

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

04/10



RADFAHREN MIT DER GANZEN FAMILIE	
■ MIT DEM FAHRRADANHÄNGER UNTERWEGS IM GRÜNEN	2
AMS-FOTO	
■ MIT DEN KINDERN IM SCHLEPPTAU AUF TOUR	5
AOK-KRANKENHAUSNAVIGATOR	
■ KLINK FÜR KLINK DIE BESTE KLINK GEWÄHLT	6
„MÖHREN, KINDER, SENSATIONEN“	
■ AOK-KINDERTHEATER GEHT AUF DEUTSCHLAND-TOURNEE	8
AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-/HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG	
■ WENN KINDER EXTREM VIEL ZAPPELN	10
SERIE: GESUND IM BERUF (4)	
■ AKTIV FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN	13
AMS-GRAFIK	
■ KLEINE ÜBUNGEN FÜR EIN GESUNDES KREUZ	16
■ KURZMELDUNGEN	17
■ GESUNDHEITSTAGE 2010	18

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 5. Mai 2010, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Kopfläuse – Regelmäßige Kontrolle hilft“.

Der direkte Klick:

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



Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin
Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Gabriele Hauser-Allgaier, Claudia Schmid (beide verantwortlich), Anne Orth
E-Mail: aok-mediendienst@bv.aok.de Tel.: 030/220 11-202
Fax: 030/220 11-105 Internet: www.aok-presse.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

Radfahren mit der ganzen Familie:

Mit dem Fahrradanhänger sicher unterwegs im Grünen

29.04.10 (ams). Schönes Wetter ist ideal fürs Radfahren. Auch Eltern kleiner Kinder können eine Tour im Grünen genießen. Die Bewegung an der frischen Luft ist für die ganze Familie ein Erlebnis und außerdem gesund. „Radfahren trainiert Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskeln, verbessert die Lungenfunktion und stärkt die Abwehrkräfte“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband. Zugleich schont Radeln die Gelenke und wirkt entspannend. Eine ideale Möglichkeit, mit der ganzen Familie zu radeln, ist der große AOK-RadSonntag am 20. Juni.

Eltern können ihren Nachwuchs, der noch nicht selber radelt, bequem im Fahrradanhänger mitnehmen. Darin können zwei Kinder spielen und schlafen. „Achten Sie auf Sitzgurte, die der Nachwuchs nicht selbst öffnen kann“, empfiehlt Mediziner Schmidt. Der Anhänger sollte einen tiefen Schwerpunkt haben, damit er nicht so leicht kippt, und hinten links ein Rücklicht besitzen. Ausgestattet mit Reflektoren und einem Wimpel ist das Gefährt besser sichtbar. Die Kupplung wird am Zugrad befestigt, das über gute Bremsen verfügen sollte.

Fährt nur ein Kind mit, können die Erwachsenen es auch auf einem Kindersitz mitnehmen, sofern es noch nicht älter als sieben ist. Der Sitz sollte der Größe des Kindes angepasst sein und über das GS-Zeichen für „geprüfte Sicherheit“ verfügen. Die Füße des Kindes dürfen nicht in die Speichen geraten können. Babys bis zum achten Lebensmonat sollten die Eltern nicht auf dem Kindersitz transportieren, da ihr Genick Erschütterungen noch nicht ausgleichen kann.

Schutzhelme sind sinnvoll

Zum Schutz vor Verletzungen empfiehlt es sich, dass der Nachwuchs sowohl im Anhänger als auch im Kindersitz einen Schutzhelm trägt. Praktisch für Familien-Radtouren sind auch Tandems oder Anhängenfahrräder, sogenannte Trailerbikes. Darauf können Eltern und Kinder gemeinsam größere Strecken zurücklegen. Bei Trailerbikes werden ein Kinder- und ein Erwachsenenrad mithilfe einer speziellen Kupplung oder einer Tandemdeichsel miteinander verbunden.

Bevor die Radtour losgeht, sollten die Erwachsenen die Kinder je nach Alter mit in die Planung einbeziehen. Führt die Tour zu einem attraktiven Ziel, etwa einem Spielplatz, Schwimmbad oder einer Eisdielen, ist der Spaß für die Kleinen besonders groß. „Bauen Sie Zwischenziele ein, auf die sich alle freuen können“, so AOK-Arzt Schmidt. Dazu eignen sich zum Beispiel ein Teich, ein Tierpark oder eine schöne Wiese zum Picknicken. Interessant ist es auch, bewusst die Natur zu erleben, indem man gemeinsam Tiere beobachtet und Pflanzen entdeckt.

