

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

05/10



ASIA-KÜCHE HÄLT FIT	
■ ASIENS VIELFALT EROBERT DEUTSCHE KÜCHEN	2
TIPPS FÜR AUSDAUERSPORTLER	
■ MIT EINFACHEN MITTELN SEITENSTICHEN VORBEUGEN	4
UV-STRAHLUNG UND MEDIKAMENTE	
■ SONNENSCHUTZ BEWAHRT VOR NEBENWIRKUNGEN	6
AMS-FOTO	
■ SONNE: KEIN GRUND ZUM ROTWERDEN	8
STARTSCHUSS FÜR AOK-ARZTNAVIGATOR	
■ BEFRAGUNG BEGINNT IN DREI REGIONEN	9
CHRONISCHE DARMERKRANKUNGEN	
■ WENN DER DARM SICH ENTZÜNDET	12
SERIE „GESUND IM BERUF“ (5)	
■ DIE MISCHUNG MACHT´S: ALT UND JUNG IM BETRIEB	15
■ KURZMELDUNGEN	19
■ GESUNDHEITSTAGE 2010	21

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 2. Juni 2010,  
finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen  
Beitrag zum Thema „Möhren, Kinder, Sensationen:  
AOK-Kindertheater ist auf Tour“.

Der direkte Klick:

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



Asia-Küche hält fit:

## Fisch, Gemüse, Kräuter und Früchte – Asiens Vielfalt erobert deutsche Küchen

**27.05.10 (ams).** Von Fernweh gepackte Feinschmecker können ihre Sehnsucht – zumindest in kulinarischer Hinsicht – heutzutage einfach und schnell stillen. Liebhabern der asiatischen Küche steht nicht nur ein riesiges Angebot an asiatischen Restaurants zur Wahl bereit, auch der Gang zu einem gut sortierten Supermarkt lässt kaum noch Wünsche nach Kokosmilch, Bambussprossen und Co. offen.

Vorbei die Zeiten, in denen ambitionierte Hobbyköche stundenlang die Zutaten für Sushi, Wan-Tan und Curry in verschiedenen Geschäften zusammensuchen mussten. Durch den Siegeszug der von Vielfalt geprägten asiatischen Küche sind die Zutaten für leichte und wohlschmeckende Gerichte aus Asien in Recklinghausen und Bruchsal ebenso wie in Berlin und Frankfurt leicht zu bekommen. Das Angebot wird gerne angenommen. „Die Menschen haben einfach entdeckt, dass die asiatische Küche viele Leckereien bietet, die leicht zubereitet werden können und außerdem noch gesund sind“, sagt Anke Tempelmann, Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband.

Die asiatische Küche ist bunt und vielfältig. Neben der von den verschiedenen Regionen geprägten chinesischen Küche haben auch die Kochkünste aus Japan, Indien, Afghanistan, Thailand, Indonesien, Vietnam, Korea und aus Vorderasien, zum Beispiel aus der Türkei, in Deutschland an Beliebtheit gewonnen.

Wichtiger Bestandteil der asiatischen Küche ist trotz aller Unterschiede der Reis als Grundnahrungsmittel. Zudem werden in den Küchen Asiens viel frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Meeresfrüchte verwendet, während Fleisch nicht so häufig wie in Europa oder den USA gegessen wird.

### Kurze Garzeit schont Vitamine

Charakteristisch für die Küchen Asiens ist auch das Servieren in mundgerechten Stücken. Tempelmann: „Das hat beim Kochen viele Vorteile: Die Gerichte werden schneller gar, und sie können durch die kürzere Garzeit vitaminschonender zubereitet werden.“ Dieses Zeitersparnis beim Kochen bringt nach Worten Tempelmanns noch einen weiteren Pluspunkt: „Das ist ein echter Gewinn für Berufstätige.“

Ein weiterer Vorteil hinsichtlich der gesunden Zubereitung der Speisen ist nach Angaben Tempelmanns der sparsame Einsatz tierischer Fette in der asi-

atischen Küche. „In der Regel werden pflanzliche Fette und Öle verwendet. Durch die überwiegend vegetarische Ernährung ist auch die Ballaststoffzufuhr wesentlich höher“, erläutert die Ernährungswissenschaftlerin. „Insgesamt wird in Asien kalorienärmer und vitalstoffreicher gegessen.“

### Ernährungsbedingte Krankheiten sind seltener

Tempelmann: „Eine solche Ernährung hat ernährungswissenschaftlich betrachtet Vorzüge: Die Lebenserwartung ist in einigen Ländern Asiens hoch, und die Menschen leiden wesentlich seltener an ernährungsbedingten Krankheiten als Europäer oder US-Amerikaner.“

Nahezu unbekannt seien beispielsweise Erkrankungen wie Magen- und Darmkrebs. Ungünstig sei aber die reichliche Verwendung von Glutamat in einigen asiatischen Ländern und auch in vielen Asia-Restaurants in Deutschland. „Der Geschmacksverstärker Natriumglutamat gaukelt nicht nur besonders intensiven Geschmack vor, sondern ist auch für die Entstehung einer Insulinresistenz mitverantwortlich“, warnt Tempelmann. „Das kann zu Übergewicht führen.“

Wer aber auf Glutamat verzichtet und sich an die Regeln der asiatischen Küche hält, hat in der Regel keine Gewichtsprobleme und muss sogar auf Süßspeisen nicht verzichten. „Denn auch hier werden meist gesunde Produkte verarbeitet. Es gibt herrliche Nachspeisen auf der Basis von Früchten wie Ananas und Mango.“ Insofern rät die Ernährungsexpertin: „Halten Sie sich beim Essen an die leichte und frische asiatische Küche.“

**Mehr Infos zu gesunder Ernährung im Internet:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Essen und Trinken**



Tipps für Ausdauersportler:

## Mit einfachen Mitteln Seitenstichen vorbeugen

27.05.10 (ams). Fast jeder kennt es: Das krampfartige Stechen in der linken oder rechten Körperseite beim Joggen, Schwimmen oder Fußballspielen. Das ist unangenehm, in der Regel aber nur ein harmloses, vorübergehendes Problem. „Wer einige Tricks beherrscht, kann Seitenstichen vorbeugen“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband.

Besonders Anfänger trifft es häufig: Schon nach kurzem Training spüren sie ein unangenehmes Stechen unterhalb des Rippenbogens. „Das ist kein Grund, mit dem Sport aufzuhören. Im Gegenteil – je mehr man trainiert, desto seltener hat man Seitenstechen“, sagt Mediziner Schmidt. Das krampfartige Stechen tritt vor allem bei Ausdauersportarten auf.

Häufig piesacken die Schmerzen besonders dann, wenn Sportler vor dem Training üppig und fettreich essen. Der stark gefüllte Magen sowie der Darm können die Bewegungen des darüber liegenden Zwerchfells beeinträchtigen. „Das Zwerchfell ist der wichtigste Muskel beim Atmen. Er muss gut durchblutet werden, damit er ausreichend Sauerstoff erhält“, erklärt der AOK-Sportmediziner. Nach einem üppigen Essen ziehen Magen und Darm für die Verdauung viel Blut – und damit Sauerstoff – ab. Außerdem wird beim Laufen oder Radfahren vermehrt Blut in der Beinmuskulatur benötigt. „Gelangt nun durch zu schnelles Atmen nicht ausreichend Sauerstoff in den Körper, wird auch das Zwerchfell zu wenig mit Sauerstoff versorgt. Dies ist eine Hypothese für die Ursache des Seitenstechens“, erläutert Schmidt.

### Vor dem Sport nichts essen

Mit einfachen Mitteln lassen sich Seitenstiche in der Regel vermeiden: „Wer Sport treiben will, sollte zwei oder drei Stunden vorher nichts essen“, rät der Sportmediziner. Käse, Müsli, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte bleiben lange im Magen. Sportler sollten sie deswegen vor dem Training nicht essen. Auch Flüssigkeit kann Seitenstechen verursachen: „Insbesondere kohlenstoffhaltige Getränke können die krampfhaften Schmerzen auslösen“, sagt Schmidt. Empfehlenswert ist es, dass Untrainierte zunächst mit geringer Belastung Sport treiben. Schmidt: „Jogger sollten beispielsweise in einem Tempo laufen, das es ihnen erlaubt, sich dabei zu unterhalten.“ Doch auch das Reden wäh-

rend des Laufens kann zu Seitenstichen führen, da dadurch der Atemrhythmus gestört werden kann. „Versuchen Sie, beim Sport regelmäßig zu atmen. Wichtig ist zudem, tief auszuatmen – sonst wird ein vollständiger Luftaustausch in der Lunge verhindert“, sagt der Sportmediziner.

Treten Seitenstiche auf, sollten Sportler die Belastung reduzieren: „Laufen Sie langsamer oder gehen Sie ein Stück.“ Es empfiehlt sich, dabei langsam und regelmäßig tief ein- und auszuatmen. „Das Anheben der Arme beim Einatmen kann hilfreich sein“, sagt Schmidt.

**Weitere Informationen zum Thema:**  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness**



UV-Strahlung und Medikamente:

## Sonnenschutz bewahrt vor unerwünschten Nebenwirkungen

**27.05.10 (ams). Sonne in Maßen macht gute Laune und ist gut für die Gesundheit. Zuviel Sonnenlicht kann allerdings die Haut schädigen. „Wer bestimmte Medikamente einnehmen muss, ist besonders gefährdet, Hautschäden durch UV-Strahlung davonzutragen“, warnt Sabine Beckmann, Apothekerin im AOK-Bundesverband.**

Bestimmte Arzneimittel können bereits nach einem kurzen ungeschützten Sonnenbad starke, sonnenbrandähnliche Symptome auslösen, etwa schmerzende Rötungen oder blasige Hautveränderungen. „Dies liegt daran, dass bestimmte Inhaltsstoffe einiger Medikamente die Wirkung des Sonnenlichts übermäßig verstärken“, erklärt Beckmann. Dadurch treten die Reaktionen bereits bei einer geringen Lichteinwirkung auf.

Zu den Arzneimitteln, die in Verbindung mit Sonnenlicht unerwünschte Nebenwirkungen haben können, gehören Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline und der Gyrasehemmer. Medikamente zur Behandlung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einige Schmerzmittel, blutdrucksenkende Arzneien und stimmungsaufhellende Johanniskrautpräparate enthalten ebenfalls Substanzen, die bei UV-Strahlung schädliche Hautreaktionen hervorrufen können. Problematisch können auch Hautpflege- und Sonnenschutzmittel sowie parfümierte Kosmetika sein. So können ätherische Öle aus der Gruppe der Bergamottöle oder ähnliche ätherische Öle, die Furokumarine enthalten, in Verbindung mit UV-Strahlung unerwünschte Hautreaktionen auslösen.

### Phototoxische und photoallergische Reaktionen

Bei den unerwünschten Nebenwirkungen, die Medikamente in Kombination mit Sonnenlicht verursachen können, unterscheiden Hautärzte zwischen phototoxischen und photoallergischen Reaktionen. Bei einer phototoxischen Reaktion nehmen lichtsensible Moleküle im Medikament die Sonnenenergie auf, geben sie dann wieder ab und schädigen so umgebende Hautzellen. Bei der photoallergischen Reaktion kann eine überschießende Immunantwort des Körpers Hautschäden hervorrufen.

Die Hautveränderungen zeigen sich in erster Linie an Partien, die mit Sonnenlicht in Berührung kommen, etwa Gesicht, Hals, Nacken und Hände. Die Haut an diesen Stellen juckt, ist gerötet und schuppt sich. Die Partie am Kinn und

hinter den Ohren ist meist nicht betroffen.

Die Symptome bei einer phototoxischen Reaktion variieren mit dem auslösenden Stoff. So können Bestandteile des Steinkohlenteers und Chlorpromazin eine Sofortreaktion mit Stechen, Brennen und Hautrötungen hervorrufen. Bei anderen Wirkstoffen wie beispielsweise Furokumarinen, die Bestandteil ätherischer Öle sind, treten erst nach Stunden oder mehreren Tagen sonnenbrandähnliche Reaktionen auf, die meist von brennendem Schmerz begleitet werden. Tetracycline, die in manchen Antibiotika enthalten sind, lösen ebenfalls eine verstärkte Sonnenbrandreaktion aus.

### Beipackzettel durchlesen

„Wer Medikamente einnimmt, sollte vor einem Sonnenbad den Beipackzettel genau durchlesen und nach Hinweisen auf phototoxische Reaktionen suchen. Sie können aber auch Ihren Arzt oder Apotheker um Rat fragen“, empfiehlt Apothekerin Beckmann. Diejenigen, die bereits nach einem kurzen Sonnenbad unter einer Hautveränderung leiden, sollten zum Hautarzt gehen. Entscheidend ist es dann, die Auslöser für die Reaktion herauszufinden und diese Wirkstoffe zu meiden.

Wichtig ist außerdem ein konsequenter Sonnenschutz. So ist es sinnvoll, intensive UV-Strahlung in der Mittagszeit zu meiden. „Zu einem guten Sonnenschutz gehören eine Kopfbedeckung und langärmelige, sonnendichte Kleidung“, sagt Beckmann. Außerdem sollten sich Betroffene mit Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 eincremen, bevor sie in die Sonne gehen. Die Sonnenschutzcreme sollten sie regelmäßig erneuern, da sie durch das Schwitzen abgerieben wird.

**Welche Wirkstoffe phototoxische und -allergische Reaktionen hervorrufen können, ist in den Leitlinien der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft aufgelistet:**

**[www.derma.de/leitlinien.html](http://www.derma.de/leitlinien.html)**

**> Phototoxische und photoallergische Reaktionen**

**Tipps zum Thema Haut und Sonne und ein Sonnentypen-Test:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Reisen und Medizin > Haut und Sonne**



## Sonne: Kein Grund zum Rotwerden



Ein schöner warmer Tag lockt ins Freie. In Maßen genossen, ist Sonne gesund und hellt die Stimmung auf. Besonders Menschen mit sonnenempfindlicher Haut und kleine Kinder sollten sich jedoch gut vor zu viel UV-Strahlung schützen, um einen Sonnenbrand und damit Hautschäden zu vermeiden. So ist es empfehlenswert, dass sich Kinder während der Mittagszeit im Schatten aufhalten. Sie sollten mit einer Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt werden. Wichtig ist auch, dass sie zum Schutz vor der UV-Strahlung eine Kopfbedeckung und luftige Kleidung tragen. Mehr Infos im Internet: [www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Reisen und Medizin > Haut und Sonne.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Startschuss für AOK-Arztnavigator auf Basis der Weissen Liste:

## Befragung beginnt – Arztsuche ist ab Herbst möglich

27.05.10 (ams). In drei Pilotregionen können AOK-Versicherte im Internet unter [www.aok-arztnavi.de](http://www.aok-arztnavi.de) erstmals an einer Online-Befragung teilnehmen und darin über die Erfahrungen mit ihrem Arzt berichten. Ab Herbst 2010 sollen dann alle Interessierten von der Auswertung der Fragebögen profitieren und das Portal für die Arztsuche nutzen können.

Zunächst gehen im AOK-Arztnavigator auf Basis der Weissen Liste die Großstädte Berlin und Hamburg an den Start. In Kürze folgt dann das Bundesland Thüringen. In diesen Pilotregionen ruft die AOK die Versicherten auf, unter [www.aok-arztnavi.de](http://www.aok-arztnavi.de) den Fragebogen online auszufüllen. „Unser Ziel ist eine Arztsuche neuer Qualität, sicher für die Patienten und fair für die beurteilten Ärzte“, sagt der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Jürgen Graalmann. Initiatoren der neuen Arztsuche sind die AOK und die Weisse Liste, ein Projekt der Bertelsmann-Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

An der Befragung können sich alle AOK-Versicherten in den Pilotregionen beteiligen, die mindestens 15 Jahre alt sind. Graalmann: „Das Ausfüllen dauert höchstens zehn Minuten.“ Durch ein spezielles Login-Verfahren wird sichergestellt, dass jeder Versicherte nur jeweils eine Bewertung für einen Arzt abgeben kann. Für den Login benötigen die Versicherten ihre Versichertennummer und die Krankenkassennummer. Beide finden sie auf ihrer Versichertenkarte.

### Anonyme Befragung

Die Befragung erfolgt anonym. Weder die AOK noch die Weisse Liste noch der bewertete Arzt erfahren, wer teilgenommen hat. Der Fragebogen umfasst insgesamt 33 Fragen, bei denen soziale und kommunikative Aspekte der Arzt-Patienten-Beziehung im Vordergrund stehen. Sie decken die Themenbereiche „Praxis und Personal“, „Kommunikation des Arztes“ und „Behandlung“ ab. Studien haben gezeigt, dass diese Gesichtspunkte für Patienten besonders wichtig sind und von ihnen am besten beurteilt werden können. Unter anderem wird gefragt, ob die Patienten den Schutz ihrer Intimsphäre in einer Praxis gewahrt sehen, ob der Arzt gut zuhört und erklärt und ob die Patienten

ihren Arzt weiterempfehlen würden. „Aus Umfragen wissen wir, dass bei unseren Versicherten, aber auch bei vielen anderen Bürgern großer Bedarf an verlässlichen Informationen über die Qualität und über das Angebot von Ärzten besteht“, so Graalmann.

In ganz Deutschland stellen sich Patienten einer Studie zufolge jährlich rund sechs Millionen Mal die Frage, wie sie einen guten Arzt finden könnten. „Diese Informationslücke wollen wir schließen – und zwar mit einem Portal, in dem die Ärzte fair beurteilt werden, das keine Manipulationen zulässt und den Datenschutz für alle Beteiligten gewährleistet.“

### Alle niedergelassenen Ärzte werden bewertet

Im AOK-Arztnavigator auf Basis der Weissen Liste werden Befragungsergebnisse für alle niedergelassenen Ärzte veröffentlicht. Voraussetzung dafür ist, dass eine mindestens zweistellige Anzahl an Bewertungen vorliegt. Nicht bewertet werden können etwa Laborärzte und Pathologen, weil sie keinen regelmäßigen persönlichen Kontakt zu Patienten haben. Auch Zahnärzte und Psychotherapeuten sind im ersten Schritt nicht mit einbezogen worden, sollen aber nach Abschluss der Pilotphase mit einem eigens entwickelten Fragebogen ebenfalls bewertet werden können.

Ab Herbst 2010 sind in der Online-Arztsuche zunächst die Befragungsergebnisse aus den drei Pilotregionen Berlin, Hamburg und Thüringen abrufbar. Nach der Pilotphase sollen dann Schritt für Schritt Bewertungen aus ganz Deutschland in den AOK-Arztnavigator einfließen.

**Mehr Infos zum Thema:**  
[www.aok-arztnavi.de](http://www.aok-arztnavi.de)



### So funktioniert das Login-Verfahren

Versicherte der AOK in den Pilotregionen, die an der Befragung zu ihrem Arzt teilnehmen wollen, können sich unter der Adresse [www.aok-arztnavi.de](http://www.aok-arztnavi.de) für das Befragungsportal registrieren. Dort geben sie für die einmalige Registrierung ihre Versichertennummer und ihre Kassenummer ein, die sie auf ihrer Krankenversicherungskarte finden. Diese Daten sind ausschließlich für das Registrierungsverfahren erforderlich und werden anschließend nicht weiterverwendet.

Nach der Überprüfung der Mitgliedschaft werden die Versicherten aufgefordert, sich selbst einen Benutzernamen und ein Passwort für das Befragungsportal zu geben. Zudem geben sie ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten dann zur Bestätigung ihrer Anmeldung per E-Mail einen Link zugeschickt, den sie anklicken müssen. Nach Eingabe ihres Benutzernamens und des Passwor-

tes können sie nun mit der Befragung starten und ihre Einschätzungen zu einem Arzt oder auch zu mehreren Ärzten abgeben.

Mit den selbst generierten Zugangsdaten (Benutzername und Passwort) können sich die Versicherten auch mehrmals unter [www.aok-arztnavi.de](http://www.aok-arztnavi.de) einloggen, ihre bisherigen Beurteilungen anschauen und gegebenenfalls durch eine neue Beurteilung überschreiben.

Chronische Darmerkrankungen:

## Wenn der Darm sich entzündet

27.05.10 (ams). Schon junge Menschen leiden unter Morbus Crohn oder Colitus ulcerosa, den häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten erkranken jedes Jahr elf von 100.000 Bundesbürgern neu daran – die meisten sind zwischen 15 und 34 Jahre alt. „Auch Kinder können bereits betroffen sein“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabes Medizin im AOK-Bundesverband.

Erste Anzeichen für eine chronisch entzündliche Darmerkrankung sind anhaltender Durchfall, Bauchschmerzen, starke Abgeschlagenheit und ein schubweises Auftreten der Symptome. Bei Kindern kann ein verzögertes Wachstum, bei Jugendlichen eine spät einsetzende Pubertät ein erster Hinweis auf die Krankheit sein. „Bei Kindern sind eine schnelle Diagnose und frühzeitige Therapie besonders wichtig, um Wachstumsstörungen zu verhindern“, sagt Ärztin Roick.

### Natürliche Barriere des Körpers ist gestört

Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist die natürliche Barriere des Körpers, die der Darm gegenüber Bakterien und anderen Eindringlingen darstellt, gestört. „Dadurch können Keime in die Darmwand eindringen, was eine Entzündungsreaktion hervorruft“, erklärt Roick. Beim Morbus Crohn kann die Entzündung den gesamten Verdauungstrakt vom Mund bis zum After erfassen. Meist ist jedoch der Darm betroffen, bei dem die Entzündung in allen Wandschichten auftreten kann. Die Colitis ulcerosa ist dagegen fast immer auf den Dickdarm begrenzt und betrifft nur die Schleimhaut.

Da beim Morbus Crohn die gesamte Darmwand entzündet sein kann, treten neben Eiteransammlungen (Abszessen) häufig Durchbrüche (Fisteln) in angrenzende Gewebe auf, etwa in benachbarte Darmschlingen, die Region um den After oder die Harnblase. Durch Narbenbildung können zudem einzelne Abschnitte des Darms verengt sein, was den Transport der Nahrung behindert. Durch die schubweise wiederkehrenden Entzündungen kann die Darmwand so geschädigt sein, dass der Körper Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr ausreichend aufnimmt. „Dann besteht die Gefahr von Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust“, warnt Roick.

Folge der chronischen Darmentzündung können außerdem schmerzhafte Entzündungen der Gelenke, Bänder und Muskeln sowie der Augen und der Leber sein. Auf der Haut können sich Geschwüre und Knoten bilden. Zudem ist bei langen Krankheitsverläufen das Darmkrebsrisiko erhöht, sodass eine ärztliche Überwachung mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen wichtig ist.

Die Ursachen chronisch entzündlicher Darmerkrankungen sind noch nicht abschließend geklärt. Vermutlich spielt eine familiäre Veranlagung eine Rolle. Außerdem können Umwelteinflüsse von Bedeutung sein, wobei bislang nur für das Rauchen ein negativer Effekt nachgewiesen ist.

### Krankheit wird häufig erst spät erkannt

Da die ersten Anzeichen wie Durchfall, Bauchschmerzen, Müdigkeit und Fieber anderen Krankheitsbildern ähneln, werden Morbus Crohn und Colitis ulcerosa häufig erst spät erkannt. „Gehen Sie bei einem Verdacht frühzeitig zum Arzt“, empfiehlt AOK-Medizinerin Roick. Bei Kindern und Jugendlichen kann ein Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, der sich auf Gastroenterologie spezialisiert hat, die Diagnose stellen.

Der Mediziner befragt den Patienten zunächst ausführlich zu seiner Krankengeschichte und der Art der Beschwerden und untersucht ihn gründlich. Dann folgen Blut- und Stuhltests, eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraums sowie eine Darmspiegelung, bei der Gewebeproben entnommen werden. Wenn der Arzt aufgrund von Engstellen bestimmte Darmabschnitte mit der Spiegelung nicht erreicht, kann eine ergänzende bildgebende Diagnostik erfolgen. Bei Verdacht auf Morbus Crohn wird im Rahmen der Erstdiagnostik auch die Untersuchung von Dünndarm, Magen und Speiseröhre empfohlen.

### Beschwerden lindern

„Chronisch entzündliche Darmerkrankungen sind derzeit noch nicht heilbar. Ziel der Therapie ist es daher, die Beschwerden bei akuten Krankheitsschüben zu lindern, möglichst lange beschwerdefreie Phasen zu erreichen und mögliche Begleiterkrankungen zu kontrollieren“, sagt Roick.

Während eines Entzündungsschubs lindern verschiedene Medikamente wie das Hormon Kortison die Beschwerden. Wegen seiner Nebenwirkungen sollte Kortison allerdings nicht über längere Zeit hinweg eingenommen werden. Um ständig wiederkehrende schwere Entzündungsschübe zu bekämpfen, können Arzneimittel eingesetzt werden, die die Immunabwehr herabsetzen. Manchmal kann auch eine Operation erforderlich sein, beispielsweise, wenn sich Fisteln in Nachbar gewebe oder Engstellen im Darm gebildet haben.

„Bei Kindern und Jugendlichen sollten Kortison-Präparate wegen ihres ungünstigen Einflusses auf Wachstum und Knochendichte möglichst wenig

eingesetzt werden. Gleichzeitig ist eine Ernährungstherapie besonders wichtig, da der Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien in der Wachstumsphase erhöht ist“, sagt Medizinerin Roick. „Wird bei Kindern und Jugendlichen der Energie- und Nährstoffbedarf optimal gedeckt, lassen sich auf diese Weise Wachstumsstörungen verhindern.“

### Ausgewogene Ernährung ist wichtig

Auch bei Erwachsenen ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um Mangelerscheinungen zu vermeiden und den Körper ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Im leichten akuten Schub kann ballaststofffreie oder flüssige Nahrung den Darm entlasten. Während eines schweren Schubs kann auch eine Ernährung über Sonden oder Infusionen notwendig werden.

Eine spezielle, wissenschaftlich belegte Diät Empfehlung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen gibt es nicht, da der Verlauf individuell sehr unterschiedlich ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen eine leichte Vollkost, die ausreichend Ballaststoffe enthält. Bestehen Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel, sollten Betroffene die entsprechenden Speisen meiden. Auch bei Fettstuhl, Darmverengungen oder nach operativen Entfernungen von Darmabschnitten ist eine individuelle Kost erforderlich, um weitere Beschwerden oder Komplikationen zu vermeiden.

**Weitere Informationen zum Thema:**  
[www.kompetenznetz-ced.de](http://www.kompetenznetz-ced.de) > Patient  
[www.dccv.de](http://www.dccv.de)



Serie „Gesund im Beruf“ (5)

## Die Mischung macht´s: Alt und Jung im Betrieb

27.05.10 (ams). Berufstätige sollen heute bis 67 arbeiten – aber ab 40 ist es schon nicht mehr so einfach, einen neuen Job zu finden. Warum es für Unternehmen in Zukunft immer wichtiger wird, für Nachwuchskräfte attraktiv zu sein, aber auch erfahrene Mitarbeiter gesund und leistungsfähig zu halten, erklärt Patricia Lück im Interview mit dem AOK-Mediendienst. Die Diplom-Psychologin sagt auch, warum eine ausgewogene Mischung aus Alt und Jung ein Erfolgsrezept sein kann.



**Patricia Lück ist Diplom-Psychologin und Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement im AOK-Bundesverband.**

- **Wann gelten Beschäftigte eigentlich als „alt“?**

Lück: Solange man aktiv und fit ist, nimmt man sich heute immer später als alt wahr. Erst Hochbetagte werden als „alt“ bezeichnet. In der Arbeitswelt wird Alter dagegen völlig anders wahrgenommen: Schon ab 40 gilt man für eine neue Stelle oft als zu alt, und Personalierer ziehen jüngere Mitbewerber vor. Ab 50 werden die Angebote der Arbeitgeber für die betriebliche Weiterbildung immer dünner, obwohl doch alle lebenslanges Lernen propagieren.

- **Unsere Gesellschaft wird immer älter. Können es sich Betriebe da überhaupt noch leisten, Beschäftigte im besten Alter als „altes Eisen“ abzustempeln und nicht mehr zu fördern?**

Lück: Nein, es wird zukünftig immer wichtiger sein, dass sich Unternehmen „demografiefest“ machen. Es geht darum, dass sie für Jüngere attraktiv sind und so dem demografischen Wandel zum Trotz Nachwuchskräfte gewinnen. Gleichzeitig sollten Betriebe ihre Beschäftigten fördern und ihnen ermöglichen, an ihrem Arbeitsplatz gesund und leistungsfähig das Rentenalter zu erreichen. Dafür sollten Firmen attraktive Arbeitsbedingungen bieten, etwa flexible Arbeitszeiten, interessante Tätigkeiten und Aufstiegschancen. Am günstigsten ist es, wenn Betriebe rechtzeitig für eine gesunde Mischung aller Altersgruppen im Betrieb sorgen. Damit verhindern sie, dass ein großer Teil der Belegschaft – und mit ihm wertvolle Erfahrungen und Kompetenzen – zur gleichen Zeit weg bricht.

- **Warum ist eine Mischung aus jüngeren und älteren Beschäftigten sinnvoll?**  
Lück: Von einer guten Zusammenarbeit der Generationen im Betrieb profitieren alle – Beschäftigte und Unternehmen, gerade wenn es um den Erhalt des gesammelten Wissens geht. Betriebe sollten daher rechtzeitig ein Wissensmanagement einführen, in dem ältere Beschäftigte ihr enormes Erfahrungswissen systematisch an die Jüngeren weitergeben. Am besten gelingt das durch kontinuierliche Zusammenarbeit zum Beispiel in altersgemischten Teams, nicht erst kurz vor dem Ausscheiden von Mitarbeitern. Passiert das nicht, geht viel Know-how verloren. Es hat sich auch gezeigt, dass altersgemischte Teams unter bestimmten Voraussetzungen die besten Ergebnisse liefern. Dazu braucht es allerdings gute, vorurteilsfreie Führungskräfte, die das Miteinander der Generationen unterstützen.
- **Welche Stärken haben ältere Beschäftigte, welche jüngere?**  
Lück: Jeder hat natürlich persönliche Stärken und Schwächen, das gilt auch im Alter. Jüngere Beschäftigte verfügen meist über mehr Kraft, Schnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit, zeigen Risikobereitschaft und kennen sich sehr gut mit neuen Medien wie dem Internet und mit Trends aus. Die Stärken der Generation 50-plus liegen in ihrer meist hohen sozialen Kompetenz, beruflichen Erfahrungen und Expertenwissen. Außerdem identifizieren sie sich häufig stärker mit ihrem Unternehmen als Jüngere, die noch an ihrer Karriere feilen und eher zu einem Jobwechsel bereit sind.
- **Wie schaffen es Unternehmen, sowohl für jüngere als auch für ältere Beschäftigte attraktiv zu sein?**  
Lück: Es gibt viele Stellschrauben, an denen Unternehmen drehen können – angefangen bei guten und altersgerechten Arbeitsbedingungen über Lernmöglichkeiten, Gesundheitsförderung und Mitarbeiterbeteiligung bis hin zu systematischer Laufbahnplanung. Da bietet man Mitarbeitern unterschiedliche Karrierechancen, die nicht nur den Aufstieg, sondern auch den Wechsel in besser passende Tätigkeiten berücksichtigen.  
Eine Unternehmenskultur, in der alle Altersgruppen miteinander arbeiten und voneinander profitieren, trägt ebenfalls zu einem positiven Image bei. Eine solche Kultur wird stark von den Führungskräften beeinflusst. Unternehmen sollten daher darauf achten, dass Führungskräfte die Kompetenzen jedes einzelnen Mitarbeiters auch bezogen auf die unterschiedlichen Lebensphasen fördern. Die interne Weiterbildung sollte ebenfalls altersangepasste Angebote bereithalten. So

trägt man den Lernbedürfnissen und -erfahrungen verschiedener Generationen Rechnung.

- **Was können Beschäftigte selbst tun, um die beruflichen Anforderungen bis ins Rentenalter gut zu bewältigen?**

Lück: Wer sich ausgewogen ernährt, sich regelmäßig bewegt, versucht, den Stress im Griff zu behalten und neben dem Beruf Zeit für Familie und Hobbys reserviert, trägt selbst viel dazu bei, gesund und belastbar zu bleiben. Wichtig ist aber auch, dass Beschäftigte jeden Alters bereit sind, sich weiterzubilden und die Möglichkeit dazu bei ihrem Arbeitgeber auch einfordern. Zudem kann jeder versuchen, die Arbeitsbedingungen mitzugestalten und sich mit Kollegen und Chef über Verbesserungsmöglichkeiten auszutauschen.

- **Wie können Betriebe ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, gesund bis zur Rente zu arbeiten?**

Lück: Gerade hier ist eine gute Personalarbeit besonders wichtig. So sollten Unternehmen allen Mitarbeitern Weiterbildungen anbieten. Den Führungskräften kommt hier eine besondere Motivationsrolle zu. Außerdem muss eine Laufbahnplanung stärker Wechsel in einen anderen, gleichwertigen Tätigkeitsbereich ermöglichen, um auf die Fähigkeiten in den verschiedenen Lebensphasen Rücksicht zu nehmen. Arbeit und Umfeld sollen nicht nur belastungsfrei sein, sondern auch Entwicklungschancen ermöglichen. Das heißt auch, dass Arbeitsplätze an veränderte Bedürfnisse der Generation 50-plus angepasst werden. Das können zum Beispiel die Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes mit besserer Beleuchtung und größerer Bildschirmschrift sein oder Alternativen zu schwerer körperlicher Arbeit und zu Schicht- oder Nacharbeit. Verschiedene Arbeitszeitmodelle eröffnen ebenfalls Möglichkeiten, um Bedürfnissen älter werdender Mitarbeiter gerecht zu werden.

- **Wie unterstützt die AOK Unternehmen dabei, mit den Folgen des demografischen Wandels zurechtzukommen?**

Lück: Im Rahmen des Service „Gesunde Unternehmen“ bietet die Gesundheitskasse Betrieben zum Beispiel eine Altersstrukturanalyse an. Damit wird eine Prognose der Altersstruktur erstellt, und es werden mögliche Strategien zur Personalplanung und zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit diskutiert. Die Fachleute der AOK beraten Unternehmen zum Beispiel zu möglichen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Damit unterstützt die Gesundheitskasse Unternehmen dabei, gesunde und altersgerechte Arbeitsbedingungen für ihre Beschäftigten zu schaffen, damit sie bis zur Rente fit bleiben.

Die AOK engagiert sich außerdem im Deutschen Demographie Netzwerk (ddn), das die Erfahrungen verschiedener Unternehmen zum Thema Demografie aufbereitet und Hilfestellungen anbietet.

**Weitere Informationen zum Thema:**

[www.gesunde-unternehmen.de](http://www.gesunde-unternehmen.de)

[www.aok-business.de](http://www.aok-business.de)

[www.demographie-netzwerk.de](http://www.demographie-netzwerk.de)

[www.inqa-demographie.de](http://www.inqa-demographie.de)



## Kurzmeldungen

### Fünf Jahre Brustkrebs-Screening

27.05.10 (ams). Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jährlich erkranken mehr als 57.000 Frauen an dieser Krebsart, etwa 18.000 sterben pro Jahr daran. Um Tumore frühzeitig erkennen und behandeln zu können, wurde vor fünf Jahren bundesweit das Mammographie-Screening-Programm eingeführt. Dieses Angebot zur Früherkennung können Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre nutzen. Mehr als die Hälfte der eingeladenen Frauen – insgesamt rund 4,9 Millionen – haben das Angebot in den vergangenen fünf Jahren wahrgenommen. „Mit dem Mammographie-Screening kann Brustkrebs rechtzeitig erkannt werden, sodass Frauen beste Chancen für eine Heilung haben“, sagt Dr. Wolfgang Aubke, Beiratsvorsitzender der Kooperationsgemeinschaft Mammographie. Aufgabe der Kooperationsgemeinschaft ist die Koordination, Qualitätssicherung und Evaluation des Mammographie-Screening-Programms.

Mehr Infos:  
[www.mammo-programm.de](http://www.mammo-programm.de)



### „Mit dem Rad zur Arbeit“: Jetzt anmelden

27.05.10 (ams). Fast 172.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben im vergangenen Jahr bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) mitgemacht. Auch dieses Jahr sind Teams aus bis zu vier Kollegen oder Einzelpersonen in der Zeit vom 1. Juni bis zum 31. August 2010 aufgerufen, an mindestens 20 Werktagen zur Arbeit zu radeln. Auch Pendler, die einen Teil der Strecke mit Bus und Bahn zurücklegen und den Rest radeln, können sich anmelden. Wer mitmacht, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern kann außerdem attraktive Preise gewinnen.

Mehr Infos und Möglichkeit zur Online-Anmeldung:  
[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)



## Kurzmeldungen

### „Möhren, Kinder, Sensationen“: Kindertheater auf Tournee

27.05.10 (ams). Bei den Kleinen sind sie richtige Stars: Henrietta und ihre Freunde von „Möhren, Kinder, Sensationen“. Das AOK-Kindertheater unterm Zirkuszelt geht vom 2. Juni bis zum 29. September wieder auf große Deutschland-Tournee. Erstmals dabei sind dann zwei neue Figuren: der Dompteur Konstantin Kaseinow und sein Löwe Leonid, der unter Zahnschmerzen leidet. Im Mittelpunkt steht das Theaterstück „Henrietta in Fructonia“. Lustige Figuren und fröhliche Lieder zeigen den Kindern im Vorschulalter spielerisch, dass gesunde Ernährung schmeckt, viel Bewegung Spaß macht und Zahnpflege wichtig ist. In Workshops können sich die Jungen und Mädchen außerdem selbst als Artisten ausprobieren. Zudem gibt es Informationsangebote rund um das Thema Gesundheit.

Mehr Infos und die Tourdaten:  
[www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids)



### Touren für Familien: AOK-RadSonntag am 20. Juni

27.05.10 (ams). Am 20. Juni 2010 dreht sich in Deutschland alles ums Fahrrad. Dann lädt die Gesundheitskasse zum großen AOK-RadSonntag mit vielen Aktionen für die ganze Familie ein. Egal, ob die Familientour durch malerische Flusstäler zu einer schönen Picknick-Wiese, zu einem Ponyhof oder zu Sehenswürdigkeiten in der Umgebung führt: Bei allen Veranstaltungen können Kinder und Erwachsene gemeinsam viel erleben.

Mehr Infos zu den regionalen Aktionen:  
[www.aok.de/radsonntag](http://www.aok.de/radsonntag)



Unser Service für Sie:

## Gesundheitstage 2010

### 5. Juni: Tag der Umwelt

Trotz unbestreitbarer Fortschritte in der Umweltpolitik sind negative Umwelteinflüsse nach wie vor mit dafür verantwortlich, dass Kinder an Asthma, Allergien oder Neurodermitis erkranken. Nach Angaben der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. sind Kinder und Jugendliche die einzige Bevölkerungsgruppe in Deutschland, deren Gesundheitszustand sich in den vergangenen 20 Jahren spürbar verschlechtert hat. Das trifft besonders Kinder in schwierigen sozialen Verhältnissen. In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am 5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt. Mehr Infos gibt es unter [www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de).

### 5. Juni: Tag der Organspende

Obwohl laut Umfragen rund 70 Prozent der Deutschen nichts gegen eine Organentnahme nach ihrem Tod hätten, liegt die Spenderrate deutlich unter einem Prozent. Denn nur wer einen Spenderausweis mit sich führt, kann seine Organe spenden. Die Zahl der Spenden reicht bei weitem noch nicht aus: Rund 12.000 Patienten stehen jährlich auf der Warteliste, weil es nicht genügend Organspender gibt.

Der Tag der Organspende wurde 1983 von verschiedenen Patientenverbänden und dem Arbeitskreis Organspende, den es mittlerweile nicht mehr gibt, ins Leben gerufen. Er wurde auf den ersten Samstag im Juni gelegt. Mit bundesweiten Aktionen wollen Selbsthilfverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen.

Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere ([www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)), der Bundesverband der Organtransplantierten ([www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)) und die Selbsthilfe Lebertransplantierte Deutschland ([www.lebertransplantation.de](http://www.lebertransplantation.de)). Weitere Infos zur Organspende gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

### 6. Juni: Sehbehindertensonntag

Mit dem sogenannten Sehbehindertensonntag haben es sich die Initiatoren des Gesundheitstages zum Ziel gemacht, Menschen mit und ohne Sehbehinderung zueinander zu bringen. Sie sollen aufeinander zugehen und diesen Tag gemeinsam gestalten. Ins Leben gerufen und organisiert wird der Tag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz. Mehr Informationen zum Sehbehindertensonntag am 6. Juni gibt es im Internet unter [www.dbsv.org/dbsv/aufgaben-und-themen/sehbehindertensonntag](http://www.dbsv.org/dbsv/aufgaben-und-themen/sehbehindertensonntag).

### 10. Juni: Kindersicherheits-Tag

Jedes Jahr verunglücken in Deutschland rund 1,6 Millionen Kinder. Mehr als 464.000 von ihnen verletzen sich allein im Heim- und Freizeitbereich so schwer, dass sie ärztliche Hilfe benötigen. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder ([www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit hierauf aufmerksam zu machen sowie Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln. Den Kindersicherheits-Tag gibt es seit 2000.

### 21. Juni: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Inzwischen leidet jeder Vierte in Deutschland an einer Allergie. Eine immer größere Rolle spielen dabei Lebensmittel-Unverträglichkeiten: 60 Prozent der Pollenallergiker vertragen kein Obst mehr, Kinder reagieren auf Nüsse und Hühnereier allergisch und 20 Millionen Menschen können Milch- und Fruchtzucker nicht optimal verdauen. Häufig sind gerade die als gesund eingestuften Lebensmittel Auslöser der Beschwerden, die sich durch Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, Asthma oder Kreislaufversagen bemerkbar machen. Weil Lebensmittelallergien noch immer unterschätzt werden, hat der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB, [www.daab.de](http://www.daab.de)) im Jahr 2008 den ersten Deutschen Lebensmittel-Allergietag initiiert. Für 2010 hat der DAAB unter dem Motto „Alarm im Darm“ eine Aufklärungswoche vom 21. bis 27. Juni geplant.

### 26. Juni: Internationaler Anti-Drogentag

Nach Schätzungen der Vereinten Nationen konsumieren weltweit 200 Millionen Menschen illegale Drogen. Zu den verbotenen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak hinzu. Seit 1987 haben die Vereinten Nationen (UN, [www.unodc.org](http://www.unodc.org)) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Das erklärte Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain.

Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sterben in Deutschland jedes Jahr etwa 1.300 Menschen in Folge illegalen Drogenmissbrauchs. 110.000 Menschen sterben an den Folgen des Tabakkonsums, weitere 40.000 Todesfälle gehen auf das Konto des schädlichen Alkoholkonsums. Mehr Infos im Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) > Themen > Suchtprävention). Die gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schäden durch Suchtmittelkonsum sind dementsprechend beträchtlich. In Deutschland leben rund 16 Millionen Raucher, das heißt, jeder Fünfte raucht.

Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet Kurse zur Raucherentwöhnung sowie das Online-Training „Ich werde Nichtraucher“ ([www.aok.de/ich-werde-nichtraucher](http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher)) an und beteiligt sich am Nichtraucher-Wettbewerb „Be smart – don't start“ an Schulen. Mehr Infos dazu unter [www.besmart.info](http://www.besmart.info).

### 26. Juni: Internationaler Anti-Drogentag

Nach Schätzungen der Vereinten Nationen konsumieren weltweit 200 Millionen Menschen illegale Drogen. Zu den verbotenen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak hinzu. Seit 1987 haben die Vereinten Nationen (UN, [www.unodc.org](http://www.unodc.org)) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Das erklärte Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr Infos zu weiteren Terminen 2010, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



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 o. g. Adresse.

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: