

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

01/16

 @AOK_Gesundheit



SÜSSEN VERFÜHRUNGEN WIDERSTEHEN	
■ FRÜCHTE STATT FERTIGKOST	2
HEILMITTELBERICHT 2015	
■ PFLEGEBEDÜRFTIGE PROFITIEREN VON HEILMITTELTHERAPIEN	5
AMS-FOTO	
■ UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN ALLTAG	7
WORAUF ARBEITNEHMER ACHTEN SOLLTEN	
■ KRANKGESCHRIEBEN: WAS IST ERLAUBT, WAS NICHT?	8
ANFALLSLEIDEN	
■ EPILEPSIE ERKENNEN UND BEHANDELN	10
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (1)	
■ UNTERSCHIED: GESUNDHEITSFÖRDERUNG – PRÄVENTION	14
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE	17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 27. Januar 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Wenn Kinder nicht ins Bett wollen: Rituale helfen beim Einschlafen“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → AOK-Radioservice

Süßen Verführungen widerstehen

Früchte und Gemüse statt Fertigkost: So essen Sie lecker und gesund

25.01.16 (ams). Die Lust auf Süßes ist angeboren, die Verlockungen sind groß. Zucker steckt nicht nur in Schokolade, Knuspermüsli und Softdrinks, sondern auch in pikanten Nahrungsmitteln. „Vor allem Fertigprodukte enthalten oft viel Zucker“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK.

Etwa 32 Kilogramm Zucker nimmt jeder Bundesbürger pro Jahr zu sich. Das sind im Durchschnitt über alle Altersgruppen hinweg täglich rund 90 Gramm, wie eine Statistik des Bundesernährungsministeriums zeigt. Das ist fast doppelt so viel, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für vertretbar hält. Die WHO empfiehlt derzeit, maximal zehn Prozent der täglichen Energie als Zucker aufzunehmen. Das entspricht für einen Erwachsenen höchstens etwa 50 Gramm Zucker pro Tag, bei Kindern rund 25 Gramm. Langfristig sollten zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke laut WHO lediglich fünf Prozent der täglichen Kalorienmenge decken.

Die empfohlene tägliche Höchstmenge ist schnell erreicht oder überschritten:

- Eine Tafel Vollmilchschokolade enthält etwa 60 Gramm Zucker, eine Tüte Gummibärchen 80 Gramm und ein Liter Limonade über 100 Gramm.
- Wer 100 Gramm Knuspermüsli isst, nimmt bereits rund 24 Gramm Zucker zu sich.
- Ein 150-Gramm-Becher Fruchtjoghurt liefert etwa 20 Gramm Zucker.

Zucker steckt auch in pikanten Lebensmitteln

„Der Süßmacher steckt außerdem in vielen Lebensmitteln, die gar nicht süß sind, zum Beispiel in fertigen Salat- und Grillsoßen, Ketchup, Soßenbinder, Fleisch- und Krautsalaten“, sagt AOK-Ernährungsexpertin Zilliken. Das liegt



Süßigkeiten sind verlockend, ein süßer Apfel ist gesünder.

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

daran, dass Zucker nicht nur für Süße sorgt, sondern auch Lebensmittel länger haltbar macht, Wasser bindet und den Geschmack verstärkt. Auf diese Weise kann er wertvolle, teure Zutaten wie Früchte im Joghurt ersetzen. In einem Glas Rotkohl (700 Gramm) verbergen sich allein 77 Gramm Zucker, in 100 Gramm Ketchup sogar 23 Gramm.

Zuckerhaltige Kost ist kalorienreich

Doch warum ist es eigentlich problematisch, einen Großteil des täglichen Energiebedarfes über Zucker zu decken? Zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel enthalten kaum wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sind sehr kalorienreich, sättigen aber kaum, sondern verursachen sogar schnell neuen Hunger. Dadurch begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht. Außerdem spielt Zucker eine Rolle bei der Entstehung von Karies, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ernährungswissenschaftlerin Zilliken gibt Tipps, wie sich die tägliche Zuckermenge reduzieren lässt:

- Essen Sie möglichst viele Nahrungsmittel so, wie sie in der Natur vorkommen, vor allem Obst und Gemüse.
- Statt Fruchtjoghurt zu verzehren, der viel Zucker enthält, ist es besser, Naturjoghurt mit frischen Früchten oder etwas Marmelade oder Honig zu mischen.
- Ein guter Start in den Tag gelingt mit selbst gemachtem Müsli aus kernigen Haferflocken, frischem Obst oder Trockenobst. In Fertigmüsli steckt dagegen meist viel Zucker.
- Kochen Sie möglichst oft selbst, und zwar mit frischen, unverarbeiteten Zutaten.
- Der Bedarf an Kohlenhydraten sollte überwiegend mit stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln gedeckt werden, etwa Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchten.
- Statt fertige Salatsoßen zu verwenden, kann man das Dressing auch aus Essig und Öl oder aus Naturjoghurt und frischen Kräutern selbst machen.
- Als gesunde Durstlöscher eignen sich Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Verzehren Sie wenig Fertigprodukte, Fertiggerichte und Fast Food.
- Genießen Sie Süßigkeiten und Softdrinks nur ab und zu und in Maßen, als kleinen Luxus.
- Gesundere Alternativen für stark zuckerhaltige Softdrinks sind Erfrischungsgetränke, die mit Süßstoff gesüßt sind.
- Um herauszufinden, wie viel Zucker Fertigprodukte enthalten, sollten Sie die Zutatenlisten genau studieren. Zucker versteckt sich in Lebensmitteln oft unter seinen verschiedenen lateinischen Namen: Saccharose, Fructose, Lactose ... Achten Sie also auf die Endung -ose.

Wie viel Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln steckt, ist beim Einkauf allerdings oft schwer zu erkennen. Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt, dass die Angaben auf den Verpackungen häufig mehr verwirren als informieren. Dabei wurden 276 verarbeitete, zuckerhaltige Lebensmittel untersucht. Die Tester fanden heraus, dass neben (Haushalts-)Zucker 70 weitere Bezeichnungen für süßende Zutaten zum Gesamtzuckergehalt beitragen. Auch der Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ vermittelt oft den falschen Eindruck, dass ein Produkt zuckerfrei ist. Es kann jedoch dennoch süßende Zutaten wie Trockenfrüchte oder Molkenerzeugnisse enthalten, in denen von Natur aus Zucker steckt. So taucht bei Cappuccinopulver (ungesüßt) kein Zucker in der Zutatenliste auf. Dabei enthält der Instant-Cappuccino rund 40 Prozent Zucker aus der Zutat Süßmolkenpulver.

AOK-App „Bewusst einkaufen“

Hilfestellung gibt die AOK-App „Bewusst einkaufen“. Damit kann man erkennen, wie viel Zucker, Fett und Salz in Lebensmitteln steckt. Nach dem Einscannen des Barcodes auf Lebensmittelpackungen oder durch manuelle Eingabe von Daten werden die Nährwertangaben mit den Ampelfarben Rot, Grün und Gelb gekennzeichnet.

Mehr Infos zum Thema im Internet:

Die AOK-App „Bewusst einkaufen“ steht kostenfrei zum Download bereit unter www.aok.de/apps

www.aok.de > Gesundheit > Essen und Trinken

Mehr zum Marktcheck der Verbraucherzentralen:
www.vzh.de > Themen > Ernährung und Lebensmittel > Alles Zucker oder was?



Heilmittelbericht 2015

Vor allem Pflegebedürftige profitieren von Heilmitteltherapien

25.01.16 (ams). Über 37 Millionen Heilmittelrezepte haben Deutschlands Ärzte im Jahr 2014 ausgestellt. Das zeigen die Auswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) im Heilmittelbericht 2015. Die Kosten für die Heilmittelversorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) erreichten 2014 – auf alle Altersgruppen verteilt – einen Gesamtumsatz von 5,77 Milliarden Euro.

Fast jeder Dritte der über 60-jährigen AOK-Versicherten in Deutschland hat im Jahr 2014 eine Heilmitteltherapie in Anspruch genommen. Vor allem pflegebedürftige Menschen profitieren dabei von Krankengymnastik, Ergo- und Sprachtherapie. „Pflegebedürftige Menschen ab 60 Jahre erhalten dreimal so viele Heilmitteltherapien wie gleichaltrige Nichtpflegebedürftige“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WiDO. Gerade für Pflegebedürftige zwischen 60 und 64 Jahren sind Krankengymnastik, Ergo- und Sprachtherapie eine große Unterstützung, um die Selbstständigkeit im Alltag weiterhin zu erhalten. Schröder: „Im Durchschnitt hat jeder dieser Pflegebedürftigen 2014 gut 27 Heilmittelbehandlungen erhalten und damit sechs Mal mehr als Gleichaltrige, die nicht pflegebedürftig sind.“

Mehr als 37 Millionen Rezepte analysiert

Für den Heilmittelbericht 2015 hat das WiDO die mehr als 37 Millionen Heilmittelrezepte analysiert, die im Jahr 2014 für die rund 70 Millionen GKV-Versicherten ausgestellt wurden. Genauer betrachtet wurde zudem der Heilmittelbedarf für Menschen ab 60 Jahre – und zwar mit den 2014er Verwaltungsdaten von über 24 Millionen AOK-Versicherten. Deutlich wird bei dieser Analyse der besondere Behandlungsbedarf im Alter: Mehr als die Hälfte aller Heilmittel-Behandlungen (52,1 Prozent) wurden von einer Altersgruppe in Anspruch genommen, die nur 30 Prozent der Versicherten ausmacht. Von diesen mehr als 7,7 Millionen AOK-Versicherten ab 60 Jahren haben 28,6 Prozent mindestens eine Heilmitteltherapie bekommen. Zum Vergleich: Bei Versicherten bis 20 Jahre liegt der Wert bei 10,3 Prozent und in der Gruppe der 20- bis 59-Jährigen bei 15,8 Prozent.

Bericht zeigt Versorgungstrends auf

Der Heilmittelbericht des WiDO zeigt Versorgungstrends für die vier Heilmittelbereiche Ergotherapie, Sprachtherapie, Physiotherapie und Podologie auf

und macht auch regionale Unterschiede deutlich. So erhielten GKV-Versicherte in Sachsen im Jahr 2014 mit durchschnittlich 6,7 Behandlungen je Versicherten die höchste Anzahl an Heilbehandlungen, in Westfalen-Lippe mit drei Behandlungen die wenigsten. Im Bundesdurchschnitt waren es 4,2 Behandlungen je GKV-Versicherten.

Weitere Informationen:
www.wido.de/heilmittel_2015.html



Unterstützung für den Alltag



Nahezu jeder Dritte der über 60-jährigen AOK-Versicherten in Deutschland hat im Jahr 2014 eine Heilmitteltherapie in Anspruch genommen. Das zeigen die Auswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) im Heilmittelbericht 2015. Vor allem pflegebedürftige Menschen profitieren dabei von Krankengymnastik, Ergo- und Sprachtherapie. „Pflegebedürftige Menschen ab 60 Jahre erhalten dreimal so viele Heilmitteltherapien wie gleichaltrige Nichtpflegebedürftige“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Therapien > Physiotherapie)

Worauf Arbeitnehmer achten sollten

Krankgeschrieben: Was ist erlaubt, was nicht?

25.01.16 (ams). Beschäftigte in Deutschland, die arbeitsunfähig sind, haben bis zu einer Dauer von sechs Wochen Anspruch auf Entgeltfortzahlung durch ihren Arbeitgeber. Doch müssen sie in dieser Zeit das Bett hüten? Was krankgeschriebene Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer beachten sollten, fasst der AOK-Medienservice zusammen.

Wann müssen Arbeitnehmer ihren Arbeitgeber informieren, dass sie krank sind?

Jeder Arbeitnehmer, der arbeitsunfähig ist, muss dies seinem Arbeitgeber unverzüglich mitteilen. Er muss ihn auch informieren, wie lange er voraussichtlich ausfällt. Am besten ist es, gleich nach dem Aufstehen oder dem Arztbesuch in der Firma anzurufen und sich krank zu melden. Beschäftigte sind nicht verpflichtet, die Art der Erkrankung und die Krankheitssymptome anzugeben.

Wann muss ein ärztliches Attest vorliegen?

Dauert die Arbeitsunfähigkeit länger als drei Kalendertage, ist der kranke Arbeitnehmer verpflichtet, dem Arbeitgeber spätestens am darauffolgenden Tag eine ärztliche Bescheinigung vorzulegen. Daraus muss auch die voraussichtliche Dauer der Arbeitsunfähigkeit hervorgehen. Der Arbeitgeber kann ein ärztliches Attest allerdings schon früher verlangen. Ist der Arbeitnehmer länger krank als im Attest angegeben, muss er eine neue Bescheinigung einreichen.

Was ist während einer Krankschreibung erlaubt?

Beschäftigte sind verpflichtet, alles zu tun, um wieder gesund zu werden, und alles zu unterlassen, was ihre Genesung gefährdet oder hinauszögert. Das



Bei einem Infekt helfen Ruhe und Erholung beim Auskurieren.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

bedeutet aber nicht, dass sie den ganzen Tag im Bett bleiben müssen, sofern dies nicht ärztlich verordnet wurde. Es ist in Ordnung, Notwendiges einzukaufen oder spazieren zu gehen, wenn dies der Genesung förderlich ist.

Dürfen arbeitsunfähige Arbeitnehmer Auto fahren oder Sport treiben?

Das kommt auf die Erkrankung an. Generell ist es sinnvoll, den Arzt zu fragen, was er empfiehlt oder für zulässig hält. Bei starkem Fieber ist es beispielsweise nicht ratsam, sich hinters Steuer zu setzen oder Sport zu treiben. Bei manchen Erkrankungen kann maßvolle Bewegung dagegen sogar dazu beitragen, dass man schneller gesund wird. Allerdings sollte man sich dabei nicht überanstrengen.

Was ist, wenn man im Urlaub krank wird?

Wer im Urlaub krank ist, muss seinen Arbeitgeber unverzüglich darüber informieren und ihm die voraussichtliche Dauer der Arbeitsunfähigkeit mitteilen. Erkrankt ein Arbeitnehmer im Ausland, muss er seinem Chef auch seine Adresse schnellstmöglich mitteilen, etwa die Anschrift des Hotels oder des Krankenhauses, in dem er erreichbar ist. Ist er Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse, muss er auch diese unverzüglich über die Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer informieren. Kehrt er nach Hause zurück, muss er seinen Arbeitgeber und die Krankenkasse ebenfalls unverzüglich darüber informieren. Auch bei einem Auslandsaufenthalt muss der Arbeitnehmer eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen. Die Tage, in denen der Arbeitnehmer laut ärztlichem Attest arbeitsunfähig war, werden nicht auf den Jahresurlaub angerechnet. Kehrt der Beschäftigte an seinen Arbeitsplatz zurück, kann er in Absprache mit dem Arbeitgeber zu einem späteren Zeitpunkt neuen Urlaub beantragen.

Mehr Infos zum Thema:

Über das Thema „Entgeltfortzahlung bei Krankheit und an Feiertagen“ informiert eine Broschüre des Bundesarbeitsministeriums.

**Sie steht zum Herunterladen bereit unter:
www.bmas.de > Suche: Entgeltfortzahlung**



Anfallsleiden

Erkrankung mit vielen Facetten: Epilepsie erkennen und behandeln

25.01.16 (ams). Epilepsie, auch Anfallskrankheit genannt, ist eine recht häufige neurologische Erkrankung: Schätzungsweise fünf bis zehn von 1.000 Einwohnern sind laut Deutscher Gesellschaft für Epileptologie (DGfE) davon betroffen. Pro Jahr suchen in Deutschland etwa 400.000 Menschen wegen ihrer Epilepsie einen Arzt auf. Aus Scham, Unkenntnis oder Angst vor Stigmatisierung verzichten jedoch einige Betroffene auf mögliche Hilfen. Dabei stehen die Chancen gut, die Epilepsie in den Griff zu bekommen, wenn sie erkannt und entsprechend therapiert wird.

Ein Mensch stürzt plötzlich zu Boden und seine Glieder zucken – nicht immer sieht ein Anfall so aus. Denn Epilepsie hat viele Facetten: Je nach Region der elektrischen Entladungen fallen die Symptome unterschiedlich aus. So können die Betroffenen nur kurz in einen Dämmerzustand gleiten – ohne Sturz und Krämpfe. Oder sie machen auf einmal seltsame Bewegungen und Geräusche, schmatzen oder brummen vor sich hin. Es können aber auch sensible Störungen, wie Kribbel- oder Taubheitsgefühle auftreten, oder sensorische Veränderungen, wie Sehstörungen, oder vegetative Symptome, wie Schweißausbrüche. Nach wenigen Sekunden oder Minuten ist es zumeist vorüber. „Gemeinsam ist all diesen unterschiedlichen Anfallsformen, dass Nervenzellen im Gehirn sich plötzlich gleichzeitig entladen“, erklärt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

Nervenzellen feuern plötzlich synchrone Impulse ab

Die Ursachen, warum die Nervenzellen plötzlich synchrone Impulse abfeuern, sind vielfältig. Die Neigung zu epileptischen Anfällen kann genetisch bedingt sein. In manchen Familien tritt Epilepsie über mehrere Generationen hinweg auf. „Auch Hirnschädigungen durch Schwangerschafts- oder Geburtskomplikationen, Fehlbildungen oder Entwicklungsstörungen, Verletzungen, Schlaganfälle, Gehirntumoren oder Gehirn- oder Hirnhautentzündungen können eine Epilepsie verursachen“, sagt AOK-Medizinerin Dr. Roick. Häufig lässt sich jedoch keine eindeutige Ursache feststellen. Wichtig ist, bei einem Neurologen abzuklären, ob es sich bei einem Anfall um eine Epilepsie handelt oder nicht. Denn wenn bestimmte äußere oder innere Faktoren auf das Gehirn einwirken, kann jeder Mensch einen epileptischen Anfall bekommen, ohne dass eine Epilepsie besteht. Zu solchen Gelegenheitsanfällen kann es zum Beispiel bei zu niedrigem Blutzuckerspiegel oder anderen schweren Stoffwechsellagen kommen, aber auch bei massivem Schlafentzug oder bei

Entzugerscheinungen im Rahmen einer Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit. Man schätzt, so die DGfE, dass fünf Prozent aller Menschen im Lauf ihres Lebens mindestens einen epileptischen Anfall bekommen. Von einer Epilepsie spricht man jedoch erst, wenn bereits mindestens ein epileptischer Anfall aufgetreten ist und eine dauerhafte Neigung für weitere epileptische Anfälle besteht. Dies ist entweder der Fall, wenn epileptische Anfälle wiederholt spontan aufgetreten sind oder wenn bei einer Elektroenzephalografie (EEG, Messung der Hirnströme) beziehungsweise einer Magnetresonanztomografie (MRT, vom Körperinneren werden Schnittbilder mittels Magnetfeldern erzeugt) eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für weitere Anfälle nachweisbar ist. Eine Epilepsie kann in jedem Alter erstmalig auftreten. Häufig beginnt sie bereits im ersten Lebensjahr oder jenseits des 60. Lebensjahres.

Mögliche Ursachen genau abklären

Für die Diagnose greift der Arzt gerne auf Augenzeugen zurück, die den Anfall beobachtet haben. Die Betroffenen selbst können sich oft nicht gut daran erinnern. „Anhand der unterschiedlichen Symptome lässt sich bestimmen, ob es sich um einen fokalen Anfall handelte, bei dem eine umschriebene Region des Gehirns betroffen ist, oder um einen generalisierten Anfall, der beide Großhirnhälften erfasst“, so Dr. Roick. Zudem muss erfragt werden, unter welchen Umständen der Anfall aufgetreten ist und ob Geburtskomplikationen, Entwicklungsstörungen oder frühere Erkrankungen aufgetreten sind, die eine Anfallsursache sein könnten. Außerdem werden Labortests, ein Elektrozephalogramm und bildgebende Untersuchungen durchgeführt, um mögliche Anfallsursachen abzuklären. Der Arzt muss den Anfall genau einordnen können, um das passende Medikament zu finden.

Hauptsächlich werden folgende Anfallsformen unterschieden:

- Zu den generalisierten Anfällen gehört der klassische Grand-Mal-Anfall, der aus zwei Phasen besteht: Der Betroffene wird plötzlich bewusstlos, stürzt zu Boden, Gliedmaßen, Gesicht und Körper spannen sich an. Dann treten rhythmische Zuckungen der gesamten Skelettmuskulatur auf, die zunehmend heftiger werden. Nach dem Anfall folgt meist eine Schlaf- oder Dämmerphase.
- Auch die sogenannten Absencen (Petit-Mal-Anfall) sind generalisierte Anfälle, haben aber einen milderen Verlauf. Ihr Hauptkennzeichen ist eine abrupt beginnende, kurze Bewusstseinsstörung. Da die Augen dabei geöffnet sind und Tätigkeiten, wie Sprechen oder Schreiben, unterbrochen werden, können diese Anfälle auch als Unkonzentriertheit oder Tagträumerei fehlgedeutet werden.
- Bei einem fokalen Anfall unterscheiden sich die Symptome in Abhängigkeit von der betroffenen Hirnregion. So sind motorische oder sensible Symptome, wie halbseitige Muskelzuckungen oder Taubheitsgefühle möglich, aber auch veränderte Sinneswahrnehmungen, wie Lichtblitze

oder bestimmte Geruchs- oder Geschmacksempfindungen, und vegetative Symptome, wie Schweißausbrüche oder Einnässen.

Bei einem komplex fokalen Anfall ist zusätzlich das Bewusstsein getrübt. Häufig treten Bewegungsautomatismen auf, wie Kauen, Schmatzen oder Herumnesteln an der Kleidung.

Medikamente zur Anfallskontrolle

Es steht eine Reihe von Medikamenten zur Anfallskontrolle zur Verfügung, Antiepileptika oder Antikonvulsiva genannt. Die Auswahl richtet sich insbesondere nach dem Anfallstyp, der individuellen Verträglichkeit und möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Ein Großteil der Patienten kann damit ein anfallsfreies Leben führen. Wird keine Anfallsfreiheit erreicht, kann ein Medikamentenwechsel oder eine Kombinationstherapie erforderlich sein. Bei medikamentös nicht befriedigend behandelbaren fokalen Epilepsien kann in einem epilepsiechirurgischen Zentrum geprüft werden, ob das betroffene Hirnareal in einer Operation entfernt werden kann. Wenn mit Medikamenten keine Anfallsfreiheit erreichbar ist, kann auch eine Neurostimulation erwogen werden, bei der Strukturen im Gehirn oder dorthin führende Strukturen, wie der Vagusnerv, mit niedriger Stromstärke wiederholt stimuliert werden, um die Übererregbarkeit der Nervenzellen herabzusetzen und so die Häufigkeit und Schwere der epileptischen Anfälle zu mindern. Bei manchen Patienten mit klinisch geringfügigen oder sehr seltenen Anfällen und einer langfristig stabilen Gesamtsituation kann auch ein Therapieverzicht erwogen werden, wenn die Risiken der Behandlung höher sind als ihr zu erwartender Nutzen.

Hinweise für Epileptiker und Augenzeugen eines Anfalls

Was Betroffene tun können

- Anfälle lassen sich vermeiden, indem die Betroffenen zunächst genau beobachten, in welchen Situationen Anfälle bei ihnen auftreten (zum Beispiel überwiegend zu einer bestimmten Tageszeit oder bei bestimmten Tätigkeiten).
- Daneben sollte beobachtet werden, welche Faktoren die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass in diesen Situationen ein Anfall auftritt (zum Beispiel Schlafmangel, Alkoholgenuss, Stress oder äußere Reize wie Flackerlicht von Monitoren oder bestimmte optische Muster).
- Aus diesen Beobachtungen kann individuell abgeleitet werden, wie man sich angstfrei und ohne zu starke Alltagseinschränkungen so verhalten kann, dass Anfälle möglichst vermieden werden.

- Manche Betroffene erleben auch Vorboten eines Anfalls, sogenannte Auren, etwa ein Kribbeln im Arm oder Wahrnehmungsstörungen. Sie können lernen, den beginnenden Anfall durch speziell auf ihre Symptomatik abgestimmte Gegenmaßnahmen frühzeitig zu unterbrechen.
- Das Führen eines Anfallskalenders kann helfen, um möglichen Auslösern auf die Spur zu kommen.

Was Augenzeugen tun können

- Entfernen Sie Gefahrenquellen, wie scharfkantige Gegenstände oder Möbel, an denen sich der Betroffene verletzen könnte, aus dem Umfeld des Betroffenen.
- Versuchen Sie nicht, den Krampfenden festzuhalten, da sonst Knochenbrüche drohen. Versuchen Sie auch nicht, dem Betroffenen gewaltsam Gegenstände zwischen die Kiefer zu schieben.
- Bringen Sie den Betroffenen nach dem Anfall in stabile Seitenlage, kontrollieren Sie, dass er normal atmet, und lassen sie ihn nicht allein, solange er nicht wieder bei Bewusstsein und voll orientiert ist.
- In der Regel enden epileptische Anfälle nach einigen Minuten von allein wieder. Ein Notarzt muss jedoch gerufen werden, wenn der Patient länger als fünf Minuten krampft, wenn sich der Anfall in weniger als einer Stunde wiederholt oder der Patient das Bewusstsein nicht wiedererlangt. Zudem muss sofort ein Notarzt gerufen werden, wenn es durch den Anfall zu einer Verlegung der Atemwege gekommen ist sowie wenn unklar ist, ob es sich bei dem Anfall um eine Epilepsie oder um eine andere Ursache, zum Beispiel eine schwere Unterzuckerung, handelt.

Weitere Informationen:

www.aok.de > Gesundheit > Gesundheitsinfos
> Medizinische Informationen > Die Körperregionen > Gehirn/Nervensystem
> Epilepsie, nicht näher bezeichnet: Epileptische Anfälle oder Konvulsionen o.n.A.

Deutsche Gesellschaft für Epileptologie e.V.: www.izepilepsie.de

Adressen von epileptologischen Schwerpunktpraxen, von Epilepsie-Ambulanzen und Epilepsie-Zentren sowie von Selbsthilfegruppen sind erhältlich bei der Deutschen Epilepsievereinigung: www.epilepsie-vereinigung.de

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A-Z > Epilepsie



ams-Serie „Gesund und aktiv“ (1)

Was Gesundheitsförderung von Prävention unterscheidet

25.01.16 (ams). Ob im Kindergarten, im Betrieb oder bei individuellen Kursangeboten – die AOK engagiert sich auf vielfältige Weise für die Gesundheit ihrer Versicherten. Vieles, was das Anfang 2016 in Kraft getretene „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ (Präventionsgesetz) vorsieht, bietet die Gesundheitskasse bereits seit Jahren an. „86 Prozent aller Präventionsprogramme 2014 der gesetzlichen Krankenkassen in den Lebenswelten Kita und Schule wurden von der AOK umgesetzt. Wir setzen dabei auf Qualität, um unseren Versicherten einen gesunden Alltag in ihren Lebenswelten zu ermöglichen“, sagt Anke Tempelmann, stellvertretende Leiterin der Präventionsabteilung im AOK-Bundesverband. Doch was bedeuten die Begriffe Gesundheitsförderung und Prävention eigentlich? AOK-Präventionsfachfrau Tempelmann gibt einen Überblick.

Gesundheitsförderung: Die zentrale Frage lautet hier: Was hält den Menschen gesund? Im Mittelpunkt steht also weniger die Krankheit und wie sie entsteht, sondern vielmehr die Förderung von Gesundheit. Gesundheitsförderung will dabei vor allem die Schutzfaktoren des Erwachsenen, des Kindes erhöhen, um die Widerstandsfähigkeit im Alltag zu stärken. Fitness, der Umgang mit Stress, eine ausgewogene Ernährung, ein gutes soziales Umfeld – all das soll die Ressourcen eines Menschen stärken und ihn fitter machen für die Belastungen in Beruf und Schule. So wird das Wohlbefinden gefördert und Menschen sind weniger anfällig für Krankheiten. Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung zum rückengerechten Arbeiten gehören zum Beispiel dazu.

Prävention: Sie soll verhindern, dass Krankheiten entstehen und sich ausbreiten. Präventive Maßnahmen sind beispielsweise Impfungen oder Früherkennungsuntersuchungen. Unterschieden wird zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention.

- Primäre Prävention: Hier wird vorgesorgt, indem Ursachen für bestimmte Krankheiten gemieden werden, aber auch indem Gesundheit insgesamt gefördert wird. Das können etwa Maßnahmen zur Stress-



Gemeinsames Kochen macht Kindern Spaß.

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

bewältigung, zur ausgewogenen gesunden Ernährung oder Angebote in den Lebenswelten der Menschen sein.

- Sekundäre Prävention: Es geht dabei darum, Krankheiten und deren Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen, zu erfassen und ein Fortschreiten zu verhindern. Dazu gehören beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen, Nichtrauchertrainings, Abnehmprogramme und Bewegungsangebote zum Beispiel bei zu hohem Blutdruck, zu hohen Blutfettwerten oder ersten Beschwerden des Bewegungsapparates
- Tertiäre Prävention: Mit der Tertiärprävention sollen Komplikationen oder Folgeschäden einer bereits bestehenden Erkrankung begrenzt oder verhindert werden. Das kann etwa das moderate Herztraining sein, die Patientenschulung zur gesunden Ernährung eines Diabetikers oder eine Rehabilitation nach einer Krebserkrankung.

Zu den Leistungen, die die AOK ihren Versicherten bietet, gehören unter anderem Impfungen, Früherkennung von Krankheiten, Schwangerenvorsorge, Gesundheitskurse, Patientenschulungen sowie Gesundheitsförderung in Betrieben, Kitas und Schulen.

Weitere Informationen zu den AOK-Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention:

www.aok.de > Programme
www.aok.de > Leistungen & Service > AOK-Apps
www.aok-bgf.de
www.aok.de/familie > Initiative gesunde Kinder



Kurzmeldungen

AOK Hessen und AOK NORDWEST: Neue Vorstandschefs

25.01.16 (ams). Die AOK Hessen und die AOK NORDWEST (Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein) haben jeweils einen neuen Vorstandsvorsitzenden. Detlef Lamm folgt bei der AOK Hessen auf Fritz Müller, Tom Ackermann bei der AOK NORDWEST auf Martin Litsch, der als neuer Vorstandschef zum AOK-Bundesverband wechselte. Neuer stellvertretender Vorsitzender in Hessen wurde Dr. Michael Karner. Als stellvertretende Vorstandsvorsitzende der AOK NORDWEST wurde Dr. Martina Niemeyer in ihrem Amt bestätigt.

AOK-Schulmeister: Gewinnerschulen stehen fest

25.01.16 (ams). Mehr als 20.500 Schüler aus über 4.600 weiterführenden Schulen haben diesmal am AOK-Schulmeister Online-Quiz teilgenommen. Neben einem Wildcard-Gewinner konnte sich pro Bundesland nur die jeweils punktstärkste Schule für die nächste Runde qualifizieren. Die 17 Schulen sind nun dem Jackpot einen gewaltigen Schritt näher: Beim fünften AOK-Schulmeister 2015/16 können die Finalisten ein Festival an der eigenen Schule mit den Live-Acts Mark Forster, DieLochis und den Flying Steps gewinnen.

Weitere Informationen:
www.aok-schulmeister.de



Kinderwunsch: Zuschuss auch für unverheiratete Paare

25.01.16 (ams). Künftig können auch unverheiratete Paare bei Inanspruchnahme von Kinderwunschbehandlungen finanziell unterstützt werden. Dies geschieht im Rahmen der Bundesförderrichtlinie zur „Unterstützung von Maßnahmen der assistierten Reproduktion“. Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig hat diese Bundesförderrichtlinie nun auch für unverheiratete Paare geöffnet. Die geänderte Richtlinie ist Anfang Januar in Kraft getreten.

Weitere Informationen:
www.bmfsfj.de > Presse > Pressemitteilungen



Unser Service für Sie

Gesundheitstage 2016

10. Februar 2016: Tag der Kinderhospizarbeit

Mit dem „Tag der Kinderhospizarbeit“ (www.tag-der-kinderhospizarbeit.de) will der Deutsche Kinderhospizverein (www.deutscher-kinderhospizverein.de) das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. In Deutschland leben laut dem Deutschen Kinderhospizverein mehr als 22.000 Kinder und Jugendliche mit einer Erkrankung, an der sie frühzeitig sterben werden. Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psychosoziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase palliativ-medizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessensvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband (www.dhvp.de).

Die AOK unterstützt neben stationären Hospizen auch die Hospizarbeit im ambulanten Bereich. Gefördert werden ambulante Hospizdienste, die für Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbebegleitung in deren Haushalt beziehungsweise Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegekräften, Ärzten und Krankenpflegern zusammen.

29. Februar 2016: Tag der seltenen Erkrankungen

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an einer seltenen Erkrankung. Als selten gilt in der Europäischen Union eine Erkrankung, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen in der EU von ihr betroffen sind. Demnach gibt es derzeit etwa 7.000 bis 8.000 seltene Krankheiten. Um ihre Versorgung zu verbessern und die Probleme der Betroffenen sowie ihrer Familien deutlich zu machen, hat EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases, www.eurordis.org/de) im Jahr 2008 den Rare Disease Day (www.rarediseaseday.org) ins Leben gerufen. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen und vertritt 633 Patientenorganisationen aus 59 Ländern. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am

letzten Tag im Februar statt. Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE, www.namse.de) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE, www.achse-online.de).

8. März 2016: Internationaler Frauentag

In Europa hat die zweite Internationale Sozialistische Frauenkonferenz auf Initiative der deutschen Sozialistin Clara Zetkin 1910 die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentages beschlossen. Beim ersten weltweiten Frauentag am 19. März 1911 stand der Kampf für das Wahlrecht im Vordergrund. Rund ein Jahrhundert später geht es um Themen wie gleicher Lohn für gleiche Arbeit, Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt oder Diskriminierung und Gewalt. Ansprechpartner für den deutschen Aktionstag sind die Gewerkschaft ver.di (frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag) und der Deutsche Gewerkschaftsbund (frauen.dgb.de).

5. März 2016: Tag der Rückengesundheit

Mindestens jeder dritte Bundesbürger klagt einmal pro Jahr über Schmerzen im Rücken. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben, Tragen oder Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie das Vermeiden von Übergewicht. Neben der Überanstrengung durch körperliche Arbeit belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse die Wirbelsäule.

Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht das Kreuz. Bei Bürotätigkeiten kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um den Rücken weniger zu belasten. Infos für einen „Rückengerechten Arbeitsplatz“ gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK (www.aok-bgf.de). Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ (rueckenaktivimjob.aok-bgf.de) bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, dass die Rückengesundheit von Arbeitnehmern fördern soll.

Mit dem Tag der Rückengesundheit soll auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenbeschwerden aufmerksam gemacht werden. Weitere Infos gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR, www.agr-ev.de) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, bdr-ev.de).

15. März 2016: Welt-Verbrauchertag

Am 15. März ist Welt-Verbrauchertag (World Consumer Rights Day, WCRD). Seit 1983 erinnern an diesem Tag weltweit Verbraucherorganisationen an grundlegende Verbraucherrechte. Initiator ist der internationale Dachverband der Verbraucherorganisationen Consumers International. Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv, www.vzbv.de) Ansprechpartner. 1962 formulierte der US-amerikanische Präsident John F. Kennedy in einer Rede erstmals eine Reihe von Verbraucherrechten wie das Recht auf Sicherheit und sichere Produkte, auf umfassende Information, freie Wahl und das Recht, gehört zu werden. Diese Grundrechte wurden von der Generalversammlung der Vereinten Nationen erweitert um das Recht zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, das Recht auf Entschädigung, auf Verbraucherbildung und auf eine intakte Umwelt. Mit Fokus auf das Gesundheitswesen sind Patientenrechte ein wichtiges Verbraucherrecht, das immer stärker in den Vordergrund drängt.

24. März 2016: Welt-Tuberkulosestag

Die Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht für das Jahr 2014 davon aus, dass 9,6 Millionen an Tuberkulose erkrankt und 1,5 Millionen Menschen daran gestorben sind. Die Zahl der Erkrankungen ist insgesamt in den vergangenen Jahren gesunken.

In Westeuropa und auch in Deutschland ist der Trend der Tuberkuloseerkrankungen rückläufig. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) lag 2014 die Anzahl der Tuberkuloseerkrankten bei 4.488. Davon sind 97 Menschen an der Erkrankung gestorben.

Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an den Arzt Robert Koch zu erinnern, der an diesem Tag 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete. 100 Jahre später, am 24. März 1982, wurde der erste Welt-Tuberkulosestag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2016, 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
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

