

# psg Ratgeber

Ausgabe 05 / 25.05.2009

Alle Texte dieser Ausgabe finden Sie auch im Internet: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

- Schulaufgaben fördern die Selbstständigkeit:  
**Angemessenes Lob hilft Schülern bei den Hausaufgaben** 2
- psg-Foto  
**Schulaufgaben: Feste Zeit ist sinnvoll** 4
- psg-Stichwort: Neue Grippe  
**Anders als eine Erkältung ist Grippe eine schwere Erkrankung** 5
- Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“:  
**Radfahren trainiert Herz und Kreislauf** 8
- Kinderaugen sind besonders empfindlich:  
**Sonnenbrillen sollten qualitätsgeprüft sein** 10
- psg-Serie: Gesunde Ernährung (5)  
**Kaffee – ein beliebter Muntermacher** 12
- **psg in Kürze ...** 15
- **Gesundheitstage 2009** 16

## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 27. Mai 2009, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Guter Impfschutz bedeutet effektive Vorsorge“.  
Der direkte Klick:

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



Schulaufgaben fördern die Selbstständigkeit:

## Angemessenes Lob hilft Schülern bei den Hausaufgaben

**25.05.09 (psg).** Hausaufgaben sind im schulischen Alltag sehr wichtig: Sie dienen dazu, Gelerntes zu wiederholen und zu vertiefen oder sich auf neue Themen vorzubereiten. Außerdem fördern sie die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu selbstständigem Arbeiten. Soweit die Theorie. Doch die Praxis sieht oft anders aus: In vielen Familien ist der Streit um die Hausaufgaben ein Dauerthema. „Viele Eltern sind unsicher, inwieweit sie sich bei den Hausaufgaben einbringen dürfen. Denn unerwünschtes Einmischen zerstört die Motivation und das Selbstvertrauen. Interesse und angemessenes Lob an der richtigen Stelle tragen hingegen zu einer ermutigenden Lernatmosphäre bei“, weiß Ulrike Plogstieß, Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband.

Wann die beste Zeit für die Hausaufgaben ist, ist individuell verschieden und hängt vom Biorhythmus der Kinder und Jugendlichen ab. „Direkt nach dem Mittagessen lässt die Leistungsfähigkeit häufig nach. Da empfiehlt sich, entweder eine Pause einzulegen oder den Bewegungsmangel des Vormittags aktiv auszugleichen. Danach sollte eine möglichst regelmäßige Zeit am Nachmittag für die Hausaufgaben reserviert werden“, empfiehlt Diplom-Psychologin Plogstieß.

Wichtig ist, dass die Schüler in dieser Zeit in Ruhe arbeiten können und nicht abgelenkt werden – weder von Geschwistern noch von Freunden, die sie zum Spielen abholen wollen. „Bitten Sie Mitschüler oder Freunde, die während dieser Zeit klingeln, später wiederzukommen“, rät Plogstieß. Sinnvoll ist es auch, Ablenkungsquellen wie Fernseher, Computer, Radios oder Handys konsequent auszuschalten – so können sich die Heranwachsenden besser konzentrieren.

### Zwischendurch bewegen

„Kleine Unterbrechungen zwischen den Aufgaben, in denen die Schüler aufstehen und sich bewegen können, sind jedoch durchaus wünschenswert. Lernen heißt eben nicht, nur starr am Schreibtisch zu sitzen, im Gegenteil: Neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen, dass Bewegung für erfolgreiches Lernen sehr förderlich sein kann“, sagt die Psychologin. Beim Vokabel- oder Einmaleinslernen auf und ab zu gehen,

ein Lied oder Gedicht beim Auswendiglernen mit Gestik und Mimik zu untermalen, ist sinnvoll und lernfördernd.

Im ersten und zweiten Schuljahr sollten Kinder etwa eine halbe Stunde für die Hausaufgaben aufwenden. In der dritten und vierten Klasse kann schon eine Stunde eingeplant werden. Bei den Größeren können die Schulaufgaben oder das Lernen auch länger dauern – besonders, wenn eine Klassenarbeit ansteht.

Doch lange über den Hausaufgaben zu brüten bringt nicht bessere, sondern eher schlechtere Leistungen. Die beste Leistungsentwicklung zeigen Schüler, die motiviert und sorgfältig an Hausaufgaben herangehen und diese als interessant und nützlich empfinden.

Nach getaner Arbeit ist es motivierend, den Arbeitsplatz aufzuräumen. So findet man am nächsten Tag nicht nur alles besser wieder, sondern das Kind lernt auf selbstverständliche Art und Weise, in seinem persönlichen Bereich Ordnung zu halten. Die erledigten Aufgaben finden so auch optisch ihren Abschluss und die „Bühne“ ist nun frei für Spaß und Spiel.

### Bei Bedarf Unterstützung anbieten

Damit sich die Mutter oder der Vater einen Überblick verschaffen kann, was an Aufgaben ansteht, ist ein „Hausaufgabenheft“ nützlich, in dem das Kind alle Aufgaben und Termine notiert. Wenn es notwendig ist, sollten die Eltern ihren Nachwuchs unterstützen, indem sie Hilfe zur Selbsthilfe geben – etwa Tipps, wie das Kind an ein Problem herangehen und wo es Informationen finden kann. „Lösen Sie die Aufgaben aber auf keinen Fall für Ihr Kind und geben Sie auch keine umfangreichen inhaltlichen Hilfen“, sagt Plogstieß. „Durch die Hausaufgaben soll der Nachwuchs ja gerade lernen, selbstständig zu arbeiten.“

Wenn bei den Schularbeiten Fragen offen bleiben, kann das Kind einen Mitschüler anrufen oder sie am nächsten Tag in der Schule klären. Die Psychologin empfiehlt: „Lassen Sie Fehler zu. Wenn Sie selbst einen zu hohen Perfektionsdrang an den Tag legen, kann dies auf Dauer Ihr Kind hemmen und dazu beitragen, dass seine natürliche Lernlust erlischt.“ Kommt ein Schüler mit seinen Hausaufgaben und dem Lernpensum allerdings immer wieder nicht zurecht, sollten die Eltern mit dem Kind nach den Ursachen forschen. Sinnvoll ist dann auch, den Klassenlehrer zu Rate zu ziehen.

Die AOK unterstützt das gesunde Aufwachsen von Kindern mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Mehr Infos im Internet: [www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids)



## Schulaufgaben: Feste Zeit ist sinnvoll



Hausaufgaben dienen dazu, den Unterrichtsstoff zu vertiefen und anzuwenden. Die Aufgabe der Eltern besteht vor allem darin, günstige Rahmenbedingungen zu schaffen. Dazu gehören eine entspannte, ruhige Arbeitsatmosphäre, in der sich das Kind wohl fühlt, und ein geregelter Tagesablauf. So ist es sinnvoll, eine bestimmte Zeit am Tag für die Hausaufgaben zu reservieren. Die Eltern oder Betreuer sollten ihre Hilfe nicht ungefragt aufdrängen, sondern den Schüler lieber bestärken, selbstständig zu arbeiten.

Foto: AOK-Mediendienst

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

psg-Stichwort: Neue Grippe

## Anders als eine Erkältung ist Grippe eine schwere Erkrankung

25.05.09 (psg). Die Neue Grippe – auch Mexikanische Grippe oder Schweinegrippe genannt – ist eine akute Atemwegserkrankung, die durch ein neues Influenzavirus des Typs A verursacht und vermutlich von Schweinen auf den Menschen übergesprungen ist. Das Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Die Symptome der Neuen Grippe sind ähnlich wie bei der saisonalen menschlichen Virusgrippe vor allem hohes Fieber, Atemwegsbeschwerden und Gliederschmerzen. „Eine Virusgrippe oder Influenza ist eine schwere Erkrankung, die nicht mit einer harmlosen Erkältung verwechselt werden sollte“, sagt Dr. Gerhard Schillinger, stellvertretender Leiter des Stabs Medizin und Arzt im AOK-Bundesverband. Um einer Ansteckung vorzubeugen, ist es wichtig, allgemeine Hygienetipps zu beachten und sich vor allem regelmäßig die Hände gründlich mit Seife zu waschen.

Menschen stecken sich normalerweise nicht mit den Viren an, die eine Influenza bei Schweinen oder Vögeln verursachen. Nur im Einzelfall, bei sehr engem Kontakt zu infizierten Tieren, kommt es hin und wieder zu einzelnen Erkrankungen durch Schweine- oder Vogelgrippeviren bei Menschen.

Das neu aufgetretene Virus A/H1N1 ist in der Lage, von Mensch zu Mensch übertragen zu werden und eine Infektion, die sogenannte Neue Grippe, auszulösen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat daher am 29. April 2009 die pandemische Warnstufe fünf ausrufen lassen. Insgesamt gibt es sechs Warnstufen, um die Gefährlichkeit einer in mehreren Ländern verbreiteten Seuche (Pandemie) zu beschreiben. Stufe fünf ist gekennzeichnet durch eine Mensch-zu-Mensch-Übertragung des Virus in mindestens zwei Staaten einer WHO-Region.

### Grippeviren verändern ständig ihr Erbgut

Influenza-A-Viren kommen bei Menschen, Vögeln und Säugetieren wie Schweinen und Pferden vor, Influenza-B-Viren nur beim Menschen. Grippeviren verändern ständig ihr Erbgut. Das geschieht zum einen durch Mutation. Zum anderen können die Viren ganze Gene austauschen, wenn zum Beispiel ein Mensch oder ein Tier mit verschiedenen Grippeviren

gleichzeitig infiziert ist. Am gefährlichsten ist dies, wenn sich auf diese Weise Grippeviren, die sonst nur Menschen und solche, die sonst nur Tiere infizieren, kombinieren und auf diese Weise ganz neue Viren entstehen. Auf diese Weise ist wahrscheinlich auch das neuartige Influenzavirus A/H1N1 entstanden, das die Neue Grippe hervorruft.

## Übertragung durch Tröpfchen in der Atemluft

Übertragen werden Influenzaviren durch Tröpfchen in der Atemluft. Beim Niesen und Husten fliegen die virenhaltigen Tröpfchen viele Meter weit und infizieren andere, die diese Tröpfchen einatmen. Von der beim Niesen vorgehaltenen Hand gelangen die Viren auf die Hände anderer, zum Beispiel beim Händeschütteln oder über die Haltestange der U-Bahn, die Türklinke oder den Haltegriff des Einkaufswagens. Anzeichen für eine Influenza sind plötzliches hohes Fieber, Abgeschlagenheit, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie trockener, schmerzhafter Husten. Bis die Symptome abklingen, dauert es meist zwei Wochen.

Auch die gewöhnliche saisonale Grippe ist eine sehr ernsthafte Erkrankung. Besonders bei älteren und geschwächten Menschen kann eine Virusgrippe schwere Folgen haben, etwa eine Bronchitis oder Lungenentzündung. Aber auch das Herz kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts sterben in Deutschland jedes Jahr etwa 8.000 bis 11.000 Menschen an einer Virusgrippe. Älteren und chronisch Kranken wird deshalb geraten, sich jedes Jahr im Herbst gegen die Virusgrippe impfen zu lassen, da sich die Grippeviren ständig wandeln. Gegen die Neue Grippe gibt es bislang noch keinen Impfstoff. Er muss noch entwickelt werden.

## Sorgfältige Hygiene ist sinnvoll

Das Robert-Koch-Institut sieht in Deutschland bislang keine allgemeine Gefährdung durch die Neue Grippe. Eine sorgfältige Hygiene kann jedoch generell vor Infektionen schützen. „Waschen Sie Ihre Hände häufig gründlich mit Seife, besonders vor dem Essen“, empfiehlt AOK-Mediziner Schillinger. Nach einer Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln oder nach einem Einkauf ist es ebenfalls sinnvoll, die Hände sorgfältig zu waschen. Berührungen der Augen, der Nase und des Mundes mit den Händen sollten vermieden werden, da die Erreger leicht auf die Schleimhäute übergehen können.

Wer husten oder niesen muss, sollte Abstand zu anderen halten. Am besten ist es, in den Ärmel zu niesen oder zu husten, nicht in die Hand. Zum Naseputzen sollte man Einmaltaschentücher verwenden und sie sofort

nach dem Benutzen in den Mülleimer werfen. Geschlossene Räume sollte man regelmäßig lüften. „Kurieren Sie sich am besten zu Hause aus, wenn Sie sich mit Grippe angesteckt haben. So schützen Sie gleichzeitig andere Menschen vor einer Ansteckung“, sagt Schillinger. Wer unter schweren Symptomen leidet, sollte einen Arzt zu Rate ziehen.

## Erkältung ist harmloser als Grippe

Bei einer normalen Erkältung ist es dagegen meist nicht notwendig, zum Arzt zu gehen. Unter einer Erkältungskrankheit versteht man eine Infektion der Schleimhäute der Nase, der Nasennebenhöhlen, des Halses oder der Bronchien. Eine Erkältungskrankheit wird durch andere Viren verursacht als eine Virusgrippe. Der Verlauf ist weit harmloser als bei einer Grippe. Die Erkrankung klingt meist nach einer Woche wieder ab.

Weitere Infos zur Neuen Grippe, zur Influenza allgemein und zu Vorsichtsmaßnahmen im Internet:  
[www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)



Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“:

## Radfahren trainiert Herz und Kreislauf

**25.05.09 (psg).** Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Fettstoffwechsel an und ist auch noch gut fürs Klima – wer regelmäßig mit dem Rad fährt, tut sich und seiner Umwelt etwas Gutes. „Eine einfache Möglichkeit, das Radtraining in den Alltag einzubauen, ist, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband. Das ist nicht nur stressfreier als die Fahrt mit dem Auto, es steigert zugleich die Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Der Drahtesel ist das „mobile Fitnessstudio“ schlechthin: „Wer zwei Mal pro Woche 20 bis 30 Minuten mit dem Rad fährt, trainiert bereits Herz und Kreislauf, kurbelt den Fettstoffwechsel an, fördert die Koordination und das Gleichgewicht und sorgt für seelische Entspannung“, sagt Sportmediziner Schmidt. Dabei ist das Radeln für Ausdauersportler und Anfänger, jung wie alt, gleichermaßen geeignet. Denn die Intensität – und damit die Belastung beim Fahren – lässt sich optimal an den Fitnesszustand anpassen. „Auf dem Fahrrad kann man einfach mal einen Gang zurückschalten und sich rollen lassen. Das sorgt dafür, dass man wieder zu Atem kommt und sich die Muskeln erholen können“, sagt Schmidt.

### Radsport schont die Gelenke

Auch für Menschen mit Übergewicht ist Radfahren ideal. „Es ist gelenk- und rüchenschonender als beispielsweise Joggen oder Tennis“, weiß Schmidt. Im Gegenteil: Neben den Beinmuskeln trainiert das Radfahren auch den Rücken, gleichzeitig kurbelt es Atmung und Durchblutung an. Voraussetzung für eine optimale Belastung ist die richtige Einstellung der Sattelhöhe. Sie reduziert ebenso wie ein bequemer Sattel die Belastung des Gesäßes.

„Wichtig ist, dass Neueinsteiger es langsam angehen lassen“, so Schmidt weiter. Insbesondere die ersten fünf Minuten sollte man locker in die Pedale treten, damit sich die Muskeln aufwärmen können. Auch sonst gilt es, den Körper langsam an die neue Belastung heranzuführen. Eine höhere Trittfrequenz bei niedrigem Gang ist für den Stoffwechsel und das Training vorteilhaft. Bei hohem Kraftaufwand droht ein schmerzhafter Muskelkater. Fünf bis zehn Kilometer in ruhigem Tempo schaffen auch

Ungeübte mühelos. Eine zu starke Belastung hingegen führt zu Übermüdung. Am besten ist ein Tempo, in dem man sich locker unterhalten kann und nicht außer Atem gerät. „Gut überprüfen kann man die Intensität auch mit einem Pulsmesser“, sagt der AOK-Experte.

Nicht zuletzt sollte die Geschwindigkeit der Verkehrssituation und dem eigenen Fahrvermögen angepasst werden. Darüber hinaus ist das Fahrrad vor der ersten Ausfahrt auf die Verkehrssicherheit hin zu überprüfen: Funktionieren Bremsen, Licht und Klingel? Entscheidend ist es auch, einen Helm zu tragen, der vor schweren Verletzungen schützen kann.

Einfach in den Alltag integrieren lässt sich eine Radtour, wenn man statt mit dem Auto mit dem Drahtesel ins Büro fährt. Davon profitiert auch die Arbeit, denn Fahrradfahrer kommen erholter und stressfreier im Büro an. Zudem schüttet der Körper durch die Ausdauerbelastung Glückshormone aus. „Insgesamt gilt: Wer regelmäßig Rad fährt, tut etwas für seine Gesundheit“, erklärt der Sportmediziner.

## Aktion der AOK und des ADFC

Weil Radfahren so gesund ist, veranstaltet die AOK gemeinsam mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) seit 2001 jährlich die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Zusammen mit weiteren Partnern aus Wirtschaft, Politik und Verbänden will die Gesundheitskasse mehr Menschen motivieren, auf das Fahrrad umzusteigen.

Vom 1. Juni bis zum 31. August 2009 sind einzelne Arbeitnehmer sowie Teams aus verschiedenen Betrieben aufgerufen, an mindestens 20 Arbeitstagen ins Büro zu radeln. Auch Pendler können an der Aktion teilnehmen, denn Fahrten bis zur nächsten Bus- oder Bahnhaltestelle werden angerechnet.

Weil Radfahren Spaß macht, wird die Aktion von Jahr zu Jahr populärer. Nahmen 2007 bereits rund 130.000 Menschen an „Mit dem Rad zur Arbeit“ teil, waren es im vergangenen Jahr etwa 169.000. Schon nach einigen Touren zur Arbeit, berichteten viele Teilnehmer, habe sich bei ihnen ein Wohlfühleffekt eingestellt. Unter allen Teilnehmern, die den Aktionskalender mit den geradelten Tagen ausgefüllt an die AOK zurücksenden, werden außerdem attraktive Preise verlost.

Weitere Informationen zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ und Anmeldung:  
[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)



Kinderaugen sind besonders empfindlich:

## Sonnenbrillen sollten qualitätsgeprüft sein

**25.05.09 (psg).** Beim Kauf einer Sonnenbrille achten Eltern häufig nur auf das Aussehen. Wichtiger ist jedoch, dass die Brille das ultraviolette Licht (UV-Licht) effektiv herausfiltert. Denn das schützt die Augen vor UV-Strahlen, die Entzündungen der Binde- und Hornhaut verursachen können. „Weil Kinderaugen sehr empfindlich auf UV-Strahlen reagieren und nicht jede Sonnenbrille gut davor schützt, sollten Eltern bei der Wahl sorgfältig sein“, rät Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

„Leider werden Sonnenbrillen für Kinder häufig noch als extravagant abgetan – völlig zu Unrecht“, sagt Maroß. Denn Kinderaugen haben noch nicht die Fähigkeit, die sensible Netzhaut im Auge zu schützen. Entsprechend kann die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) Kinderaugen mehr Schaden zufügen als den Augen von Erwachsenen.

Schwankungen der Ozonschicht führen zu unterschiedlich ausgeprägter UV-Strahlung auf der Erde. Bindehautentzündungen, Linsentrübung – der sogenannte Graue Star – und sogar Netzhautschäden können die Folge von zu starker UV-Strahlung sein. Schäden an der Netzhaut sind dabei zunächst schmerzlos und machen sich häufig erst Jahre später bemerkbar. Sie können das Sehvermögen einschränken und sogar zu Blindheit führen. Sonnenbrillen können davor schützen. „Aber nicht jede Brille bietet auch wirklich Schutz vor den gesundheitsschädigenden Strahlen“, weiß Maroß.

### Gläser aus hochwertigem Material auswählen

Anders als häufig angenommen ist nicht der Tönungsgrad der Gläser für eine effektive Filterung der Strahlen ausschlaggebend. Vielmehr werden die Strahlen durch einen in den Gläsern integrierten UV-Filter geblockt. „Am besten schützen nicht Sonnenbrillen mit den dunkelsten Gläsern, sondern solche mit Gläsern aus dem hochwertigstem Material“, sagt die Ärztin.

Ähnlich schädlich wie der Verzicht auf eine Sonnenbrille kann das Tragen einer qualitativ schlechten Brille sein. Denn dadurch wird der natürliche Schutzmechanismus des Auges außer Kraft gesetzt. Die Pupillen verkleinern sich bei Helligkeit normalerweise automatisch. So kann nicht mehr

so viel Strahlung ins Auge dringen. Schlechte Sonnenbrillen dämpfen lediglich das sichtbare Licht. In der Folge verkleinern sich die Pupillen nicht. „Weil das UV-Licht durch eine solche Brille nicht gefiltert wird, kann mehr UV-Licht durch die geweiteten Pupillen auf die Netzhaut treffen“, erklärt die Ärztin.

Wichtig beim Kauf einer Sonnenbrille ist darum, dass die Brillengläser qualitätsgeprüft und mit dem CE-Kennzeichen versehen sind. Nur diese Gläser filtern das UV-Licht zuverlässig heraus. Häufig sind Sonnenbrillen zudem mit der Kennzeichnung „UV 400“ versehen. Das bedeutet, dass das UV-Licht unterhalb dieser Wellenlänge abgeblockt wird.

### Auf die richtige Größe der Brille achten

Zudem sollten Eltern beim Kauf einer Sonnenbrille für ihr Kind auf die richtige Größe achten. Bei kleinen runden Gläsern besteht die Gefahr, dass UV-Licht von den Seiten in die Augen dringt. Eine gute Sonnenbrille bietet daher über einen wirksamen UV-Schutz hinaus noch einen Seitenschutz gegen Streustrahlung von reflektierenden Flächen.

Um vor allem bei Kindern die Verletzungsgefahr zu verringern, ist es sinnvoll, eine Sonnenbrille mit Kunststoffgläsern zu kaufen. Noch besser geeignet sind Gläser aus bruchfestem Polycarbonat. Maroß empfiehlt: „Lassen Sie sich vor dem Kauf am besten von einem Optiker oder Arzt beraten.“

In geschlossenen Räumen sollten Kinder ihre Sonnenbrille absetzen. „Ihre Augen müssen noch lernen, sich an die unterschiedlichen Lichtverhältnisse anzupassen“, erklärt die Ärztin. Doch am Strand und im Hochgebirge gilt: Unbedingt eine Sonnenbrille tragen.

Informationen zum Thema Sonnenschutz gibt es im Internet:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Reisen & Medizin > Haut und Sonne



psg-Serie: Gesunde Ernährung (5)

## Kaffee – ein beliebter Muntermacher

**25.05.09 (psg). Espresso, Latte Macchiato oder Café au Lait – Kaffee ist für viele Menschen ein wahrer Genuss. Schon eine Tasse des beliebten Heißgetränks erhöht die Aufmerksamkeit, kurbelt den Kreislauf und den Stoffwechsel an. Ein Kaffee oder Espresso nach dem Essen bringt zudem die Verdauung in Schwung. „Als Durstlöscher ist Kaffee wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf nicht geeignet. Die Behauptung, dass das Getränk dem Körper sogar Flüssigkeit entziehen soll, ist jedoch wissenschaftlich widerlegt“, weiß AOK-Ernährungswissenschaftlerin Anita Zilliken.**

Im 17. und 18. Jahrhundert setzte sich Kaffee langsam, aber sicher in Europa durch. Zunächst wurde Kaffee nur zum Frühstück getrunken, später immer mehr auch zu anderen Mahlzeiten. Heute ist das Getränk in Deutschland sehr beliebt: Vor allem internationale Spezialitäten stehen hoch im Kurs.

Kaffee ist ein echter Muntermacher: Je nach Sorte und Stärke enthält eine Tasse Kaffee 50 bis 150 Milligramm Koffein. Hinzu kommen verschiedene Säuren, Eiweißstoffe, Mineralsalze wie Kalium und andere Stoffe, die beim Rösten entstehen. Das Koffein und ein Teil der Röststoffe regen das Großhirn an und fördern so die Leistungsfähigkeit. Die Blutgefäße werden erweitert, der Herzschlag erhöht und die Durchblutung der Organe verbessert. Außerdem beschleunigt Koffein die Atmung und erweitert die Bronchialgefäße.

### Anregende Wirkung

Die anregende Wirkung entfaltet Kaffee ungefähr 30 bis 45 Minuten, nachdem man ihn getrunken hat. „Nehmen Sie das Koffein deshalb am besten in kleinen Dosen über den Tag verteilt zu sich“, empfiehlt Ernährungsexpertin Zilliken. Zugleich wirkt Kaffee abführend und harntreibend. Das Getränk kann sogar vor Karies schützen, denn die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe halten schädliche Bakterien davon ab, sich an der Zahnoberfläche festzusetzen. Kaffee regt zudem die Gallentätigkeit und die Magensäureproduktion an. Dadurch wird die Nahrung besser verdaut.

„Drei bis vier Tassen normal starker Bohnenkaffee am Tag sind unbedenklich. Gesunde Erwachsene vertragen diese Menge in der Regel gut“, sagt Zilliken. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten dagegen grundsätzlich keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen. Schon der Genuss einer Tasse Kaffee kann bei Heranwachsenden das Einschlafen erschweren. „Schwangere oder stillende Frauen sollten höchstens zwei Tassen Kaffee am Tag trinken, da auch das Ungeborene oder der Säugling das Koffein mit all seinen anregenden Wirkungen aufnehmen und es nur sehr langsam wieder abbauen kann“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin.

### Bei Beschwerden ist Vorsicht angesagt

Wer empfindlich auf Koffein reagiert, kann nach dem Genuss des „Muntermachers“ unter Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Zittrigkeit und Herzklopfen leiden. Vorsichtig sein sollten auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, überaktiver Schilddrüse, Bluthochdruck und Schlafstörungen.

„Bei Beschwerden ist es am besten, auf das Kaffeetrinken zu verzichten beziehungsweise entkoffeinierte oder koffeinarme Sorten zu bevorzugen“, empfiehlt Zilliken. Da das Koffein die Pumpleistung des Herzens kurzfristig ankurbelt, kann das Getränk bei Patienten mit Herzschwäche, beschleunigtem Herzschlag und Herzrhythmusstörungen das vorgeschädigte Organ überfordern.

### Espresso ist magenfreundlicher als Filterkaffee

Für Menschen mit niedrigem Blutdruck ist Kaffee ebenfalls nicht gut geeignet, da auf eine kurzfristige Steigerung des Blutdrucks durch das Koffein meist ein Blutdruckabfall folgt. Wer Magenprobleme hat, sollte weitgehend auf Kaffee verzichten oder auf Schonkaffee umsteigen, der weniger Gerbsäure und Reizstoffe enthält. Espresso ist ebenfalls magenfreundlicher als Filterkaffee, denn die Bohnen sind länger und stärker geröstet. Säuren und andere reizende Substanzen, die dem Magen zu schaffen machen, werden so zerstört.

Die Heimat des Kaffees war ursprünglich Äthiopien. Heute liegen die größten Anbauflächen in Südamerika. Rohkaffee wächst auf Sträuchern in der Pflanzenfamilie „Coffea“. Ihre Blüte ist weiß und die rote Frucht enthält zwei Kerne: die Kaffeebohnen. Die Hauptsorten sind „Arabica“ und „Robusta“. Arabicabohnen sind milder im Geschmack, allerdings auch teurer als Robustabohnen, die kräftig bitter schmecken.

Für einen hochwertigen Kaffee kommt es auf die richtige Mischung, aber auch auf die Qualität der Bohnen an. Grundsätzlich gilt: Ganze Bohnen sind besser als bereits gemahlener Bohnenkaffee, denn durch den Kontakt mit Sauerstoff geht sehr viel Aroma verloren.

Am besten ist es deshalb, ganze Bohnen zu kaufen und sie erst kurz vor dem Kaffeekochen zu mahlen. Offene Packungen sollten kühl und dunkel aufbewahrt werden; gemahlener Kaffee am besten im Kühlschrank.

## psg in Kürze ...

### AOK-Kindertheater: Zirkustournee zum Mitmachen

25.05.09 (psg). Das AOK-Kindertheater „Möhren, Kinder, Sensationen“ ist wieder auf bundesweiter Tournee: Bis Mitte Oktober 2009 macht das Mitmach-Event an insgesamt 22 Gastspielorten in ganz Deutschland Station. Herzstück der Zirkustournee ist das Theaterstück „Henrietta in Fructonia“. Darin vermitteln das Schulmädchen Henrietta und seine Freunde den Zuschauern auf kindgerechte Weise, dass gesundes Essen lecker ist und Bewegung Spaß macht. Daneben beherbergt die farbenfrohe Zirkusstadt Themenzelte, in denen die Kinder erfahren und erproben können, was sie stark macht. Die Tournee ist sehr beliebt: Im Premierenjahr 2007 kamen über 60.000 Kinder und Erwachsene. Im vergangenen Jahr ließen sich sogar 85.000 kleine und große Besucher vom Theaterstück und den Workshops begeistern. Die Zirkustournee ist Teil der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“.

Mehr Infos und Termine:  
[www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids), [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)



### Erstes Universitäts-Institut für Patientensicherheit eröffnet

25.05.09 (psg). An der Medizinischen Fakultät der Universität Bonn ist kürzlich das Institut für Patientensicherheit offiziell eröffnet worden. Das Institut, das zum Jahresanfang 2009 seine Arbeit aufgenommen hat, befasst sich in Forschungsprojekten mit Fragen der Patientensicherheit. Es wird in den nächsten fünf Jahren vom Aktionsbündnis Patientensicherheit, dem Bundesgesundheitsministerium und mehr als 30 Partnern finanziert. Die bundesweit einzigartige Einrichtung geht auf die Initiative des Aktionsbündnisses Patientensicherheit zurück. Das Aktionsbündnis setzt sich für eine kontinuierliche Verbesserung der Patientensicherheit in Deutschland ein.

Mehr Infos:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)  
[www.aktionsbuendnis-patientensicherheit.de](http://www.aktionsbuendnis-patientensicherheit.de)



Unser Service für Sie:

## Gesundheitstage 2009

### 5. Juni 2009: 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 ([www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)).

### 6. Juni 2009: 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 Organspendergibt. 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. Es gibt kein einheitliches Motto und keinen zentralen Ansprechpartner.

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)) oder die Selbsthilfe Lebertrans-

plantierter Deutschland ([www.lebertransplantation.de](http://www.lebertransplantation.de)). Weitere Informationen zur Organspende finden Sie auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)).

## 10. Juni 2009: 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. Um Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, hat die AOK das Projekt „Ohne Kids läuft nix“ ([www.aok.de/kids](http://www.aok.de/kids)) ins Leben gerufen. So können Kinder und Jugendliche in Schulen und Vereinen zunächst mit altersgerechten Übungen ihre Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft verbessern.

## 26. Juni 2009: 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. Seit 1987 haben die Vereinten Nationen ([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 ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) sterben in Deutschland jedes Jahr etwa 1.300 Menschen in Folge illegalen Drogenmissbrauchs. 110.000 Menschen sterben vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums, weitere 40.000 Todesfälle gehen auf das Konto des schädlichen Alkoholkonsums.

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 deshalb Kurse

zur Raucherentwöhnung an wie das Programm „Be smart – Don´t start“ ([www.aok.de/ich-werde-nichtraucher](http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher)) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr Infos zu weiteren Terminen 2009, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) („Gesundheitstage“).



Dialog-Fax: 030/22 0 11 - 105  
Telefon: 030/22 0 11 - 203



Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Presseservice Gesundheit  
Rosenthaler Straße 31  
  
10178 Berlin

Name: .....  
Redaktion: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....  
Telefon: .....  
Fax: .....  
E-Mail: .....

**Adressenänderung** Bitte senden Sie den psg 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 psg Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des psg:

Bitte schicken Sie mir den psg Politik **per Post** an die oben angegebene Adresse.

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

@

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den psg Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: