weihnachtsbäckerei eignen:

### Dinkel-Vanillekipferl

**Zutaten:** 250 g Dinkelmehl, 210 g Butter oder Margarine, 100 g gemahlene Mandeln, 80 g Rohrzucker, 4 Päckchen Vanillezucker, 1 Paket Puderzucker

**Zubereitung:** Kneten Sie Mehl, Rohrzucker, Mandeln, Margarine und Vanillezucker zu einem Teig. Wickeln Sie diesen in Folie und lassen ihn 30 Minuten ruhen. Vermengen Sie derweil Puderzucker mit Vanillezucker. Den Teig in eine vier Zentimeter dicke Rolle drehen und jeweils ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben abschneiden. Aus den Scheiben Kipferl formen und auf ein Back-

blech mit Backpapier legen. Bei 175 Grad Celsius Umluft etwa 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen auf dem Blech die Kipferl mit dem Puderzucker-Gemisch bestäuben.

## Saftige Kokosmakronen

**Zutaten:** 200 g Kokosraspel, 240 g Zucker, 4 Eiweiß, 1 Prise Salz, etwas Zitronenaroma, Oblaten

**Zubereitung:** Die Zutaten in einem Topf unter ständigem Rühren auf 70 Grad Celsius erhitzen. Die Kokosmakronen-Masse sofort mit einer Sterntülle auf die Oblaten spritzen. Bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen. Die fertigen Makronen sollten eine goldbraune Farbe haben.

## Mandelsplitter – ganz ohne Ofen

**Zutaten:** 300 g Mandelstifte, 1 EL Honig, 1 EL Butter (oder Margarine), 250 g Kuvertüre

**Zubereitung:** Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und wieder herausnehmen. Nun Butter und Honig in die Pfanne geben, die Mandeln unterrühren und in etwa drei Minuten karamellisieren und anschließend abkühlen lassen. Für den Schokoladen-Überzug die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und in einer Schüssel mit den Mandelsplittern verrühren. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Pergamentpapier geben und trocknen lassen. Auch ganz ohne Schokolade schmecken die Mandelsplitter köstlich. Damit die Weihnachtsbäckerei richtig Spaß macht, kann die ganze Familie mitmachen.

Weitere Informationen unter:

[www.familie.aok.de/de/kleinschmecker](http://www.familie.aok.de/de/kleinschmecker) > Kleinschmecker-Tipps

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Essen & Trinken

[www.nabu.de](http://www.nabu.de) > Umwelt & Ressourcen > Ökologisch leben  
> Essen & Trinken > Weihnachtsbäckerei



Psychoterror im Netz

## Cybermobbing: Den Anfängen wehren

**27.10.15 (ams).** Peinliche Fotos und Videos werden verbreitet, Gerüchte gestreut, Menschen im Netz beschimpft, beleidigt und bedroht – Cybermobbing hat viele Gesichter. „Sobald digitale Medienkanäle genutzt werden und wenn jemand systematisch und über einen längeren Zeitraum hinweg regelrecht fertiggemacht wird, handelt es sich um ‚Cybermobbing‘“, erklärt Kristin Langer, Mediencoach der Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“, mit der die AOK kooperiert.

Psychoterror im Netz ist weit verbreitet. Einer Befragung des Bündnisses gegen Cybermobbing zufolge sind etwa 17 Prozent der Schülerinnen und Schüler in Deutschland bereits Opfer solcher Attacken geworden. Das kritischste Alter liegt zwischen zwölf und 15 Jahren. Verbreitet werden Beschimpfungen, Beleidigungen, Gerüchte und Verleumdungen meist in sozialen Netzwerken. Mehr als ein Fünftel der Betroffenen fühlen sich durch die Attacken dauerhaft belastet. Die Befragung von mehr als 10.000 Schülern, Eltern und Lehrern von Ende 2012 bis Anfang 2013 ergab auch, dass die Täter überwiegend aus der eigenen Schule stammen. 19 Prozent der befragten Schüler gaben zu, selbst schon einmal gemobbt zu haben.

### Anonymität senkt die Hemmschwelle

Im Vergleich zu direktem Psychoterror im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof unterscheidet sich Cybermobbing durch einige wesentliche Punkte:

- **Anonymität:** Die Betroffenen wissen nicht, wer sie bloßstellt oder beleidigt. Die Mobber können unerkant bleiben. Das senkt die Hemmschwelle, jemanden in modernen Medien zu diffamieren.
- **Reichweite:** Die Attacken können das Opfer rund um die Uhr und in verschiedenen Medien erreichen. Die Zahl derjenigen, die davon erfahren, ist groß und unüberschaubar. Auch die Zahl der „Mitläufer“, die etwa peinliche Fotos gut finden und weiterverbreiten, ist höher als bei direktem Mobbing in der Schule.
- **Zeitliche Dauer:** Es ist schwierig, Inhalte vollständig aus dem Netz zu löschen. Auch wenn beleidigende Kommentare in einer Community entfernt sind, können sie später an anderer Stelle wieder auftauchen.

„Dieser Dauerbelastung kann ein einzelner Mensch kaum standhalten“, weiß „SCHAU HIN!“-Medienpädagogin Langer. „Gerade Kinder und Jugendliche werden dadurch tief verunsichert.“ Viele schämen sich und ziehen sich zurück, manche reagieren aggressiv. Auswirkungen des Psychoterrors können auch

sein, dass Kinder und Jugendliche über Kopf- oder Bauchschmerzen klagen und nicht mehr zur Schule gehen wollen. Im schlimmsten Fall macht Psychoterror krank.

Nach Langers Erfahrung ist jeder Fall von Cybermobbing anders. „Manchmal beginnt alles mit einem Missverständnis, das nicht persönlich geklärt wird, und schaukelt sich immer weiter hoch“, sagt sie. Viele Jugendliche hielten es auch für einen Spaß, beispielsweise Fotos von anderen zu verfremden und ins Netz zu stellen, und wüssten gar nicht, was sie damit anrichten könnten. Den meisten sei zudem nicht klar, dass man erst das Einverständnis des Abgebildeten einholen muss, bevor man ein Bild veröffentlicht.

## Im Netz nicht jedem alles von sich preisgeben

Um Cybermobbing vorzubeugen, empfiehlt Langer Schülern, persönliche Daten und Fotos für sich zu behalten und nicht jedem alles von sich preiszugeben. Ratsam sei es auch, geschützte Chaträume wie die in den Portalen Seitenstark.de oder Kindersache.de zu nutzen, in denen man Beleidigungen melden kann. Generell sei es sinnvoll, Störer zu ignorieren und zu blockieren. Die Medienpädagogin appelliert zugleich an Schüler, sich im Netz auch selbst respektvoll zu verhalten. Sie sollten nicht bei fiesen Attacken gegen andere mitmachen und auch nicht unüberlegt zurückbeleidigen, sondern Konflikte lieber persönlich klären. Bei massiven Beleidigungen sollten sie sich nicht scheuen, Hilfe zu holen, indem sie ihre Eltern oder Lehrer informierten.

Eltern gibt „SCHAU HIN!“-Medienexpertin Langer folgende Tipps:

- Interessieren Sie sich generell dafür, welche Seiten und Communitys Ihr Kind im Internet nutzt, richten Sie diese gemeinsam ein und sprechen Sie dabei über mögliche Risiken.
- Bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung an, wenn es von Cybermobbing betroffen ist. Weiß Ihr Kind, dass es bei Ihnen Trost und Sicherheit bekommt, hilft ihm das.
- Überstürzen Sie nichts, sondern überlegen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, welche Schritte sinnvoll sind.
- Vertraut sich Ihr Kind Ihnen nicht an, sollten Sie aufmerksam werden, wenn es sich anders verhält als sonst. Anzeichen für Mobbing können beispielsweise sein, dass sich das Kind zurückzieht oder nicht mehr in die Schule gehen will. Bieten Sie ihm dann Hilfe an oder ermuntern Sie es, mit einer Vertrauensperson zu reden. Sie können Ihr Kind auch auf Beratungsangebote hinweisen, etwa Mobbing-Hotlines oder die „Nummer gegen Kummer“.
- Verzichten Sie darauf, Ihrem Kind Vorwürfe zu machen oder es zu bestrafen.
- Hilfreich kann es sein, mit dem Klassenlehrer Rücksprache zu halten und ihn über die Attacken zu informieren. Dann kann er Cybermobbing im Unterricht zum Thema machen.

- Stärken Sie das angeknackste Selbstwertgefühl Ihres Kindes, indem Sie ihm Zuwendung geben, gemeinsam etwas unternehmen oder es zu Aktivitäten ermuntern, die ihm Spaß machen.

## Bei massivem Psychoterror eingreifen

„Ist das Kind von massivem Psychoterror im Netz betroffen, rate ich Eltern, in jedem Falle einzugreifen“, rät Langer. „Wichtig ist allerdings immer, auch zu prüfen, welche Schritte sinnvoll sind und was Ihr Kind mittragen kann.“ Sinnvoll kann dabei sein:

- mithilfe von Bildschirmaufnahmen (Screenshots) Belege der Gemeinheiten zu sammeln sowie alle Informationen und Nicknamen zum Vorfall zu notieren oder zu speichern,
- sofern die Beteiligten bekannt sind, diese aufzufordern, die Inhalte zu entfernen.
- Bleibt dies erfolglos, können sich Eltern an den Betreiber des Internetportals wenden und ihn auffordern, die Inhalte zu löschen.
- Massive Beleidigungen und Drohungen sind strafbar. Dagegen können Eltern bei der Polizei Anzeige erstatten.

Zugleich sollten Eltern im Blick behalten, dass ihr Kind auch am Mobbing beteiligt sein kann. „Viele können sich das überhaupt nicht vorstellen, es ist aber gar nicht selten“, weiß Langer. In diesem Fall können Eltern versuchen, im Gespräch mit ihrem Kind herauszufinden, warum es andere ausgrenzt oder bloßstellt. Sie können ihm verdeutlichen, wie schlimm die Attacken für das Opfer sind und es auffordern, damit aufzuhören. Macht es trotzdem weiter, sind Sanktionen wie ein Handy- oder Internetverbot möglicherweise angeraten. Es kann auch sinnvoll sein, Kontakt zu Eltern anderer Täter der Gruppe aufzunehmen und zu überlegen, wie das Mobbing beendet werden kann.

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

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) > Extrathemen > Cybermobbing

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) > Medien > Soziale Netzwerke:  
Hier finden Eltern Chat-Tipps für ihre Kinder und  
Sicherheitseinstellungen für Facebook.

[www.mobbing-schluss-damit.de](http://www.mobbing-schluss-damit.de)

Die Website bietet Infos und Tipps für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrer.  
Außerdem nennt sie Beratungsangebote am Telefon und im Internet  
zum Thema Mobbing.

[www.chatten-ohne-risiko.net](http://www.chatten-ohne-risiko.net) > Chat-Atlas:  
Darin wird die Sicherheit ausgewählter Chats bewertet.



Schwerhörigkeit vorbeugen

## Ruhepausen statt ständig volle Dröhnung

27.10.15 (ams). Viele Jugendliche und junge Erwachsene lieben Musik – besonders, wenn sie laut ist. „Wichtig ist es allerdings, das Gehör zu schützen, damit es nicht schon in jungen Jahren geschädigt wird“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Hörstörungen bei Kindern und Jugendlichen haben sich in den vergangenen 24 Jahren verdoppelt, warnt die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie. Dafür verantwortlich seien laute Musik über Kopfhörer, Konzert- und Clubbesuche, aber auch Spielzeuge mit Knalleffekten. Der sogenannten Ohrkan-Studie zufolge setzen sich die meisten 18-Jährigen in ihrer Freizeit so viel Lärm aus, dass ihr Risiko für Hörschäden langfristig erhöht ist. Hauptrisikofaktor bei Jugendlichen sei laute Musik aus MP3-Playern. Bei jungen Erwachsenen kämen Disco- und Konzertbesuche dazu. Bei der Studie machten von 2009 bis 2011 insgesamt 2.148 Schüler zwischen 13 und 19 Jahren in Bayern mit. Beteiligt waren das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit sowie die Universitätsklinik Regensburg.

Fürs Gehör sind kurzzeitige Schallspitzen, etwa durch Silvesterböller, besonders schädlich. Die „Schmerzgrenze“, wenn Lärm weh tut, liegt bei 120 Dezibel. Das entspricht dem Krach von Trillerpfeifen. Aber auch eine Dauerbelastung von mehr als 85 Dezibel kann zu bleibenden Schäden im Innenohr führen. Zum Vergleich: Blätterrauschen verursacht einen Geräuschpegel von 20 Dezibel, ein Gespräch in Zimmerlautstärke von 50 Dezibel. Eine Hauptverkehrsstraße tagsüber bringt es auf 70 bis 80 Dezibel, ein Lastkraftwagen oder Motorrad im Straßenverkehr auf 90 Dezibel. Bei Rock-Konzerten und in Discos werden 100 bis 110 Dezibel erreicht. So laut ist auch ein voll aufgedrehter MP3-Player. Ein Presslufthammer bringt es ebenfalls auf 100 bis 110 Dezibel.

Bei Dauerlärm verlaufen Hörschädigungen meist langsam und unbemerkt. Zunächst fällt das Hörvermögen für die höheren Frequenzbereiche aus, dann für die Sprachfrequenzen. Betroffene nehmen dann die Konsonanten des Gesprochenen nicht mehr wahr. Lärm bedeutet aber auch Stress für den gesam-



### Ohrstöpsel schützen vor Lärm.

Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ 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

ten Körper. Folgen können Unwohlsein, Kopfschmerzen und Schlafstörungen sein. Dauerlärm kann aber auch zu erhöhtem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Was an den Sinneszellen im Ohr einmal zerstört ist, kann nicht mehr repariert werden. Um Schwerhörigkeit vorzubeugen, sollte man die Ohren nicht dauerhaft Lärm aussetzen. Wichtig ist,

- Musik nur bei geringer Lautstärke zu hören, insbesondere über MP3-Player,
- bei Konzerten und in Discos Abstand zu den Boxen zu halten und Gehörschutz zu tragen. Ohrstöpsel und -kapseln senken den Schallpegel um 20 bis 30 Dezibel,
- den Ohren Pausen zu gönnen, in denen man auf Hintergrundberieselung verzichtet. Nach lautem Musikgenuss sind ausreichend lange Ruhepausen besonders wichtig, damit sich das Gehör erholen kann. Ein Alarmzeichen ist das Gefühl, Watte im Ohr zu haben. Dann brauchen die Ohren dringend Erholung,
- beim Kauf von Haushalts- und Gartengeräten sowie Spielzeug auf die Lautstärke zu achten,
- sich die Ohren zuzuhalten, wenn Lärm droht, etwa durch das Martinshorn von Rettungswagen oder quietschende Zugbremsen
- impulsartigen Schall wie Silvesterknaller und Spielzeugpistolen zu meiden.

## Bei Hörproblemen zum Arzt gehen

Bei ersten Anzeichen für Hörprobleme sollten Betroffene ihr Gehör bei einem Hals-Nasen-Ohrenarzt überprüfen lassen. Anzeichen für beginnende Schwerhörigkeit können sein, wenn man bei Gesprächen oft nachfragen muss oder bei Hintergrundgeräuschen einer Unterhaltung schlecht folgen kann. Ein Hörgerät sollte, wenn nötig, so früh wie möglich angepasst werden, um die zentralen Leistungen des Gehirns zu trainieren. Denn die Fähigkeit des Gehirns, Sprache zu erkennen, lässt nach, wenn es nicht ständig mit Reizen versorgt wird.

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

[www.hno-aerzte-im-netz.de](http://www.hno-aerzte-im-netz.de) > Krankheiten > Schwerhörigkeit

[www.baua.de](http://www.baua.de) > Themen von A-Z > Lärm und Akustik  
> Broschüre: Gehörschäden durch Musik vorbeugen

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) > Unterrichtsmaterialien > Lärm (Sek. I) > Freizeitlärm







Ob etwas als Lärm empfunden wird, ist Geschmackssache und lässt sich nicht messen. Messen kann man aber den Schalldruck in Dezibel (dB). Ein anhaltender Schallpegel von 50 Dezibel stört den Schlaf. Bei einer Dauerbeschallung von mehr als 85 Dezibel entstehen Hörschäden, und bei 120 Dezibel ist die Schmerzgrenze erreicht. Schädigungen des Gehörs verlaufen meist langsam und bleiben oft lange unbemerkt.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps)

Postoperatives Delir

## Verwirrt nach der OP: Wenn das Aufwachen ein Alptraum ist

27.10.15 (ams). Schmerzen nach einer Operation, ein ungewohnter Tagesablauf in fremder Umgebung und dazu noch die Einnahme zahlreicher Medikamente – einen Klinikaufenthalt wird wohl niemand als angenehm empfinden. Direkt nach dem Aufwachen sind viele Frischoperierte irritiert und verstört. Das legt sich zumeist nach ein paar Stunden wieder. Doch für schätzungsweise 15 bis zu 50 Prozent der Operierten bleibt die Zeit nach dem Eingriff auch weiterhin ein Alptraum: Sie sind verwirrt und unruhig, haben Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen. „Solche Bewusstseinsveränderungen nach einer Operation können Anzeichen eines postoperativen Delirs sein“, sagt Dr. Eike Eymers, Fachärztin für Anästhesiologie im AOK-Bundesverband. „Je älter die Patientinnen und Patienten sind, desto höher ist das Risiko eines Delirs.“

Ein postoperatives Delir beginnt meist innerhalb der ersten vier Tage nach der Operation. Wenn die Patienten dann reizbar und verwirrt sind, sich zurückziehen oder gar aggressiv gegen Pflegepersonal und Angehörige verhalten, wird häufig eine Demenz diagnostiziert, die auch bestehen kann. Doch oftmals leiden die Patienten zusätzlich an den Folgen des Delirs. Manche Patienten erholen sich nur sehr langsam von diesem Verwirrheitszustand und haben sogar ein Risiko an den Folgen zu sterben. Diese Komplikation kann über Monate hinweg anhalten. Die Menschen haben dann Schwierigkeiten, im Alltag wieder zurechtzukommen, leiden unter Konzentrationsstörungen und einem verminderten Kurzzeitgedächtnis.

### Auslöser sind vielfältig

Die Auslöser für die Verwirrung nach der OP sind vielfältig und noch nicht abschließend untersucht. Die Operationsart und -dauer sowie bestimmte Medikamente oder Blutdruckschwankungen während der OP spielen eine Rolle. Die Narkoseform, ob Vollnarkose oder Regionalanästhesie, hat dagegen keinen entscheidenden Einfluss. Vorerkrankungen, wie Diabetes oder Bluthochdruck, bereits bestehende Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit und das Alter des Patienten steigern das Risiko für ein postoperatives Delir. Um Wahrnehmungsstörungen und Verwirrheitszustände



**Das Aufwachen nach einer OP sollte gut vorbereitet werden.** Dieses Foto aus der Rubrik „Krankenhaus“ 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

nach Operationen zu vermeiden, ist eine gute Diagnostik wie auch Vorbeugung wichtig. Maßnahmen, die die Orientierung des Patienten in der fremden Umgebung verbessern, reduzieren das Delirrisiko. Dazu gehören so einfache Dinge wie dem Patienten die Brille und das Hörgerät zu reichen, aber auch frühzeitige Mobilisation und Erhalt des Schlaf-Wach-Rhythmus'. Ältere Patienten und Patienten, die bereits zum Zeitpunkt der Aufnahme in der Klinik kognitiv – also in ihrer Wahrnehmung – beeinträchtigt sind, sind besonders delirgefährdet. Diese Patienten benötigen eine besondere Aufmerksamkeit in den ersten Tagen nach der Operation.

### **Persönliche Betreuung kann beruhigen**

Eine persönliche Betreuung des Patienten nach der OP kann eine beruhigende Wirkung haben und die Verwirrtheitsgefahr mindern. Manche Kliniken haben daher speziell geschulte Altenpflegekräfte, die demente Patienten betreuen, da diese besonders gefährdet sind, ein postoperatives Delir zu entwickeln. Gesenkt werden kann die Delirgefahr zudem, wenn auf bestimmte Medikamente zur „Angstlösung“ vor der OP verzichtet wird und ausreichend Schmerzmittel und Flüssigkeiten angeboten werden. Wichtig ist auch, die Mitarbeit der Angehörigen. Sie kennen den Patienten und sollten sich bei Anzeichen eines Delirs ans Pflegepersonal wenden. Außerdem gibt die Anwesenheit vertrauter Menschen dem Patienten nach der Operation Sicherheit.

**Wer einen Krankenhausaufenthalt vorbereiten will und auf der Suche nach einer passenden Klinik ist, findet weitere Infos im AOK-Krankenhausnavigator unter: [www.aok.de/krankenhausnavigator](http://www.aok.de/krankenhausnavigator)**



ams-Serie Frauengesundheit (10):

## Röteln: Warum eine Impfung vor der Schwangerschaft wichtig ist

27.10.15 (ams). Stecken sich kleine Kinder mit Röteln an, verläuft die Infektion in den meisten Fällen harmlos. Steckt sich ein ungeborenes Kind über die Mutter damit an, kann es schwere körperliche Schäden davontragen. „Deshalb sollten vor allem Mädchen und Frauen vor einer möglichen Schwangerschaft gegen Röteln geimpft werden“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Aber grundsätzlich gilt: Je mehr Menschen geimpft sind, desto geringer wird das Risiko für Ungeborene. Denn nur, wenn auch die Jungen und Männer geimpft sind, wird die Übertragungskette der Röteln-Viren hinreichend unterbrochen. Jungen können dann ihre Mütter nicht mehr anstecken, Männer nicht ihre schwangeren Frauen. Über die eigene Familie hinaus helfen sie auch mit, andere Familien zu schützen.

Die Röteln-Viren werden von Mensch zu Mensch übertragen – und zwar rasend schnell, meist übers Husten, Niesen oder Sprechen. Oft geschieht das völlig unbemerkt, denn: Die Ansteckungsgefahr besteht schon eine Woche vor und noch eine Woche nach dem Auftreten des typischen Hautausschlags mit kleinen hellroten Flecken, der im Gesicht beginnt und sich dann über den Körper ausbreitet. Oft zeigen sich diese Symptome nicht einmal bei den erkrankten Kindern, sodass Röteln schnell als Erkältungsbeschwerden missverstanden werden können. Haben sich Jugendliche oder Erwachsene angesteckt, verlaufen die Röteln meist schwerer. Es kann zu Komplikationen wie Bronchitis und Mittelohrentzündungen kommen, sehr selten zu Gehirnhaut- oder Herzmuskelentzündungen.

### Gefährlich fürs ungeborene Kind

Besonders gefürchtet ist das Virus jedoch während einer Schwangerschaft. Gelangen die Viren über die schwangere Frau auf das ungeborene Kind, können sie die Organe des Kindes schwer schädigen (sogenannte Rötelnembryopathie). Oft handelt es sich um Schäden an Innenohr, Herz oder den Augen, seltener sind Organe wie Gehirn, Leber oder Milz betroffen. Findet der Viruskontakt in den ersten acht Wochen der Schwangerschaft statt, erleiden 90 Prozent der ungeborenen Kinder Schäden. Je weiter die Schwangerschaft vorangeschritten ist, desto seltener werden Schäden, doch gibt es sie auch dann. 15 bis 20 Prozent der ungeborenen Kinder sterben sogar an dieser Infektion. Überlebt das Kind, kann es wiederum selbst über Monate ansteckend bleiben. Besonders Frauen mit Kinderwunsch sollten vor der Schwangerschaft prüfen, ob ihr Impfschutz ausreicht. Zwar kontrolliert der Frauenarzt bei der Schwan-

gerenvorsorge den Schutz. Fehlt der Impfschutz, lässt sich dies jedoch für diese Schwangerschaft nicht mehr nachholen. Durch die 1974 eingeführte Röteln-Impfung gibt es mittlerweile viel weniger Neugeborene, die durch Röteln-Viren schwer krank zur Welt kommen. Doch zeigte sich auch: Die Impfung von Mädchen und Frauen ist wichtig vor allem in Hinblick auf spätere Schwangerschaften. Aber sie allein reicht nicht aus. Denn: Erst wenn 90 Prozent aller Mädchen und Jungen zwei Mal geimpft sind, lässt sich eine Infektion für Schwangere ausschließen. Diese Impfrate ist in Deutschland aber insbesondere mit der zweiten Impfung noch nicht erreicht. Die zweimalige Impfung wird als Kombinationsimpfung Masern-Mumps-Röteln (MMR-Impfung) verabreicht. Die AOK bezahlt die MMR-Impfung für ihre Versicherten.

## Impfung in den ersten beiden Lebensjahren

Bei Kindern sollte die Röteln-Impfung in den ersten beiden Lebensjahren erfolgen, die erste im Alter von elf bis 14 Monaten, die zweite im Alter von 15 bis 23 Monaten. Bislang ungeimpfte Kinder und Jugendliche sollten die Impfung so schnell wie möglich mit zwei Impfdosen nachholen. Bei Frauen mit Kinderwunsch sollten möglichst drei Monate zwischen Impfung und Schwangerschaft liegen. Besonders oft fehlt die zweite Röteln-Impfung, sodass der Impfschutz bei den Betroffenen nicht vollständig ist: Nur die zweite Impfung erzeugt einen Schutz von 99 Prozent. Im Zuge der immer wieder aufkommenen Debatte um Schaden und Nutzen von Impfungen belegen aktuelle Studien, dass das Risiko von Impfschäden extrem gering ist. Dafür ist der Gewinn für ungeborene Kinder umso größer.

Weitere Informationen unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos > Faktenboxen > Impfungen  
> Soll ich mein Kind gegen Masern, Mumps und Röteln impfen lassen?

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Vorsorge > Vorsorge & Prävention  
> Impfungen: Schutz für Groß und Klein

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) > Impfeempfehlungen für Jugendliche (12 bis 17 Jahre)  
> Röteln > Infektion

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) > Erregersteckbriefe > Röteln

[www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de) > Krankheiten von A-Z  
> Röteln in der Schwangerschaft

[www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz > Impfen  
> Bedeutung > Bedeutung vom Impfungen



## Kurzmeldungen

### Schülerzeitungs-Wettbewerb: Sonderpreis der AOK

27.10.15 (ams). Etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Schulalter leben nach Angaben des Netzwerkes „Schule und Krankheit“ mit einer chronischen Krankheit. Was das konkret für den Alltag in der Schule bedeuten kann und wie sich Schulen darauf einstellen, ist eine Facette des AOK-Sonderpreises beim Schülerzeitungs-Wettbewerb der Länder 2016. Der Sonderpreis steht unter dem Motto „Fallen gelassen – gelassen fallen? Leben mit gesundheitlichen Einschränkungen“.

Die AOK zeichnet den gelungensten Beitrag über Wünsche und Bedürfnisse von Betroffenen aus, die selbst oder im direkten Umfeld mit gesundheitlichen Einschränkungen konfrontiert sind. Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 15. Januar 2016.

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



### AOK-Daily Food: Gesundes Essen für Studierende

27.10.15 (ams). In Kooperation mit dem Spitzenkoch Christoph Brand aus Kassel hat die AOK eine Rezeptsammlung für Studierende zusammengestellt. Unter dem Motto „AOK-Daily Food“ stehen zum Beispiel Glasnudeln to go, Kopfsalat-Smoothie oder Lachs aus der Röhre auf dem Speiseplan. Geboten werden gesunde Alternativen zum Fast Food. Umfangreiche Erfahrungen hat Brand bereits mit seinem Catering-Unternehmen „Fliegende Köche“ gesammelt. Begleitet wird die Kampagne zudem von einem Fotowettbewerb auf Instagram. Wer das beste Food-Bild mit dem Hashtag #aokdailyfood hochlädt, kann gewinnen – und zwar neben Kochboxen und Kochutensilien auch einen Kochabend mit Christoph Brand. Dieser wird mit dem Gewinner und fünf seiner Freunde ein Drei-Gänge-Menü in den eigenen vier Wänden zaubern. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Instagram-Gewinnspiel, das bis 13. März 2016 läuft: Das abgebildete Gericht muss selbst gekocht sein.

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



## AOK unterstützt Osteoporose-Patienten

27.10.15 (ams). Osteoporose-Patientinnen und -Patienten, die eine Selbsthilfegruppe in ihrer unmittelbaren Nähe finden wollen, können ab sofort eine neue Online-Suche auf der Internetseite des OSD Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverbandes nutzen. Die Plattform umfasst 568 Datensätze von Osteoporose-Selbsthilfegruppen in Deutschland. Die AOK hat das Projekt finanziell unterstützt. Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Studien zufolge sind in Deutschland insgesamt 7,8 Millionen der über 50-Jährigen von der Knochenerkrankung betroffen. 6,5 Millionen davon sind Frauen und 1,3 Millionen Männer. Die Krankheit ist gekennzeichnet durch überproportional abnehmende Knochenmasse und Knochendichte, mangelhafte Reparaturmechanismen und schwache Knochensubstanz. Es sind mehr Frauen von Knochenbrüchen betroffen als von Brustkrebs, Schlaganfall und Herzinfarkt zusammen. Symptome bleiben oft lange unerkannt – auch bei Männern.

Weitere Informationen im Internet:  
[www.osd-ev.org/selbsthilfe/index.php](http://www.osd-ev.org/selbsthilfe/index.php)



Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2015

### 1. bis 30. November 2015: Herzwochen

Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,3 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – bis zum Jahr 2030 steigt die Zahl voraussichtlich auf 23 Millionen. 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. Ansprechpartner für die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)).

### 14. November 2015: Welt-Diabetestag

Diabetes mellitus zählt zu den großen Volkskrankheiten in Deutschland. Insgesamt wurde laut Robert Koch-Institut bei 7,2 Prozent der Erwachsenen jemals ein Diabetes diagnostiziert. Bei etwa 90 Prozent aller Diabetesfälle handelt es sich um Diabetes mellitus Typ 2, der typischerweise im mittleren bis höheren Alter auftritt. Diabetes mellitus Typ 1 kommt dagegen sehr viel seltener vor und tritt meist sehr plötzlich bei Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen auf. Unzureichend betreuter Diabetes zieht häufig weitere Krankheiten nach sich. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder Fußamputationen können die Folge sein. Um die medizinische Versorgung von Diabetikern zu verbessern, gibt es seit 2003 strukturierte Behandlungsprogramme. In diesen sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP) arbeiten Hausärzte,



Fachärzte und Krankenhäuser Hand in Hand. Genauso wichtig: das aktive Einbeziehen des Patienten in den Behandlungsverlauf, zum Beispiel durch Schulungen. Die AOK bietet Programme für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 bundesweit an. Der Welt-Diabetestag ([www.welt-diabetes-tag.de](http://www.welt-diabetes-tag.de)) wurde 1991 von der International Diabetes Federation gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

## 18. November 2015: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland, so das Kompetenznetz Asthma und COPD ([www.asconet.net](http://www.asconet.net)). Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist mehr als jeder achte Erwachsene über 40 Jahre in Deutschland von der COPD betroffen. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Um die medizinische Versorgung von COPD-Patienten zu verbessern, gibt es strukturierte Behandlungsprogramme, die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP). Mit AOK-Curaplan bietet die Gesundheitskasse diese DMP für COPD-Patienten an. Bundesweit nehmen etwa 320.000 Versicherte an diesen Programmen teil.

Der erste Welt-COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD, [www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)) ins Leben gerufen. Seitdem findet er jedes Jahr am dritten Mittwoch des Monats November statt.

## 1. Dezember 2015: Welt-Aidstag

Rund 37 Millionen Menschen haben laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2014 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2014 weltweit rund zwei Millionen hinzu. 1,2 Millionen Menschen sind 2014 weltweit an Aids gestorben.

### HIV-Meldedaten für Deutschland:

Dem Robert Koch-Institut (RKI) zufolge wird die Zahl der HIV-Neuinfektionen in Deutschland im Jahr 2013 auf 3.200 geschätzt und ist damit vergleichbar hoch wie im Jahr 2012. Neu an Aids erkrankt sind laut Meldungen beim RKI zwischen 2011 und 2013 insgesamt 1.162 Menschen in Deutschland.

Für das Jahr 2013 schätzte das RKI die Gesamtzahl der in Deutschland mit einer HIV-Infektion oder Aids-Erkrankung lebenden Menschen auf etwa 80.000. Diese Zahl steigt seit Mitte der 1990er-Jahre, da Menschen mit einer HIV-Infektion aufgrund der medikamentösen Therapiemöglichkeiten immer länger leben und die Sterblichkeit deutlich verringert ist. Die Todesfälle lagen laut RKI im Jahr 2013 bei etwa 550 Fällen. Um gegen ein schleichendes Vergessen und Verharmlosen der Epidemie anzukämpfen, organisieren die Vereinten Nationen (UNAIDS) den Welt-Aidstag. Seit 1988 wird er jährlich am

1. Dezember begangen. Zentrale Ziele sind: Aufklärung, Schutz und Solidarität. Mehr Informationen über die deutsche Kampagne gibt es bei der Deutschen Aidshilfe ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Kampagne: „Gib Aids keine Chance“ ([www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)). Über das wachsende Problem der Aids-Waisen in vielen Ländern der Erde und Kindern mit Aids informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, UNICEF.

### 3. Dezember 2015: Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN) haben 1992 den 3. Dezember zum alljährlichen Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen ausgerufen. Dieser Tag wird weltweit für Aktionen genutzt, um die volle Teilnahme und Gleichstellung behinderter Menschen zu erreichen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten zum Jahresende 2013 7,5 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,4 Prozent der Bevölkerung. Gegenüber 2011 ist die Zahl um rund 260.000 oder 3,6 Prozent gestiegen. Insgesamt lebten 2013 über zehn Millionen behinderte Menschen in Deutschland.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) plädiert dafür, behinderte Menschen mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen; die weitestmögliche Integration behinderter Menschen sei vielmehr eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Zentraler Ansprechpartner in Deutschland ist der Deutsche Behindertenrat (DBR, [www.deutscher-behindertenrat.de](http://www.deutscher-behindertenrat.de)).

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2015, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:**  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage



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

**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

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

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

**Adressenänderung**

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

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