Verkehrsarme Strecken auswählen

Wenn alle selber Rad fahren, sollte die Route nur so lang sein, dass auch die Schwächsten sie schaffen können. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte auf verkehrsarmen Wegen abseits der Hauptverkehrsstraßen radeln, auf denen sich alle sicher und frei bewegen können. Dennoch ist es wichtig, vorher die Verkehrssicherheit zu trainieren. So können bereits Fünfjährige in Jugendverkehrsschulen unter Anleitung verkehrssicheres Verhalten im Straßenverkehr üben.

Ihr Tempo sollten die Erwachsenen an das der Kinder anpassen. Auf Straßen sollten sie hinter ihrem Nachwuchs fahren, und zwar immer leicht zur Fahrbahn hin versetzt. Bei einer Radtour in der Gruppe empfiehlt es sich, dass ein erfahrener Radler vorausfährt und ein anderer die Nachhut bildet und darauf achtet, dass keiner den Anschluss an die Gruppe verliert.

Pausen zum Spielen und Erholen

„Machen Sie jede Stunde eine Pause von etwa 15 Minuten“, rät Schmidt. Das ist wichtig, damit die Kleinen, die im Anhänger oder im Kindersitz mitfahren, zwischendurch toben können. Dafür ist es auch sinnvoll, Spielsachen wie einen Ball oder eine Frisbee-Scheibe mitzunehmen. Aber auch Kinder, die selbst mitradeln, brauchen häufige Pausen. Besonders im Sommer, wenn es heiß ist, sollte zusätzlich immer wieder die Möglichkeit bestehen, etwas zu trinken.

Da Kinder häufig zwischendurch Hunger oder Durst haben, gehören genug Proviant und Getränke ins Tourgepäck. Gesunde Snacks sind Obst, belegte Brote und Gemüse, etwa klein geschnittene Gurken, Paprika oder Möhren. Zum Durstlöschen eignet sich am besten Mineralwasser. Wichtig ist auch eine wetterfeste Kleidung. Besonders Kinder, die nicht selbst fahren, sollten warm genug angezogen sein.

Neben einer Radwanderkarte, Fahrrad-Flickzeug und einer Luftpumpe gehört eine kleine Reiseapotheke ins Gepäck. Sie sollte neben Sonnenschutzmitteln ein Erste-Hilfe-Set, Pflaster und Insektenschutzmittel enthalten. „Nehmen

Sie außerdem ein Handy mit, um im Notfall Hilfe rufen zu können“, empfiehlt Schmidt. In wasserabweisenden Fahrrad-Packtaschen oder einem geräumigen Rucksack verstaut, bleibt das Gepäck selbst bei einem kleinen Regenschauer trocken.

AOK-RadSonntag am 20. Juni

Am 20. Juni 2010 dreht sich in Deutschland alles ums Fahrrad. Die Gesundheitskasse lädt zum großen AOK-RadSonntag mit vielen Aktionen für die ganze Familie ein. Welche Veranstaltungen es bundesweit an diesem autofreien Sonntag gibt, findet man neben Informationen rund ums Thema Radfahren unter www.aok.de/radsonntag.

Weitere Tipps für Familienradtouren:

www.aok.de

www.adfc.de/reisenplus

„Mobil mit Kind und Rad“ heißt eine Broschüre des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs, die heruntergeladen werden kann unter www.adfc.de/mobilekinder



Mit den Kindern im Schlepptau auf Tour



Auch wer Familie hat, muss aufs Radfahren nicht verzichten: Eltern kleiner Kinder können ihren Nachwuchs bequem im Fahrradanhänger mitnehmen. Wichtig ist, dass die Kleinen Schutzhelme tragen und die Sicherheitsgurte nicht selbst öffnen können. Der Anhänger sollte einen tiefen Schwerpunkt haben, damit er nicht so leicht kippt, und ein Rücklicht besitzen. Ausgestattet mit Reflektoren und einem Wimpel ist das Gefährt gut sichtbar. Viel erleben können Kinder und Erwachsene übrigens am 20. Juni 2010: Dann lädt die Gesundheitskasse zum großen AOK-Rad-Sonntag ein. Bundesweit gibt es dann Familientouren zu attraktiven Zielen, Fahrradrallyes und ein buntes Begleitprogramm. Mehr Infos im Internet unter www.aok.de/radsonntag.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Behandlungsergebnisse auf Basis langfristiger Qualitätsdaten:

Klick für Klick schnell die beste Klinik für die Operation gewählt

29.04.10 (ams). Wer schon einmal operiert werden musste und deshalb eine passende Klinik gesucht hat, kennt das Problem: Bei der Suche nach dem richtigen Krankenhaus sind Geduld, guter Rat und Glück gefragt. Welcher Laie kann schließlich beurteilen, in welchem Krankenhaus gerade seine spezielle Erkrankung am besten behandelt wird? Wer sich nicht auf Mundpropaganda verlassen möchte, findet jetzt im Internet auf den Seiten des AOK-Krankenhausnavigators kompetenten Beistand.

Unter www.weisse-liste.aok-gesundheitsnavi.de bietet der Krankenhausnavigator auf der Basis der Weissen Liste seit Ende April die Möglichkeit, sich – zunächst in vier Pilotregionen – über die Behandlungsergebnisse von Krankenhäusern in der Nähe des jeweiligen Wohnortes zu informieren. Interessierte brauchen nur einen Computer und einen Internetzugang – schon kann es losgehen.

„Den Weg zum geeigneten Krankenhaus zeigt der Lebensbaum“, beschreibt Privatdozent Dr. Günther Heller vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO) die Führung durch die Onlinehilfe. Damit gewährleistet der Navigator ein schnelles Suchergebnis und eine einfache Handhabung. Im Navigator stehen drei Lebensbäume für ein überdurchschnittlich gutes Abschneiden einer Klinik, während zwei Bäume durchschnittlich gute Ergebnisse und ein Baum unterdurchschnittlich gute Qualität anzeigen.

Informationen über häufige Eingriffe

Derzeit umfasst das Angebot nach Auskunft des Mediziners Heller Angaben über Operationen an Hüft- oder Kniegelenken sowie über Eingriffe wegen eines Oberschenkelbruchs nahe dem Hüftgelenk und damit sehr häufig ausgeführte und gut planbare Eingriffe. Immerhin müssen sich in Deutschland jährlich mehr als 330.000 Patienten einer Operation unterziehen, um ihre Hüft- oder Kniegelenke ersetzen zu lassen. Dazu kommen jährlich mehr als 100.000 Operationen zur Behebung von Oberschenkelbrüchen nahe dem Hüftgelenk. Die Veröffentlichung von Behandlungsergebnissen bei weiteren Krankheiten ist für den weiteren Jahresverlauf vorgesehen. „Wir denken da zunächst an Gallenblasenoperationen“, so Heller. Zunächst werden die Daten, die auf einer besonders umfassenden Betrachtung beruhen, für Krankenhäuser in Meck-

lenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Westfalen-Lippe auf den AOK-Seiten im Internet veröffentlicht. Nach und nach werden weitere Regionen folgen.

Die Grundlage der Informationen zur stationären Ergebnisqualität bilden Routinedaten. „Das sind Daten, die wir aus den Abrechnungen und ohnehin erforderlichen Dokumentationen der Kliniken erhalten“, erläutert Heller. „Für die Auswertung der Daten haben wir im Rahmen des Projekts ‚Qualitätssicherung in der stationären Versorgung mit Routinedaten‘ (QSR) ein entsprechendes Verfahren entwickelt.“

Das Besondere an den QSR-Daten ist, dass nicht nur Komplikationen während des Krankenhausaufenthalts, sondern auch der Verlauf bis zu einem Jahr nach der Operation ausgewertet werden.

Datenschutz gewährleistet

Dafür werden anonymisierte Abrechnungsdaten der Krankenhäuser sowie Versichertendaten der AOK verwendet. „Der Datenschutz ist also gewährleistet“, versichert Heller. Für die QSR-Analyse wird nach seinen Worten untersucht, wie häufig chirurgische Komplikationen, Thrombosen oder Lungenembolien auftreten. Die Experten prüfen darüber hinaus, wie oft ungeplante Folgeoperationen nötig werden und im schlimmsten Fall, wie viele Menschen nach der Operation sterben. „Diese Nachverfolgung des Krankheitsgeschehens zusammen mit der Nutzung von mehreren Qualitätsindikatoren macht eine umfassende, breite und zuverlässige Qualitätsbeurteilung der Arbeit von Krankenhäusern möglich.“ Heller weiter: „Mit diesen Informationen versorgt, können sich Patienten gut auf das Gespräch mit ihrem einweisenden Arzt vorbereiten. Umgekehrt bieten die Daten auch den Ärzten eine gute Basis, wenn sie ihren Patienten ein Krankenhaus empfehlen möchten.“

Weitere Infos:
www.aok.de > Gesundheit > AOK-Gesundheitsnavi



„Möhren, Kinder, Sensationen“:

AOK-Kindertheater geht auf Deutschland-Tournee

29.04.10 (ams). Es ist ein Kindertheater unter dem Zirkuszelt, das Spaß macht und die Gesundheit fördert: „Möhren, Kinder, Sensationen“ geht vom 2. Juni bis zum 29. September 2010 zum vierten Mal auf Deutschland-Tournee. Mit dabei sind dann zwei neue Figuren, der Dompteur Konstantin Kaseinow und sein Löwe Leonid, der unter Zahnschmerzen leidet. Sie erklären den Kindern spielerisch, wie gute Zahnpflege funktioniert und warum sie wichtig ist.

Bereits mehr als 245.000 Kinder und Erwachsene hat die AOK mit dem Kindertheater unter dem Zirkuszelt in den vergangenen drei Jahren erreicht. Mit großem Erfolg, wie eine repräsentative Umfrage unter 2.150 Lehrern und Betreuern, die sich eine der Vorstellungen angeschaut haben, belegt: Bestnoten erhält das AOK-Präventionsprojekt für das Informationsangebot und den Zuschnitt des Theaterstücks ebenso wie für die organisatorischen Leistungen und die Betreuung vor Ort. In einer weiteren Auswertung fanden Wissenschaftler des Psychologischen Instituts der Universität Köln heraus, dass die Kinder die Kernbotschaft des Theaterstücks verstanden haben.

Theaterstück „Henrietta in Fructonia“

Theaterpädagogen, Ernährungsexperten, Sportlehrer und Schauspieler mit langjähriger Erfahrung in Kinder- und Jugendarbeit haben „Möhren, Kinder, Sensationen“ gemeinsam konzipiert. Im Mittelpunkt steht das 45-minütige Theaterstück „Henrietta in Fructonia“. Darin entführen der Kochlöffel Quassel, der Zauberer Banano Banini und andere lustige Figuren das Schulmädchen Henrietta nach Fructonia. Mit fröhlichen Liedern verdeutlichen sie den Kindern im Vorschulalter, wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung für das Wachstum und das Wohlbefinden sind.

Löwe mit Zahnschmerzen

Bei der diesjährigen Tournee steht erstmals zusätzlich das Thema Zahnpflege im Fokus. Der Löwe Leonid hat Zahnschmerzen. Aber zum Glück können ihm Henrietta und ihre Freunde helfen. Sie zeigen ihm, wie wichtig gesunde Zähne sind und wie gründliche Zahnpflege funktioniert.

Das Theaterstück spricht die kleinen Zuschauer dabei nicht mit erhobenem Zeigefinger an. „Möhren, Kinder, Sensationen“ lädt die Kinder auch zum Mitmachen ein: Rund um das Zirkuszelt mit den 650 Sitzplätzen gibt es unter anderem ein Workshop- sowie ein Servicezelt mit Informationsangeboten rund um das Thema Gesundheit.

Kleine Artisten

Im Workshop-Zelt können die Kinder unter Anleitung von Profis die Grundregeln der Artistik oder Jonglage erlernen. Spaßige Quiz-, Lauf- oder Balancierspiele geben den Jungen und Mädchen außerdem ausreichend Raum zum Austoben.

**Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:
www.aok.de/kids.**



Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung:

Wenn Kinder extrem viel zappeln

29.04.10 (ams). Viele Kinder sind lebhaft, spontan und tun nicht immer das, was die Erwachsenen wollen. Ist ein Kind allerdings länger als sechs Monate unaufmerksam, unruhig und impulsiv, kann es an der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, leiden. „Von ADHS spricht man, wenn die Auffälligkeiten bereits vor dem siebten Lebensjahr beobachtet wurden und deutlich über das hinausgehen, was durch das Alter und den Entwicklungsstand erklärbar ist“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabes Medizin im AOK-Bundesverband. Das auffällige Verhalten führt bei Kindern mit ADHS zu erheblichen Einschränkungen in mehreren Lebensbereichen, etwa in der Schule und der Familie.

ADHS ist eine häufig auftretende psychische Störung. Nach Daten aus dem Kinder- und Jugendsurvey des Robert-Koch-Instituts sind etwa vier Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland davon betroffen. Bei Jungen wird die starke Zerstreutheit, Unruhe und Impulsivität zwei- bis viermal häufiger festgestellt als bei Mädchen. „Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind unter ADHS leidet, sollten Sie einen Kinder- und Jugendarzt oder einen Kinder- und Jugendpsychiater um Rat fragen“, empfiehlt Medizinerin Roick. Experten können die Störung anhand eines speziellen Kriterienkatalogs bei Kindern ab dem Alter von etwa sechs Jahren relativ gut diagnostizieren. Häufig fallen Kinder mit ADHS aber schon im Kleinkindalter durch Ruhelosigkeit und ständiges Zappeln auf, sodass die Diagnose auch in diesem Alter schon gestellt werden kann.

Das Grundschulalter ist oft besonders schwierig

Besonders schwierig ist das Grundschulalter. Dann stören betroffene Kinder oft den Unterricht oder stehen einfach auf. Sie halten sich vielfach nicht an Regeln, können sich nur kurz auf eine Sache konzentrieren und lassen sich schnell ablenken. Außerdem handeln sie oft unüberlegt, unterbrechen andere und reden spontan dazwischen. Dazu haben viele ein geringes Selbstbewusstsein und werden bei Misserfolgen leicht aggressiv.

Durch ihr Verhalten haben Betroffene meist Schwierigkeiten in der Schule. Außerdem kann es ihre Beziehung zu Eltern, Geschwistern, anderen Kindern und Lehrern belasten. Nicht selten werden sie von ihren Mitschülern abge-

lehnt. „Kinder mit ADHS sind genauso intelligent wie Gleichaltrige. Viele sind kreativ und künstlerisch begabt. Allerdings können sie durch ihre Hyperaktivität, fehlende Aufmerksamkeit und Impulsivität ihre tatsächlichen Fähigkeiten weniger gut nutzen“, erläutert AOK-Ärztin Roick. Bei Jugendlichen und Erwachsenen ist die körperliche Unruhe meist weniger ausgeprägt, dafür stehen die Unaufmerksamkeit und Impulsivität im Vordergrund.

Störung frühzeitig erkennen und therapieren

„Entscheidend ist, dass die Störung frühzeitig erkannt und therapiert wird“, sagt Roick, „dadurch können negative Auswirkungen der ADHS auf die Leistungsfähigkeit, die Lernbereitschaft, das soziale Verhalten und die Persönlichkeitsentwicklung verhindert oder abgemildert werden.“ Zentraler Baustein der Behandlung ist die Information und Beratung der Eltern, des Kindes sowie des Erziehers oder Klassenlehrers.

Zusätzlich können ein Elterntaining, Interventionen im Kindergarten oder der Schule und verhaltenstherapeutische Ansätze, bei denen positives Verhalten durch Belohnungen verstärkt wird, hilfreich sein. Sollten diese Maßnahmen nach mehreren Wochen beziehungsweise Monaten keinen Erfolg zeigen, ist bei ausgeprägter Symptomatik, die mit starken Einschränkungen verbunden ist, eine zusätzliche medikamentöse Behandlung zu erwägen.

Die Ursachen der ADHS sind noch nicht vollständig geklärt. Neben genetischen spielen vermutlich auch umweltbedingte Faktoren wie Schädigungen des Gehirns, ein ungünstiges Umfeld oder auch Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt eine Rolle. Negativ kann es sich etwa auswirken, wenn die Mutter in der Schwangerschaft raucht und Alkohol trinkt. Wie sich Kinder mit ADHS entwickeln, hängt auch von ihrem sozialen Umfeld ab. Achten die Eltern beispielsweise auf klar strukturierte Abläufe, verhalten sich konsequent und stärken das Selbstbewusstsein ihres Kindes, wirkt sich dies positiv auf seine Entwicklung aus.

Auch die Stärken sehen

Kinder mit ADHS können durch ihre Unruhe und Sprunghaftigkeit für ihre Eltern sehr anstrengend sein. „Versuchen Sie, die Schwierigkeiten Ihres Nachwuchses zu verstehen und seine Stärken und angenehmen Seiten zu sehen“, empfiehlt Roick. Wichtig ist es, dass die Eltern die positiven Beziehungen zu ihrem Kind stärken und so oft wie möglich eine angenehme Zeit mit ihm verbringen.

Entscheidend sind außerdem klare Regeln, die Kindern mit ADHS Halt und Orientierung geben. Besser als viele Regeln sind wenige, die sich auch umsetzen lassen und die sowohl der Vater als auch die Mutter konsequent anwenden sollten. Hat das Kind eine Regel befolgt, sollten die Eltern es dafür

loben, während ein klarer Verstoß umgehend Konsequenzen haben sollte. Studien zeigen zudem, dass es hilfreich sein kann, die Fernseh- und PC-Zeiten der Kinder einzuschränken und sie stattdessen zu einem Spaziergang oder zu sportlichen Aktivitäten zu animieren.

An wichtige Regeln erinnern

Sind bestimmte Situationen wiederholt schwierig, etwa das Erledigen der Hausaufgaben, der Besuch bei Bekannten oder das Essen in einem Restaurant, ist es sinnvoll, dass die Eltern vorher mit dem Kind in einer ruhigen Minute darüber sprechen und es an die wichtigsten Regeln erinnern. Sie können ihrem Nachwuchs auch eine kleine Belohnung versprechen, wenn es sich an die Vereinbarung hält. „Tun Sie auch regelmäßig etwas für sich selbst, um Kraft zu schöpfen“, rät Roick. „So können Sie die täglichen Herausforderungen besser meistern und Ihr Kind bei der Bewältigung seiner Erkrankung unterstützen.“

Mehr Infos zum Thema im Internet:
www.adhs.info



Serie „Gesund im Beruf“ (4)

Aktiv für einen starken Rücken

29.04.10 (ams). Wenn eine Pflegekraft einen stark übergewichtigen Patienten ins Bett gehievt hat, schmerzt hinterher nicht selten der Rücken. Auch stundenlanges Sitzen vor dem PC, im Auto und vor dem Fernseher ist Gift für Bandscheiben, Muskeln und Gelenke. „Um das Kreuz zu stärken, ist es wichtig, häufig die Haltung zu verändern und sich viel zu bewegen“, sagt Diplom-Sportlehrer Gregor Mertens, Rückenexperte bei der AOK.

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland: Etwa jeder dritte Bundesbürger leidet regelmäßig darunter. Außerdem sind Kreuzschmerzen der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit, wie der Fehlzeiten-Report 2009 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK zeigt. Danach entfielen im vergangenen Jahr etwa 23 Prozent der Fehltage auf Muskel- und Skeletterkrankungen. Am häufigsten treten Erkrankungen an der Muskulatur und unspezifische Beschwerden auf. Bandscheibenerkrankungen kommen hingegen eher selten vor.

Verursacht werden Rückenbeschwerden vor allem durch einseitige Beanspruchung und Bewegungsmangel. „Zunehmend lösen auch psychische Belastungen Kreuzschmerzen aus“, sagt AOK-Rückenexperte Mertens. Egal ob Dauerstress, Konflikte oder Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen – all das kann dazu führen, dass sich die Schultern-, Nacken- und Rückenmuskulatur schmerzhaft verspannt und verhärtet. „Versuchen Sie daher, Belastungen am Arbeitsplatz anzusprechen und zu reduzieren. Sorgen Sie außerdem für Ausgleich und Entspannung in der Freizeit“, empfiehlt Mertens. Negativ auf die Rückengesundheit wirken sich außerdem überflüssige Pfunde und Schonverhalten bei Beschwerden aus, etwa, wenn sich Betroffene lange ins Bett legen und nicht bewegen.

Bewegung ist das beste Mittel gegen Beschwerden

„Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist Bewegung“, weiß Mertens. Körperliche Aktivität stärkt die Muskeln. Je kräftiger dieses „Muskelkorsett“ ist, desto besser kann es die Wirbelsäule stabilisieren und sie gleichzeitig beweglich halten. Bandscheiben, Wirbel und Gelenke brauchen ebenfalls Bewegung, um funktionieren zu können.

Besonders rückenfreundliche Sportarten sind Radfahren und Schwimmen, speziell Rückenschwimmen und Kraulen. Im Wasser wird das Körpergewicht, das auf der Wirbelsäule lastet, getragen. Schwimmen eignet sich daher auch gut für Menschen mit Übergewicht. Beim Brustschwimmen sollte der Kopf – außer zum Atmen – unter Wasser bleiben, um den Nacken nicht zu verspannen. Gut für den Rücken sind außerdem Walking, Nordic Walking und Inlineskaten. Joggen belastet die Gelenke stärker als Walking, trainiert aber optimal die Ausdauer. Sportarten wie Golf, Tennis, Gewichtheben und Squash belasten dagegen das Kreuz.

Regelmäßig trainieren

Wichtig ist es, sich nicht zu überfordern, sondern regelmäßig zu trainieren. Doch auch Bewegung im Alltag kann viel dazu beitragen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Sinnvoll ist es zum Beispiel, die Treppe statt den Aufzug zu nehmen und wenn möglich mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren. Wer öffentliche Verkehrsmittel benutzt, kann auch eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.

„Legen Sie außerdem während der Arbeit regelmäßig kurze Pausen ein. Darin können Sie die Muskulatur an Bauch und Rücken mithilfe kleiner gymnastischer Übungen gezielt kräftigen“, empfiehlt Rückenexperte Mertens. So kann man den Nacken dehnen, indem man den Kopf langsam zu einer Seite neigt, diese Position einige Sekunden hält und den Kopf dann zur anderen Seite neigt. Die Arme hängen dabei locker herab.

Häufig die Haltung verändern

Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte darauf achten, dass der Arbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten gestaltet ist. So sollten der Bürostuhl und der Schreibtisch an die jeweilige Körpergröße angepasst sein. Die richtige Sitzposition hat man, wenn Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden. „Wechseln Sie auch häufig zwischen einer vorgebeugten, aufrechten und zurückgelehnten Sitzposition. So können Sie Haltungsschäden vorbeugen“, sagt Mertens. Der Rückenexperte empfiehlt außerdem, alle 20 bis 30 Minuten aufzustehen und sich zu bewegen. Wer im Beruf viel stehen muss, sollte ebenfalls häufig die Haltung verändern und immer wieder ein paar Schritte gehen. Zur Entlastung kann man sich zwischendurch an die Wand lehnen.

Wichtig ist es auch, beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände den Rücken zu schonen. Wenn möglich, sollte man Hilfsmittel wie etwa eine Sackkarre benutzen und Arbeitskollegen, Freunde oder Nachbarn um Unterstützung bitten. „Gehen Sie möglichst nah an die Last heran, die Sie hochheben wollen“,

rät Mertens. Statt den Rücken krumm zu machen, sollte man in die Knie gehen und die Last mit geradem Rücken überwiegend aus den Beinen heraus hochheben. Die Wirbelsäule sollte dabei nicht verdreht werden.

Derjenige, den Kreuzschmerzen plagen, sollte sich einige Tage schonen und dann wieder aktiv werden, um die Muskulatur gezielt aufzubauen. Bei Beschwerden können eine Massage und die Stufenlage wohltuend sein. Dabei liegt man auf dem Rücken und lagert die Beine hoch. Sind die Muskeln verspannt, können heiße Umschläge oder ein Kirschkernkissen helfen. Um Schmerzen zu lindern, ist Kälte besser geeignet. Empfehlenswert ist es, ein Kühlkissen, das in ein Handtuch gewickelt ist, einige Minuten auf die schmerzende Stelle zu legen. Schmerzmittel sollte man nur kurze Zeit einnehmen.

Beschwerden verschwinden meist von selbst

„Meistens verschwinden Rückenbeschwerden von selbst wieder“, sagt Mertens. Bei anhaltend starken Schmerzen, nach einem Sturz und bei Lähmungserscheinungen in den Armen und Beinen sollten Betroffene zum Arzt gehen. Das gilt auch bei Schwäche und Stichen in den Beinen und wenn Schmerzen zusammen mit Fieber und einem starken Krankheitsgefühl auftreten. Der Mediziner kann dann die Ursachen herausfinden und die Beschwerden gezielt behandeln.

Weitere Infos zur Rückengesundheit:

www.aok.de > **Gesundheit** > **Vorsorge** > **Fit im Büro, Gesunder Rücken**



Kleine Übungen für ein gesundes Kreuz



Bewegung ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. Sinnvoll ist es, regelmäßig kurze Pausen einzulegen und die Muskulatur zu kräftigen. Die Rückenmuskeln kann man dehnen, indem man den Oberkörper so weit nach vorne beugt, bis die Fingerspitzen die Zehen berühren. Bei der Flankendehnung stützt man eine Hand in der Hüfte ab und streckt den anderen Arm seitlich über den Kopf. Der Oberschenkel lässt sich dehnen, indem man den nach hinten angewinkelten Fuß leicht nach oben zieht. Wer regelmäßig den Nacken dehnt, kann so Verspannungen vorbeugen. Dabei neigt man den Kopf langsam zu einer Seite, hält diese Position einige Sekunden lang und neigt den Kopf dann zur anderen Seite. Grafik: AOK-Mediendienst

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

Kurzmeldungen

AOK und Elternmagazin bringen Familien in Schwung

29.04.10 (ams). Keine Chance für Bewegungsmuffel: Die AOK und das Magazin „Eltern Family“ rufen Familien auf, gemeinsam Sport zu treiben. Egal, ob Kinder und Erwachsene zusammen Inline skaten, Stelzen laufen, Einrad oder Pedalos fahren – Hauptsache ist, dass sie in Schwung kommen und dabei Spaß haben. Wer will, kann auch mit Kind und Kegel auf Paddeltour gehen, Trampolin springen oder klettern. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zur Unterstützung verlost „Eltern Family“ in der Ausgabe am 12. Mai Bälle, Stelzen, Trampolins und andere Sportgeräte. Familien, die an der Aktion teilnehmen wollen, können sich auf eltern.de bewerben und dort in Blogs von ihren Erfahrungen berichten. Die interessantesten Berichte werden dann im September/Okttober-Heft von „Eltern Family“ veröffentlicht.

Mehr Infos:

www.eltern.de/family (ab 6. Juni)

Zwischenbilanz: Hautkrebs-Screening wird genutzt

29.04.10 (ams). Nach zwei Jahren Hautkrebs-Screening zieht die Deutsche Krebshilfe eine positive Zwischenbilanz: Elf Millionen Versicherte haben die Untersuchung bislang genutzt. Etwa 38.000 Haut- und Hausärzte ließen sich für dieses Verfahren weiterbilden und qualifizieren. AOK-Versicherte, die mindestens 35 Jahre alt sind, können das Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre in Anspruch nehmen. Dabei befragen speziell qualifizierte Haut- und Hausärzte die Versicherten gezielt zu Hautveränderungen und untersuchen die Haut am gesamten Körper nach Auffälligkeiten. Wie wichtig die Früherkennung ist, zeigt die drastisch gestiegene Zahl der Neuerkrankungen: Nach aktuellen Hochrechnungen von Professor Dr. Alexander Katalinic vom Krebsregister Schleswig-Holstein erkranken jährlich etwa 195.000 Menschen neu an Hautkrebs, 24.000 davon an dem besonders gefährlichen malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs). Früh erkannt, ist Hautkrebs heilbar.

www.aok.de > Gesundheit > Vorsorge > Vorsorge und Prävention > Krebsvorsorge
www.krebshilfe.de



Unser Service für Sie:

Gesundheitstage 2010

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 alterspezifisch. 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 Weltgesundheitsorgani-

sation (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 unverändertem 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-Nichtrauchertag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

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).

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 sozi-

alen 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.

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), der Bundesverband der Organtransplantierten (www.bdo-ev.de) und die Selbsthilfe Lebertransplantierte Deutschland (www.lebertransplantation.de). Weitere Infos zur Organspende gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Internet unter 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.

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) 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) 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) 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 > Themen > Suchtprä-

vention). 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) an und beteiligt sich am Nichtraucher-Wettbewerb „Be smart – don't start“ an Schulen. Mehr Infos dazu unter www.besmart.info.

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



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:

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik per Post an o. g. Adresse. |
| <input type="checkbox"/> 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: