



SICHER AUF REISEN	
■ BEWEGUNG HILFT GEGEN REISETHROMBOSE	2
STÄNDIGER KRACH MACHT SCHWERHÖRIG	
■ AUCH DIE OHREN BRAUCHEN PAUSEN	4
AMS-FOTO	
■ IM CLUB: OHRSTÖPSEL SCHONEN DAS GEHÖR	6
DIABETES UND SPORT	
■ DIE RICHTIGE DOSIS IST WICHTIG	7
SCHLAGANFALL	
■ WARNSIGNALE ERKENNEN UND SCHNELL HANDELN	9
SERIE „GESUND IM BERUF“ (3)	
■ WIE SCHICHTARBEIT GUT INS LEBEN PASST	12
■ KURZMELDUNGEN	15
■ GESUNDHEITSTAGE 2010	17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 24. März 2010,
finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen
Beitrag zum Thema „Zeitumstellung: Am 28. März
beginnt die Sommerzeit“.

Der direkte Klick:

www.aok-presse.de > **AOK-Radioservice**



Sicher auf Reisen:

Bewegung hilft gegen Reisthrombose

23.03.10 (ams). Sommer, Sonne, Meer – die Aussicht auf einen schönen Urlaub lockt, die Osterferien stehen bevor. Doch vor der Ankunft am gewählten Ziel steht häufig eine lange Reise auf beengtem Raum, die auch Gefahren birgt: Auf Langstreckenflügen, aber auch auf langen Fahrten mit dem Auto oder mit der Bahn, kann sich das Blut in den tiefen Beinvenen stauen. Es kann eine Thrombose entstehen. Für gesunde Menschen besteht dennoch kein Grund zur Panik. Einfache Übungen und Verhaltensregeln können das Risiko, eine Reisthrombose zu erleiden, deutlich verringern, sagt Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Wegen der beengten räumlichen Verhältnisse in Flugzeugen, aber auch in anderen Verkehrsmitteln, besteht eine erhöhte Thrombosegefahr – auch „Touristenklasse-Syndrom“ genannt. Vor allem Bewegungslosigkeit mit angewinkelten Knien auf engen Sitzen gehört zu den Faktoren, die dafür verantwortlich sind. Zwischen 76 Zentimetern und 91,5 Zentimetern beträgt der Sitzabstand nach Angaben von Fluggesellschaften in Flugzeugen, in Bussen liegt dieser Abstand zwischen 74 Zentimetern und 85 Zentimetern, in Zügen beträgt er zirka 92 Zentimeter.

Langes Sitzen erschwert Rückfluss des Blutes

„Beim langen bewegungslosen Sitzen ist der Rückfluss des venösen Blutes aus den Beinen zum Herzen erschwert“, erläutert Roick. „Bei gestautem Blut können sich an den Gefäßwänden leichter kleine Blutgerinnsel, sogenannte Thromben, bilden.“ Die meisten dieser Thromben lösen sich nach Angaben der Medizinerin von selbst wieder auf, ohne Schaden anzurichten. Manchmal passiert es jedoch, dass sich ein Thrombus ablöst und eine Arterie in der Lunge verschließt. Eine solche Lungenembolie kann, wenn wichtige Gefäße betroffen sind, lebensgefährlich sein.

Besonders gefährdet sind nach Worten Roicks Personen, die bereits eine Thrombose erlitten haben, Raucher, ältere Menschen und Personen, die vor kurzem operiert wurden oder eine längere Bettruhe hinter sich haben sowie Menschen mit Risikofaktoren wie starkem Übergewicht, hohem Blutdruck, Herzschwäche, ausgeprägten Krampfadern, bösartigen Tumoren oder einer erhöhten Gerinnungsneigung. Auch Menschen mit größeren Verletzungen oder mit Gipsbein sowie Schwangere und Frauen, die die Pille nehmen, ge-

hören zur Risikogruppe. „Das Gefährliche an einer Thrombose ist, dass sie nur selten spezifische Beschwerden macht“, sagt Roick. Erste Hinweise auf eine Gefahr könnten aber eine Schwellung des Beins, erweiterte oberflächliche Beinvenen, Schmerzen in der Wade beim Fußbeugen, ein örtlicher Druckschmerz sowie eine gerötete oder bläulich glänzende Haut geben.

Wer gesund ist, muss sich auch bei langen Reisen in der Regel keine Sorgen machen. Roick: „Durch einige Verhaltensregeln kann man das Risiko einer Thrombose noch weiter senken. Häufiges Aufstehen hilft ebenso wie ein Kreisen mit den Füßen, wie es manche Fluggesellschaften in eigens gegen das Thromboserisiko in Flugzeugen entwickelten Videos zur Regulierung der Durchblutung vorschlagen.“

„Wadenpumpe“ ist eine effektive Übung

Gut sei es auch, häufig auf und ab zu gehen, empfiehlt Roick. Eine effektive Übung sei die sogenannte Wadenpumpe, die das Blut aus den Beinen transportiert: „Füße flach auf den Boden stellen, abwechselnd Fersen und Zehen heben und wieder auf den Boden drücken.“ Reisende, die mit dem Auto unterwegs sind, sollten sich in regelmäßigen Abständen auf einem Rastplatz an der frischen Luft bewegen.

Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Auf einem Flug von Frankfurt nach New York verliert der Körper etwa einen Liter Flüssigkeit. „Sie sollten also unbedingt ausreichend trinken“, rät Roick. Vor allem Mineralwasser und Fruchtsäfte seien gut geeignet, während bei alkoholischen Getränken oder Kaffee eher Vorsicht geboten sei. Die Beine sollten beim Sitzen möglichst nicht übereinander geschlagen werden. Auf das Tragen von engen Schuhen, Strümpfen mit einengenden Bündchen oder beengender Kleidung sollte verzichtet werden.

Roick weiter: „Passagiere mit erhöhtem Risiko sollten während des Fluges und noch zwei Tage danach Kompressionsstrümpfe tragen. Außerdem sollten sie vor Beginn einer langen Reise mit ihrem Arzt sprechen, der, wenn es erforderlich ist, ein gerinnungshemmendes Medikament verordnen kann.“ Und noch einen Tipp hat Roick: „An den Ausgängen der Maschine ist meist etwas mehr Platz, um Lockerungsübungen zu machen, ohne die Mitreisenden zu stören.“

Weitere Infos zum gesunden Reisen:
www.aok.de > **Gesundheit > Reisen & Medizin**



Ständiger Krach macht schwerhörig:

Auch die Ohren brauchen Pausen

23.03.10 (ams). Die meisten Menschen verbinden den Verlust des Gehöres mit dem hohen Alter. Aber auch mehr und mehr junge Leute leiden unter Schwerhörigkeit. In der Altersgruppe der 16- bis 20-Jährigen weist schätzungsweise jeder Fünfte Auffälligkeiten des Hörvermögens auf, teilt der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte mit. „Der Grund dafür ist, dass viele junge Leute durch laute Musik aus mp3-Playern, in Clubs und Konzerten die Sinneszellen des Ohres schädigen“, sagt Dr. Johanna Hoffmann, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Eine häufige Ursache für einen Hörverlust bei jungen Menschen ist die Überlastung des Ohres. Durch ständigen Lärm steigt auch das Risiko für Tinnitus, also chronische Ohrgeräusche. „Bereits ein Lärmpegel von 85 Dezibel kann zu Hörschäden führen, wenn man dieser Lautstärke lange Zeit ausgesetzt ist“, erläutert AOK-Medizinerin Hoffmann. So laut ist etwa dichter Straßenverkehr. Presslufthammer verursachen etwa 100 Dezibel. In Konzerten und Clubs sind 100 bis 110 Dezibel keine Seltenheit. Die gleiche Lautstärke kann problemlos mit mp3-Playern und Stereoanlagen erzeugt werden.

Dauerbelastung und extremer Lärm sind schädlich

Sowohl kurzzeitige Belastungen durch extreme Schallspitzen als auch eine Dauerbelastung mit Lautstärken von etwa 85 Dezibel können das Gehör schädigen. Bei andauernder Lärmbelastung beginnt der Hörverlust meist schleichend, die Betroffenen bemerken ihn anfangs oft nicht. Dabei tritt zunächst ein Verlust des Hörvermögens für höhere Frequenzen auf. Ein Hörverlust von nur zehn Dezibel bedeutet bereits eine erhebliche Einschränkung der Hörleistung. Andauernde akustische Belastungen bedeuten außerdem Stress für den Körper und können mit erhöhtem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlafstörungen einhergehen.

Was an den Sinneszellen im Ohr einmal zerstört ist, kann nicht mehr repariert werden. Um Schwerhörigkeit vorzubeugen, sollten die Ohren so selten wie möglich Krach ausgesetzt werden. „Hören Sie zum Beispiel Musik nur in angemessener Lautstärke oder verzichten Sie auf ständige Hintergrundmusik“, rät AOK-Ärztin Hoffmann. Wer in Clubs oder zu Konzerten geht, sollte Abstand von den Boxen halten und Gehörschutz tragen. Das ist eine Art Ohrstöpsel, zum Beispiel aus Schaumstoff, den man ins Ohr steckt und der

kaum sichtbar ist. Es gibt ihn mit oder ohne Filter. Hörakustiker bieten speziell für Musikliebhaber Gehörschutz mit Filter an. Dieser Filter dämpft alle Tonfrequenzen gleichmäßig und bringt daher unverzerrten, natürlichen Klang. „Nach Perioden lauter Musik sollten Sie Ihren Ohren Ruhepausen gönnen, damit sie sich regenerieren können“, sagt Hoffmann. Eine übermäßige Beanspruchung des Organs äußert sich zum Beispiel durch das Gefühl, Watte im Ohr haben. Geht dieses Gefühl mit einer Hörminderung einher, sollten Betroffene zeitnah einen HNO-Arzt aufsuchen. Folgt auf den Club- oder Konzertbesuch eine ausreichend lange lärmfreie Zeit, können sich die beanspruchten Haarzellen im Innenohr regenerieren. Wer seine Ohren allerdings zu häufig Lärm aussetzt, bei dem sterben die Haarzellen im Innenohr nach und nach ab und bilden sich nicht mehr neu.

Sinnvoll ist es, sich die Ohren zuzuhalten, wenn Lärm droht – etwa durch bremsende Züge, schrille Pfliffe und das Martinshorn von Rettungswagen. Empfehlenswert ist es außerdem, impulsartigen Schall zu meiden, der beispielsweise durch Silvesterknaller und Spielzeugpistolen entsteht. Im Haushalt und Garten sollte man Geräte mit gutem Lärmschutz benutzen.

Bei schlechtem Gehör zum Arzt gehen

„Wer dennoch schlecht hört, sollte zum Arzt gehen“, empfiehlt Hoffmann. Denn je länger man eine Hörminderung vernachlässigt, umso schlimmer wird sie. Ein Anzeichen für Schwerhörigkeit kann es zum Beispiel sein, wenn man häufig einfache Aussagen missversteht oder oft nachfragen muss. Anhand von Hörprüfungen kann der Mediziner dann untersuchen, woher die Schwerhörigkeit stammt. Falls ein Hörgerät nötig ist, sollte es 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.

Wie man Schwerhörigkeit vorbeugen kann, erfahren Interessierte während des Internationalen Tags gegen Lärm am 28. April 2010. Mehr dazu: www.aok-presse.de > Gesundheitstage

**Weitere Infos zum Thema:
www.initiative-hoeren.de**



Im Club: Ohrstöpsel schonen das Gehör



Viele junge Leute lieben laute Musik, zum Beispiel in Clubs, in Konzerten und aus mp3-Playern. Wer Schwerhörigkeit vorbeugen will, sollte seine Ohren allerdings möglichst selten einem hohen Lärmpegel aussetzen. In Discos und Konzerten empfiehlt es sich, Abstand von den Boxen zu halten und Gehörschutz zu tragen. Das ist eine Art Ohrstöpsel, zum Beispiel aus Schaumstoff, der kaum sichtbar ist. Hörakustiker bieten speziell für Musikliebhaber Gehörschutz mit Filter an. Ohrstöpsel können den Schallpegel um 20 bis 30 Dezibel senken. Wichtig ist es außerdem, den Ohren regelmäßig Ruhepausen zu gönnen, damit sie sich erholen können.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Diabetes und Sport:

Die richtige Dosis ist wichtig

23.03.10 (ams). Spannung liegt in der Luft. Die Aufregung steigt im Sekundentakt. Der Startschuss fällt, und ab diesem Zeitpunkt wird nur noch an den Sieg gedacht. Ins Wasser springen und alles geben, schneller als die anderen schwimmen. Das ist auch für Menschen mit einer chronischen Erkrankung möglich. Gary Hall Junior leidet an Typ-1-Diabetes. Trotzdem holte er bei den Olympischen Spielen in Athen 2004 Gold in der Disziplin 50 m Freistil.

„Diabetes des Typs 1 wird auch ‚Jugendlichen-Diabetes‘ genannt, da es meist im Kinder- und Jugendalter auftritt“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK Bundesverband. Da das Immunsystem irrtümlicherweise Zellen als Fremdkörper ansieht, die für die Insulinproduktion verantwortlich sind und sie zerstört, wird auch von einer Autoimmunkrankheit gesprochen. Insulin ist wichtig, da es eine Art „Schleuse“ an den Zellen öffnet, so dass die Glukose in die Zelle gelangen kann. Ohne Insulin gehen diese „Schleusen“ nicht auf und die Glukose bleibt im Blut – der Blutzucker steigt an.

Anders ist es bei Typ-2-Diabetes. Diese Form von Diabetes tritt meist bei Menschen auf, die älter als 50 Jahre sind. „Unter anderem gehören mangelnde Bewegung und falsche Ernährung zu den Ursachen“, erklärt AOK-Arzt Schmidt; „aus diesem Grund erkranken leider auch immer häufiger junge Leute an Typ-2-Diabetes.“ Hier reagieren die Körperzellen nicht mehr richtig auf das Insulin (Insulinresistenz), der Körper produziert zu wenig Insulin. Somit kann die Glukose nur in geringen Mengen in die Zelle gelangen – der Blutzucker steigt an.

Bei einem gesunden Menschen bleibt der Blutzucker trotz eines höheren Energiebedarfs der Muskeln beim Sport konstant. Unterzuckerung und ein diabetisches Koma sind die schlimmsten möglichen Folgen für Typ-1-Diabetiker, die Sport treiben.

Vor dem Sport mit dem Arzt sprechen

Doch so weit muss es nicht kommen. „Diabetiker sollten trotz ihrer Krankheit Sport treiben, allerdings sollten sie vorher mit einem Arzt reden“, rät AOK-Mediziner Schmidt. „Gerade Typ-2-Diabetiker können durch Sport viel zur Besserung der Krankheit beitragen. In einigen Fällen kann dann auch ganz

auf eine Therapie mit Medikamenten verzichtet werden. Zusätzlich wird das durch Diabetes vergrößerte Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen vermindert.“ Bei Typ-1-Diabetikern muss vor allem das Verhältnis der Insulindosis, der Nahrungsaufnahme und des Flüssigkeitshaushaltes zur körperlichen Belastung stimmen. Der Blutzuckerwert sollte vor, während und nach der körperlichen Belastung kontrolliert werden. Bei zu hohem Blutzuckerwert oder positivem Azetontest darf kein Sport getrieben werden.

Training langsam steigern

Für beide Diabetikertypen gilt: Zu Anfang sollte das Training nicht übertrieben werden, lieber sollte es stufenweise gesteigert werden. Wichtig ist regelmäßiges Bewegen. Hier reichen 30 Minuten täglich aus.

Wer in einer Gruppe trainiert, sollte seine Sportpartner über die Erkrankung informieren. „Das kann im Notfall wichtig sein, denn Freunde und Bekannte können dann angemessen reagieren“, so Schmidt.

Gegen die durch zuviel Insulin im Blut verursachte Unterzuckerung hilft nach weiteren Angaben Schmidts die Aufnahme von Kohlenhydraten. Damit würden Folgeerscheinungen wie Konzentrationsschwäche bis hin zu Verwirrtheit vermieden. Diabetiker mit Insulintherapie sollen vor der körperlichen Aktivität die Insulindosis entsprechend reduzieren. Tritt dennoch eine Unterzuckerung auf, können sie ihre Kohlehydratzufuhr entsprechend den Blutzuckerwerten anpassen. Dies wird in den Diabeteschulungen vermittelt. Wichtig ist vor allem, den Blutzucker auch nach dem Sport zu messen, da mehrere Stunden später noch eine Unterzuckerung auftreten kann.

Spezielle AOK-Programme

Um die Vorsorge der chronischen Erkrankungen zu verbessern, bietet die Gesundheitskasse ihren Versicherten mit „AOK-Curaplan“ strukturierte Behandlungsprogramme an, das auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnitten ist. Einen Teil der Programme bilden spezielle Patientenschulungen. Daneben steuert der Arzt des Patienten als Koordinator alle Abläufe in Zusammenarbeit mit anderen Experten und Fachärzten. Vorteil für die Patienten: Sie werden immer wieder an die unterschiedlichen Vorsorge- und Untersuchungstermine erinnert und die Krankheit bleibt unter Kontrolle.

Mehr Infos zu den AOK-Curaplan:
www.aok.de > **Gesundheit** > **Behandlung**
> **Programme für chronisch Kranke**



Schlaganfall: Frauen haben häufiger untypische Symptome

Warnsignale erkennen und schnell handeln

23.03.10 (ams). Ältere Frauen haben ein höheres Schlaganfallrisiko als Männer. Auch sind die Chancen, sich davon wieder zu erholen, zwischen den Geschlechtern ungleich verteilt. Frauen überstehen einen Schlaganfall schlechter und haben ein höheres Risiko, daran zu sterben. Trotzdem gilt der Schlaganfall nach wie vor als typische Männererkrankung. „Da Frauen auch häufiger untypische Symptome haben, müssen gerade sie über Risikofaktoren und Warnsignale eines Schlaganfalls informiert werden“, sagt Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Ein Schlaganfall kommt oft wie ein Blitz aus heiterem Himmel – plötzliche halbseitige Lähmungen, Sensibilitätsstörungen sowie Sprach- und Sehstörungen sind die häufigsten Folgen. „Doch soweit muss es nicht kommen“, meint Roick. Häufig kündigt sich ein Schlaganfall schon Wochen oder gar Monate im Voraus an. „Vorübergehende Seh- oder Sprachstörungen, kurzzeitige halbseitige Muskelschwäche oder Taubheitsgefühle, Orientierungsstörungen, Gleichgewichtsstörungen und Schwindelanfälle sowie erstmals auftretende extrem starke Kopfschmerzen zählen zu den typischen Warnsignalen“, erklärt die AOK-Expertin.

Weil die Vorstufen eines Schlaganfalls nur schwach ausgeprägt und schnell verschwunden sein können, besteht die Gefahr, dass sie übersehen oder für harmlos befunden werden. „Nehmen Sie die Warnsignale ernst: Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich beobachten, sollte eine sofortige ärztliche Abklärung erfolgen. Wer Warnsignale erkennt und sich rechtzeitig behandeln lässt, kann einen Schlaganfall häufig verhindern“, sagt die Ärztin Roick.

Durchblutungsstörungen im Gehirn

Die häufigste Ursache für einen Schlaganfall sind Durchblutungsstörungen im Gehirn. Hervorgerufen werden sie einerseits durch Arteriosklerose, bei der sich Ablagerungen an den Innenwänden der Arterien festsetzen und diese langsam verengen. Andererseits kann ein Blutgerinnsel eine Arterie verschließen und dadurch die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigen. Die Nervenzellen betroffener Gehirnregionen werden dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dadurch werden sie beschädigt oder sie sterben sogar ab. In selteneren Fällen sind auch Blutungen im Gehirn die

Ursache für einen Schlaganfall. „Ein Risiko für solche Blutungen besteht besonders bei durch Arteriosklerose und Bluthochdruck dauerhaft geschädigten Gefäßen“, erläutert die AOK-Ärztin.

Die Folgen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welche Gehirnregionen betroffen sind. Zu den häufigsten Symptomen zählen halbseitige Lähmungen, Taubheitsgefühle und Gangunsicherheit. Im Gesicht können sich die Lähmungen durch einen herunterhängenden Mundwinkel oder eine gekrümmte Zunge bemerkbar machen. Zudem kann es zu Sprach-, Seh- oder Schluckstörungen kommen. Verglichen mit Männern haben Frauen häufiger weniger typische Symptome wie extrem starke Kopfschmerzen, Missempfindungen, Schwindel, Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen.

Dritthäufigste Todesursache in Deutschland

Nach Schätzung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe erleiden jedes Jahr in der Bundesrepublik mehr als 200.000 Menschen einen Schlaganfall. 37 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb eines Jahres an den Folgen. Damit ist der Schlaganfall hierzulande die dritthäufigste Todesursache. Bis zu zwei Drittel der Patienten, die einen Schlaganfall überleben, sind bei der Bewältigung des Alltags auf Hilfe angewiesen und ein Teil bleibt sogar auf Dauer pflegebedürftig.

„Je früher ein Schlaganfallpatient ins Krankenhaus kommt, desto erfolgreicher kann er behandelt werden“, erklärt Roick. Nur eine schnelle Diagnose und Behandlung kann schwerwiegende Gehirnschäden verhindern. „Rufen Sie deshalb bei den ersten Anzeichen für einen Schlaganfall unverzüglich den Notarzt. Dabei zählt jede Minute“, betont die AOK-Ärztin.

Risiko steigt mit zunehmendem Alter

Das Risiko für einen Schlaganfall steigt mit zunehmendem Alter. Daneben gibt es jedoch weitere Risikofaktoren. „Alles, was die Arteriosklerose fördert, erhöht auch das Schlaganfall-Risiko“, so Roick. Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen neben Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (erhöhter Cholesterinspiegel) auch Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen.

„Um von vornherein das Risiko für einen Schlaganfall so gering wie möglich zu halten, sollten Sie sich viel bewegen und nicht rauchen. Wichtig: Ernähren Sie sich gesund, mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, und lassen Sie Ihren Blutdruck und Ihre Blutwerte regelmäßig vom Arzt kontrollieren“, empfiehlt die AOK-Ärztin. Dazu können Versicherte die Check-up Vorsorgeuntersuchungen nutzen, auf die gesetzlich Versicherte ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre kostenfrei Anspruch haben.

Während des „Tags gegen den Schlaganfall“ am 10. Mai 2010 können Interessierte Wissenswertes über die Risikofaktoren und Warnsignale eines Schlaganfalls erfahren.

**Mehr zum „Tag gegen den Schlaganfall“ im Internet:
www.aok-presse.de > Gesundheitstage**

**Tipps zu Bewegung und gesunder Ernährung im Internet:
www.aok.de > Gesundheit > Fitness und Wellness, Essen und Trinken**

**Weitere Infos zum Thema Schlaganfall:
www.schlaganfall-hilfe.de > Betroffene und Interessierte**



Serie „Gesund im Beruf“ (3):

Wie Schichtarbeit gut ins Leben passt

23.03.10 (ams). Ob im Krankenhaus, bei der Polizei, in Produktionsbetrieben, Rechenzentren oder Hotels: Viele Beschäftigte in Deutschland arbeiten im Schichtdienst. Dies ermöglicht eine flexible Lebensgestaltung und kann es erleichtern, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Zugleich ist Schichtarbeit auf Dauer körperlich belastend. Häufig leiden die Freizeit und soziale Kontakte. „Wer einige Tipps beherzigt, kann jedoch auch mit unregelmäßigen Arbeitszeiten gut zurechtkommen“, sagt Diplom-Psychologin Patricia Lück, Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Schichtarbeit kommt in Unternehmen und Organisationen vor, in denen die Betriebszeit die übliche tägliche oder wöchentliche Arbeitszeit erheblich überschreitet oder in denen rund um die Uhr gearbeitet wird. Bei einem Wechsel zwischen Früh- und Spätschicht spricht man vom Zwei-Schicht-System. Im Drei-Schicht-System arbeiten die Beschäftigten zusätzlich nachts. Je nach Schichtmodell gehört auch Arbeit an Wochenenden und Feiertagen dazu.

Leben gegen die „innere Uhr“

Wer nachts oder zu wechselnden Zeiten tätig ist, lebt gegen den biologischen Rhythmus des Körpers, die „innere Uhr“, die insbesondere vom Wechsel des Tageslichts von hell zu dunkel beeinflusst wird. Tagsüber schaltet der Körper auf Aktivität, nachts sehnt er sich nach Erholung und Schlaf. Durch Schichtarbeit gerät dieser Rhythmus durcheinander. „Das erfordert eine hohe körperliche Anpassungsleistung“, sagt Diplom-Psychologin Lück. Vor allem Nachtarbeiter haben es schwer: Um drei Uhr nachts haben die meisten Menschen ihr absolutes biologisches Tief. Ihre Reaktionszeit ist extrem lang. Daran ändert sich wenig, wenn sie tagsüber geschlafen haben, denn Schlaf am Tag ist nicht so erholsam wie in der Nacht. Schlafstörungen und -defizite sind häufig die Folge. Außerdem steigt durch Schichtarbeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden und Unfälle.

Dazu kommt, dass sich die veränderten Arbeitszeiten auf den gesamten Tagesablauf auswirken. Schlafen, Essen und das Pflegen sozialer Kontakte verschieben sich auf Zeiten außerhalb des Gewohnten. Hobbys und soziale Kontakte kommen dadurch oft zu kurz.

„Wer auf ausreichend Schlaf achtet, sich gesund ernährt, ein wenig Sport treibt und soziale Kontakte bewusst pflegt, kann die Belastungen der Schichtarbeit in Grenzen halten“, sagt die Diplom-Psychologin. Nachtarbeiter sollten direkt nach der Schicht schlafen gehen und den Tagschlaf nicht zugunsten anderer Verpflichtungen verkürzen. Die Hauptschlafphasen sollten mindestens vier Stunden lang sein. Nickerchen am Nachmittag sind durchaus erlaubt. „Versuchen Sie, nach der letzten Nachtschicht möglichst schnell wieder in den normalen Rhythmus zu kommen, indem Sie tagsüber nur kurz schlafen“, empfiehlt Lück.

Um für einen ruhigen Schlaf zu sorgen, empfiehlt es sich, das Telefon und die Türklingel abzustellen und die Familie zu bitten, Störungen möglichst zu vermeiden. Als Schlafzimmer sollten Schichtarbeiter das ruhigste Zimmer in der Wohnung auswählen und bei Bedarf eine Schalldämmung anbringen.

Zimmer zum Schlafen abdunkeln

Generell sollte das Zimmer zum Schlafen gelüftet und abgedunkelt werden, etwa durch Rolläden oder Jalousien. „Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen zu entspannen, beispielsweise durch autogenes Training. Verwenden Sie keine Schlafmittel oder Alkohol als Einschlafhelfer“, sagt die AOK-Psychologin. Sie beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit und können zu Abhängigkeit führen. In den letzten vier Stunden vor dem Schlafengehen sollten Schichtarbeiter keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke mehr zu sich nehmen.

„Achten Sie auch auf eine gesunde Ernährung“, rät Lück. So können Schichtarbeiter ihre Leistungsfähigkeit stärken, Schlafprobleme lindern und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugen. Der Energiebedarf eines Schichtarbeiters entspricht dem eines Normalarbeiters. Auf dem Speiseplan sollten reichlich kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel stehen wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Reis und Nudeln, dazu Milch und Milchprodukte.

Zu festen Zeiten essen

Feste Essenszeiten geben dem Tagesablauf Struktur und sorgen für ein besseres Wohlbefinden. Statt weniger üppiger Mahlzeiten ist es besser, fünf Mal am Tag eine leichte Mahlzeit zu essen, in der Nachtschicht sogar sechs Mal. Dies belastet den Magen weniger, außerdem sinkt der Blutzuckerspiegel auf diese Weise nicht zu stark ab. Wichtig ist es auch, genügend zu trinken. Am besten sind Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees.

Um trotz Schichtarbeit etwas vom Familienalltag mitzubekommen, empfiehlt es sich, möglichst oft gemeinsam mit den übrigen Familienmitgliedern zu es-

sen. „Versuchen Sie, Ihre Freizeitaktivitäten mit den Zeitplänen der Kinder zu koordinieren, um gemeinsam etwas zu unternehmen“, empfiehlt Lück. Feste Absprachen helfen, diese Planungen auch zu realisieren. Um die soziale Isolation zu vermeiden, sollten Schichtarbeiter darauf achten, sich bewusst mit Bekannten und Verwandten zu gemeinsamen Aktivitäten zu verabreden, um den anderen den Überblick über die eigenen „Freizeiten“ zu erleichtern.

Um gesund zu bleiben, ist auch regelmäßige Bewegung wichtig. Radfahren oder Walken kann man zu allen Zeiten und Fitness-Studios haben mittlerweile häufig lange Öffnungszeiten. Auch in den Alltag kann man Bewegung einbauen. „Nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug und fahren Sie lieber mit dem Fahrrad als mit dem Auto“, sagt Lück.

Möglichst lange Ruhezeiten einplanen

Der Arbeitgeber kann ebenfalls maßgeblich mithelfen, dass seine Mitarbeiter gesund bleiben. Um Schlafdefizite zu vermeiden, sollten nicht zu viele Nachtschichten aufeinander folgen und sich möglichst lange Ruhezeiten an die Schichtarbeit anschließen. „Auch die zeitliche Aufeinanderfolge der Schichtzeiten ist wichtig,“ sagt Lück. So ist besser, „vorwärts“ zu rotieren, also zum Beispiel erst einen Spätdienst und anschließend eine Nachtschicht zu übernehmen.

Mehr Infos zum Thema:

www.inqa.de > Themen > Produktion

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin bietet den „Leitfaden zur Einführung und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“

zum Download an unter

www.baua.de > Publikationen > Broschüren



Kurzmeldungen

Die AOK sucht Festivalreporter

23.03.10 (ams). Die AOK bietet zehn Jugendlichen ab 16 Jahren die Chance, ein angesagtes Festival zu besuchen. Wer sich online mit einem Steckbrief und einem Video bewirbt und gewinnt, darf im Sommer als Festival-Reporter mit einem Freund oder einer Freundin auf ein Rock- oder Pop-Festival und dabei die Bands hautnah erleben. Die Nutzer von „aok4you.de“ und alle Besucher der AOK-Festival-Plattform können die Bewerbungen online benoten. Die Videos, die bei den Festivals entstehen, sendet die AOK über YouTube und auf aok4you.de. Kurzbeiträge mit Fotos können über Handys direkt vom Festival online gestellt werden. Die Jugendplattform „aok4you.de“ bietet Informationen rund um die Gesundheit und den Lebensalltag für Schüler, Auszubildende, Berufstarter und Studenten.

Mehr Infos:
www.aok4you.de > Festival-Reporter



AOK-Präventionstheater in Berlin und Brandenburg

23.03.10 (ams). Seit 16. März tourt das AOK-Präventionstheater „Henrietta in Fructonia“ durch Berlin und Brandenburg. Bis Anfang Mai sind insgesamt 43 Vorstellungen an 18 Auftrittsorten geplant. Rund 17.000 Grundschüler erfahren dabei auf spielerische Weise mehr über gesunde Ernährung und Bewegung. Das Theaterstück „Henrietta in Fructonia“ wurde im Jahr 2004 zum ersten Mal in Potsdam aufgeführt und tourt seitdem durch die Region. Seit 2007 ist das Stück im Rahmen der AOK-Zirkustournee „Möhren, Kinder, Sensationen“ auch deutschlandweit zu sehen.

Weitere Infos:
www.aok-henrietta.de



Kurzmeldungen

vigo PraxisService: Neue Website für Praxis und Pflege

23.03.10 (ams). Die Arbeit in einer Arzt- und Zahnarztpraxis sowie in der Pflege wird immer komplexer. Um Beschäftigte in Gesundheitsberufen bei ihrer Tätigkeit zu unterstützen, bietet die AOK Rheinland/Hamburg ihnen das Online-Angebot vigo PraxisService an. Auf den Seiten www.vigo-praxiservice.de finden Praxismitarbeiterinnen und Pflegekräfte im Krankenhaus fundierte Informationen und praktische Tipps – beispielsweise zu den Themen Praxis- und Qualitätsmanagement, Kommunikation, Berufsstart und Vorsorge. Das „vigo-Wörterbuch“ mit Wörtern und Redewendungen auf Türkisch, Russisch und Englisch erleichtert die Verständigung mit ausländischen Patienten. Außerdem beantworten Experten individuelle berufsspezifische Fragen.

Der direkte Link: www.vigo-praxiservice.de



Unser Service für Sie:

Gesundheitstage 2010

7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die Kampagne soll die Länder dazu anregen, sich besser auf die gesundheitlichen Schwierigkeiten, die auf dem Klimawandel beruhen, vorzubereiten.

Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (www.bvpraevention.de) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums veranstaltet. Thema für 2010: Gesundheitsförderung in Städten. Mehr Informationen auf der deutschen Website zum Welt-Gesundheitstag: www.weltgesundheitsstag.de.

11. April: Welt-Parkinsontag

Der englische Arzt James Parkinson beschrieb 1817 erstmals die Symptome der Parkinson-Krankheit in einem Buch. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association (www.epda.eu.com) 1997 mit dem Parkinsontag.

Rund zwei Millionen Menschen sind weltweit von der Krankheit betroffen. In Deutschland wird die Zahl der Betroffenen laut der Deutschen Parkinson Vereinigung (www.parkinson-vereinigung.de) auf 240.000 bis 280.000 Patienten geschätzt. Die Dunkelziffer liegt der Vereinigung zufolge bei etwa 30 Prozent. Fünf bis zehn Prozent der Betroffenen erkranken vor dem 40. Lebensjahr an Parkinson. Prominente Betroffene sind unter anderem der Boxsportler Muhammad Ali oder der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox.

Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern. Begründer und Ansprechpartner des Welt-Parkinsontags in Deutschland ist die Deutsche Parkinson Vereinigung. Das Motto für 2010 ist „Hinsehen – Handeln – Helfen“.

24. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Mit dem Deutschen Venentag 2010 soll darum darauf hingewiesen werden, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung darstellen. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen wie Venen-Check-Up's oder Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutschen Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga e.V. initiiert. Mehr unter www.venenliga.de.

28. April: Internationaler Tag gegen Lärm

Lärm ist oft eine Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm.

Am jährlichen internationalen Tag gegen Lärm soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählt gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik, zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion der Deutschen Gesellschaft für Akustik: www.tag-gegen-laerm.de.

1. Mai: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen, als amerikanische Arbeiter sich erstmals organisierten und massiv ihre Rechte einforderten. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtsturentages und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts.

Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund. Mehr Infos unter www.dgb.de > Über uns > Bewegte Zeiten > Geschichte 1. Mai.

4. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu – rund vier Millionen in Deutschland leiden unter Asthma. Für die Behandlung von Asthma stehen verschiedene entzündungshemmende Medikamente zur Verfügung. Ziel einer Asthmatherapie ist das Vermeiden schwerer Anfälle, die sogar lebensbedrohlich sein können.

Um die medizinische Versorgung von Asthmatikern zu verbessern, hat der Bundestag Anfang 2002 die gesetzlichen Grundlagen für strukturierte Behandlungsprogramme geschaffen. In diesen sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP) arbeiten niedergelassene Ärzte, andere Heilberufe und Krankenhäuser Hand in Hand. Genauso wichtig: das aktive Einbeziehen des Patienten in den Behandlungsverlauf. Programme für Patienten mit Asthma sind in vielen Bundesländern gestartet. Mehr Infos: www.aok-bv.de > Gesundheit > Behandlungsprogramme > DMP.

10. Mai: Tag gegen den Schlaganfall

Rund 200.000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall. Noch immer stirbt jeder dritte Betroffene. Damit ist er die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. In erster Linie betrifft die Erkrankung zwar ältere Menschen, aber sie ist nicht altersspezifisch. Jährlich erleiden 200 bis 300 Kinder einen Schlaganfall.

Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern.

Am 10. Mai 1999 hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe den Tag gegen den Schlaganfall erstmals ausgerufen. Sie will damit über das Thema aufklären und für Warnsignale sensibilisieren. Infos: www.schlaganfall-hilfe.de.

12. Mai: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf, Depressionen und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems.

Konkrete Zahlen zu der Erkrankung sind schwer zu benennen. Das Bundesgesundheitsministerium ging 1994 von zirka einer Million Erkrankten aus. Bei Untersuchungen stellte die US-amerikanische Gesundheitsbehörde CDC (Centers for Disease Control and Prevention) 1996 eine Häufigkeit der Erkrankung von mindestens 410 Fällen pro 100.000 fest. Wenn man diese Untersuchungsergebnisse auf Deutschland anwendet, ist von etwa 300.000 CFS-Kranken auszugehen. Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es unter www.fatigatio.de.

15. Mai: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. In Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wollen die UN die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen.

In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Solidarität. Sie lernen die elementaren Dinge des Lebens kennen und lernen, in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen.

Mehr Informationen über die Kampagne der Vereinten Nationen gibt es auf der Website der Deutschen Gesellschaft für die Vereinten Nationen unter www.dgvn.de. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Gesundheitstages.

31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rauchen die zweithäufigste Todesursache der Welt – und damit verantwortlich für rund zehn Prozent aller Todesfälle. Das entspricht rund fünf Millionen Tabaktoten pro Jahr. Bei unver-

ändertem Konsumverhalten sterben laut WHO-Hochrechnung 2025 bereits zehn Millionen Menschen jährlich an den Folgen des Rauchens. Tabakrauch enthält laut Bundesgesundheitsministerium über 70 Krebs erregende Substanzen und gilt als der gefährlichste Schadstoff in Innenräumen.

Der Welt-Nichtraucher-Tag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Aktionsbündnis Nicht- rauchen der Bundesvereinigung für Gesundheit.

Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an wie das Programm „Ich werde Nichtraucher“ (www.aok.de/ich-werde-nichtraucher) und 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 oder an der Rauchstopp-Kampagne „Rauchfrei 2010“ (www.rauchfrei2010.de).

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 > 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
Presseservice Gesundheit
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:

