

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

02/17

 @AOK\_Gesundheit



ERNÄHRUNG FÜR WERDENDE MÜTTER	
■ GUT IST BESSER ALS VIEL	2
START IN DIE JOGGING-SAISON	
■ DAS SOLLTEN ANFÄNGER WISSEN	5
AMS-FOTO	
■ GEMEINSAM MACHT ES MEHR SPASS	8
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG	
■ BELASTENDE ERLEBNISSE, DIE DAS LEBEN ÜBERSCHATTEN	9
TRÄGER VON HERZSCHRITTMACHERN	
■ TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT ELEKTRISCHEN GERÄTEN	12
AMS-SERIE „PFLEGE“ (2)	
■ WAS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE ENTLASTET	15
■ KURZMELDUNGEN	18
■ GESUNDHEITSTAGE	19

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 22. Februar 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Damit es nicht zu langsam schlägt: Schrittmacher fürs Herz“.



Der direkte Klick:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) → Presse → AOK-Radioservice

Ernährung für werdende Mütter

## Essen in der Schwangerschaft: Gut ist besser als viel

22.02.17 (ams). Gut essen statt viel – darauf kommt es bei der Ernährung gerade in der Schwangerschaft an. Mit nur wenigen Ausnahmen gelten für Schwangere nämlich dieselben Empfehlungen wie für Frauen, die nicht schwanger sind. „Der Kalorienbedarf erhöht sich in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen kaum“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK. Ab der 13. Woche braucht die werdende Mutter dann rund 300 Kalorien mehr am Tag. Das entspricht etwa einem Vollkornbrot mit Käse und Tomate.

Wer sich auch vor der Schwangerschaft schon gesund und vielseitig ernährt hat, braucht sich in den Monaten bis zur Geburt kaum anders zu verhalten als gewohnt. Ansonsten gilt: Eine Schwangerschaft ist ein guter Grund, auf eine gesunde und hochwertige Ernährung zu achten.



### **Schwangere sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

## Damit sich das Ungeborene gesund entwickeln kann

Schließlich hängt die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes auch von der Gesundheit der Mutter ab. Für Schwangere hat AOK-Expertin Zilliken folgende Ernährungsempfehlungen:

- Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen. Abgepackte Fertigsalate und vorgeschnittene Früchte sowie nicht erhitzte Sprossen meiden, da diese mit Keimen belastet sein können. Rohes Gemüse und Obst sollte vor dem Verzehr immer gut gewaschen werden.
- Fettarme, pasteurisierte Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt und Käse liefern wertvolles Kalzium und Spurenelemente.
- Besser als tierisches Fett aus Butter, Sahne oder Schmalz ist für Schwangere hochwertiges Pflanzenöl, beispielsweise aus Oliven, Raps oder Sonnenblumen.
- Wenig Zucker, Süßes, Fastfood und Softdrinks verzehren.

- Empfehlenswert sind zwei Portionen Fisch in der Woche, einmal möglichst fettreicher Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs.
- Wegen der Gefahr einer bakteriellen Infektion mit Listerien sollten Schwangere unbedingt auf frische rohe Milch vom Bauern, auf Rohmilchkäse sowie rohen Fisch verzichten. Auch rohes Fleisch wie Tartar, Mett oder rohe Würste (Salami, Tee- oder Cervelatwurst) sind wegen der Gefahr einer Infektion mit Toxoplasmen (Toxoplasmose) tabu. Listeriose und Toxoplasmose können den Embryo schädigen und zu Fehlgeburten führen.
- Gesalzen werden sollte mit Jodsalz, das mit Fluorid und Folsäure angereichert ist.
- Mindestens zwei Liter am Tag trinken, und zwar Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie ab und zu mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte. Kompletzt verzichten sollten Schwangere auf Alkohol. Er kann das zentrale Nervensystem des Ungeborenen stark schädigen.
- Auch fleischlose Ernährung ist in der Schwangerschaft grundsätzlich in Ordnung. Allerdings müssen Schwangere dann besonders darauf achten, dass der Eisenbedarf gedeckt wird. Frauen, die sich vollständig ohne tierische Produkte ernähren (Veganerinnen), sollten unbedingt mit dem Arzt über eine ausreichende Nährstoffzufuhr mit der Ernährung beziehungsweise über ergänzende Nährstoffzufuhren durch geeignete Präparate sprechen.

## Zusätzliche Nährstoffversorgung

Nicht bei allen Nährstoffen reicht eine gute und ausgewogene Ernährung aus. „Nach Rücksprache mit dem Arzt sollten Schwangere bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels 400 Mikrogramm Folsäure zusätzlich einnehmen“, sagt Zilliken. Dasselbe gilt für Jod, das ebenfalls täglich zusätzlich in Tablettenform eingenommen werden sollte. Die Versorgung mit Jod und Folsäure behalten die betreuenden Gynäkologen genauso im Blick wie die Eisenversorgung. Viel Eisen enthalten beispielsweise Brokkoli, Feldsalat, Hirse, Haferflocken, Nüsse und natürlich auch Fleisch. Eine Zugabe von Vitamin C, zum Beispiel Zitronensaft zum Gemüse, hilft das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser aufzunehmen.

## Tipps bei Heißhunger oder Übelkeit

Gerade in der ersten Phase der Schwangerschaft haben viele Frauen Heißhungerattacken, andere kämpfen mit Übelkeit. „In beiden Fällen hilft es, wenn die Mahlzeiten auf viele kleine Portionen am Tag verteilt werden“, sagt Zilliken. Wer immer wieder Lust auf Süßes oder Fetthaltiges verspürt, sollte bewusst Obst oder Gemüse mit herzhaftem Joghurt-Dipp zur Hand haben. Um den Heißhunger zu stoppen, kann es auch helfen, ein Glas warmes Wasser zu

trinken. Übrigens: Frauen sollten nach der Entbindung auf Diäten verzichten und besser auf eine ausgewogene Ernährung setzen, um sich bald wieder wohlfühlen.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundes Leben** > **Vorsorge** > **AOK-Ratgeberforum Ernährung**  
> **Richtig essen in der Schwangerschaft**

**Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft:**  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de) > **Für Familien** > **Schwangerschaft**  
> **Ernährung für Schwangerschaft**

**aid infodienst – Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz:**  
[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) > **Ernährung** > **Ernährungswissen**  
> **In bestimmten Lebensphasen** > **Schwangerschaft**



Start in die Jogging-Saison

## Damit es gut läuft: Das sollten Anfänger wissen

22.02.17 (ams). Schnell noch fit werden für den Halbmarathon? Gerade Laufanfänger sollten es langsam angehen lassen. Wer nicht auf die Signale seines Körpers hört und sich überfordert, riskiert nicht nur Muskelkater, sondern auch ernste Verletzungen. „Statt auf kurzfristige Erfolge sollten Laufanfänger daher lieber auf Kontinuität setzen. Denn nur ein langer Atem führt zum gewünschten Trainingserfolg“, erklärt Sabine Nikolai-Reetz, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei der AOK.

Ausdauersport stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Die Folge: Laufen hilft nicht nur, das Gewicht und den Blutdruck zu regulieren, es kann vielmehr auch Diabetes, Gefäßerkrankungen oder Depressionen vorbeugen. Dabei ist Joggen herrlich unkompliziert: Geeignete Bekleidung, eine abwechslungsreiche Laufstrecke und zwei bis drei Mal pro Woche 30 bis 60 Minuten Zeit genügen. Wer ganz neu einsteigt oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchte, sollte sich zunächst kurz vom Arzt durchchecken lassen. Das gilt vor allem für Menschen ab 40 sowie alle, die an Vorerkrankungen leiden, etwa des Herz-Kreislauf-Systems.

Fast ebenso wichtig wie die richtige Trainingsintensität zu wählen, ist es, das passende Schuhwerk zum Laufen zu nutzen

(siehe Infokasten auf Seite 7). „Die Laufschuhe sollten eine gewisse Dämpfung haben, um die Gelenke zu entlasten. Bei älteren, abgenutzten Schuhen ist das Dämpfungssystem oftmals verschlissen“, sagt Nikolai-Reetz. Bequem und den Wetterverhältnissen angepasst sein sollte auch die Bekleidung. Gut geeignet ist sogenannte Funktionskleidung: Sie schützt vor Wind und Regen, ist atmungsaktiv und transportiert den Schweiß nach außen. Das hält den Körper trocken und schützt vor dem Auskühlen.

Jede Trainingseinheit sollte mit einem leichten Dehn- und Aufwärmprogramm beginnen. Dabei werden Stoffwechsel und Durchblutung angeregt, das erleichtert den Einstieg. Zudem sind flexible, dehnbare Muskeln weniger verletzungsanfällig. „Gerade in den ersten Wochen gilt es, nicht zu schnell zu laufen“,



### Vor und nach dem Training die Muskeln dehnen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

empfiehlt Diplom-Sportwissenschaftlerin Nikolai-Reetz. Denn der Körper muss sich erst einmal an die neuen Belastungen gewöhnen. Während sich das Herz-Kreislauf-System sehr schnell auf die Belastung einstellt, brauchen die Muskeln, Sehnen, Bänder und das umgebende Bindegewebe (das fasziale Gewebe) dafür viel länger. Von daher ist ein langsamer Einstieg mit achtsamen Steigerungen ein entscheidender Faktor für den nachhaltigen Erfolg des Trainings.

Besonders leicht fällt der Einstieg mit einem harmonischen Wechsel aus drei Minuten Gehen und drei Minuten leichtem Joggen für zunächst insgesamt 30 Minuten; nach und nach kann man die Joggingdauer auf bis zu eine Stunde steigern. Nach vier Wochen sollten Laufanfänger die Gehminuten Schritt für Schritt verkürzen, bis sie ohne Unterbrechung 30 Minuten lang sanft joggen können. Einfacher fällt den Meisten der Start in einer Laufgruppe, die zur eigenen Fitness und den persönlichen Zielen passt.

## Nicht zu schnell laufen

„Das richtige Tempo hat man, wenn man sich beim Laufen noch entspannt unterhalten kann“, sagt AOK-Bewegungsexpertin Nikolai-Reetz. Wer allein läuft, kann sich an seinem Atem orientieren: Das Jogging sollte eine ruhige, gleichmäßige Atmung erlauben. Auch ein Pulsmesser – vom Fachmann korrekt auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt – kann helfen, das Training richtig einzuteilen. Ist man hingegen aus der Puste oder hat man Schmerzen, sollte die Intensität reduziert oder eine Pause gemacht werden. Denn wer zu schnell unterwegs ist, also im sogenannten anaeroben Bereich trainiert, bringt seinen Körper schnell an seine Grenzen, die Leistung fällt ab. Dabei verbrennt der Körper aufgrund des fehlenden Sauerstoffes kaum Fett, sondern primär Kohlenhydrate. „Besser ist es darum, mehrmals pro Woche eine halbe Stunde im gemäßigten Tempo zu laufen, statt wenige Male mit hoher Geschwindigkeit“, so Nikolai-Reetz weiter.

Um das Wohlfühl nach dem Training noch weiter zu steigern und Muskelverkürzungen zu vermeiden, sollten Jogger nach dem Laufen die Muskeln noch einmal dehnen. Dabei sollten nicht nur die Waden- und Oberschenkelmuskeln gedehnt werden, sondern auch die Muskulatur des Rumpfes, der Arme sowie des Schulterbereichs.

**Weitere Informationen im Internet:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Suche: Laufen

**Mit dem Angebot „AOK-Sportpartner“ geeignete Laufpartner finden:**  
<https://portale.aok.de/sportpartner> > Laufen



## Worauf sollte man beim Kauf von Laufschuhen achten?

Wenn beim Laufen die Gelenke schmerzen, kann das unter Umständen an den Schuhen liegen. Beim Kauf des richtigen Laufschuhs sollten Neueinsteiger daher einiges beachten. Die wichtigsten Tipps in der Übersicht:

**Die Schuhe müssen zu den körperlichen Gegebenheiten passen.** Ratsam ist es daher, eventuelle Fehlstellungen der Füße im Fachgeschäft mittels Laufbandanalyse herauszufinden, um diese gegebenenfalls mit geeigneten Schuhen zu korrigieren.

**Auf die richtige Dämpfung kommt es an.** Die Dämpfung ist abhängig von Gewicht, Laufstil und Fußform des Läufers.

**Die Schuhe sollten ausreichend Platz für die Füße lassen.** Da die Füße beim Joggen anschwellen, empfiehlt es sich, die Schuhe mindestens eine Nummer größer zu kaufen. Am besten zum Kauf die Laufsocken mitbringen.

**Lauftraining ist nur mit den richtigen Schuhen sinnvoll.** Sollten die neuesten Laufschuhe zu teuer sein, lohnt ein Blick auf die Modelle der vorherigen Kollektion: Sie bieten vielleicht nicht die Farben der Saison, dafür aber den gleichen Komfort für die Füße.



## Gemeinsam macht es mehr Spaß



Laufen macht Spaß, lässt sich unkompliziert umsetzen und ist dazu noch sehr gesund. Wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte sich vorher vom Arzt durchchecken lassen. Das gilt auch für alle, die 40 Jahre oder älter sind oder die unter Vorerkrankungen leiden. Insbesondere in den ersten Wochen sollten Neueinsteiger es langsam angehen lassen. Gemeinsam mit anderen zu laufen, macht oft mehr Spaß, und in einer Laufgruppe mit Trainer werden wichtige Tipps vermittelt. Einen Laufpartner oder eine Laufpartnerin finden Sportbegeisterte auch mithilfe des Angebotes „AOK-Sportpartner“. Mehr dazu im Internet unter <https://portale.aok.de/sportpartner> > Laufen.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Sport und Bewegung)



Posttraumatische Belastungsstörung

## Wenn belastende Erlebnisse das Leben überschatten

22.02.17 (ams). Der Zugführer, der nicht mehr bremsen kann, die Frau, die vergewaltigt wird, der Rettungssanitäter, der bei Unfällen schlimme Dinge sieht – all das löst Entsetzen, Angst und Hilflosigkeit aus. Manchmal heilt die Zeit die seelischen Wunden. „Doch traumatische Erlebnisse können auch eine posttraumatische Belastungsstörung hervorrufen“, erklärt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

Bei einem Trauma wird ein Mensch Opfer oder Augenzeuge einer bedrohlichen Situation, der er sich schutzlos ausgeliefert fühlt. Dies erschüttert das Vertrauen in sich selbst und andere. Manche Menschen können solche Erfahrungen bewältigen; dabei hilft ihnen auch soziale Unterstützung. Andere entwickeln nach dem traumatischen Ereignis eine posttraumatische Belastungsstörung. Dabei steigt deren Wahrscheinlichkeit, je größer das Ausmaß des Traumas ist. Neben der empfundenen Lebensbedrohung und den persönlich erlittenen Verletzungen spielt dabei auch das Erleben zwischenmenschlicher Gewalt eine Rolle.

Eine posttraumatische Belastungsstörung äußert sich durch folgende Symptome:

- Betroffene durchleben die belastenden Ereignisse immer wieder in sich unwillkürlich aufdrängenden Erinnerungen oder belastenden Träumen oder sie reagieren in bestimmten Situationen so, als würde sich das Trauma wieder ereignen („Flashbacks“).
- Das Trauma führt zu einem veränderten Erregungszustand, was sich in erhöhter Reizbarkeit, übermäßiger Wachsamkeit, selbstzerstörerischem Verhalten, aber auch Schlaf- und Konzentrationsstörungen bemerkbar machen kann.
- Betroffene vermeiden Reize, die sie an das Trauma erinnern könnten. Sie halten sich beispielsweise von Menschen oder Orten fern, die mit dem Trauma in Verbindung stehen.
- Es kann zu einer verzerrten Wahrnehmung der Ursachen des Traumas und einer übertrieben negativen Sicht auf die eigene Person oder andere



### Traumatische Ereignisse können belasten.

Dieses Foto aus der Rubrik „Rettungsdienst“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

Menschen kommen. Die Betroffenen nehmen ihre Gefühle oft nicht mehr richtig wahr, fühlen sich wie taub und können das Interesse an wichtigen Aktivitäten verlieren. Zudem können Erinnerungslücken hinsichtlich wichtiger Aspekte des Traumas auftreten.

Eine posttraumatische Belastungsstörung kann sich umgehend oder auch erst einige Monate oder Jahre nach dem Trauma entwickeln. Die Diagnose wird gestellt, wenn typische Anzeichen länger als vier Wochen vorliegen und die Betroffenen in sozialen, beruflichen oder anderen Lebensbereichen beeinträchtigen. Viele Patienten leiden neben der posttraumatischen Belastungsstörung noch unter psychischen Begleiterkrankungen, etwa einer Angststörung, Depression oder Suchterkrankung. Zudem kann der Verlauf körperlicher Erkrankungen ungünstig beeinflusst werden.

### **Erfahrungen durch Behandlung bewältigen**

Die Behandlung zielt darauf ab, die traumatischen Erfahrungen zu bewältigen. Ein vorbeugendes psychotherapeutisches Gespräch unmittelbar nach einem Trauma (Debriefing) kann jedoch nach aktuellem Wissensstand nicht wirksam verhindern, dass sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. Einige Studien deuten sogar darauf hin, dass sich dadurch das Risiko für posttraumatische Belastungsstörungen oder Depressionen erhöhen könnte. Wichtig ist, dass Betroffene unmittelbar nach dem Trauma in eine sichere Umgebung kommen, in der sie vor weiteren schlimmen Erlebnissen geschützt sind und soziale Unterstützung erhalten. Wenn sich nach einem Trauma eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, sollten die Betroffenen einen Psychotherapeuten aufsuchen, der nach Möglichkeit Erfahrung in der Traumatherapie hat. Der Therapeut klärt den Patienten zunächst über die Erkrankung auf und schlägt eine geeignete Behandlung vor.

### **Emotional ausreichend gefestigt**

Bevor sich Patienten mit den belastenden Erlebnissen und Erinnerungen auseinandersetzen, müssen sie emotional ausreichend gefestigt sein. Bei der Aufarbeitung und Bewältigung des Traumas haben sich die nicht traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie, die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie sowie das Verfahren „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“, kurz EMDR, als wirksam erwiesen. Mit den beiden letztgenannten Verfahren konnten ein bis vier Monate nach der Therapie die besten Ergebnisse erreicht werden. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie machen sich die Patienten ihre Gedanken und Bewertungen bewusst. Sie üben Einstellungen und Verhaltensweisen ein, die ihnen helfen, die Erinnerungen besser auszuhalten. Bei der EMDR stellen sich Patienten das belastende Erlebnis vor; währenddessen bewegen sie rhythmisch die Augen nach links beziehungs-

weise rechts. Gleichzeitig erfolgt eine Stimulation der entsprechenden Körperseiten durch Töne oder kurze Berührungen, etwa des Handrückens. Man vermutet, dass auf diese Weise eine Blockierung aufgehoben werden kann und eine zügige Verarbeitung der belastenden Erinnerung möglich ist. Ergänzend zu den genannten psychotherapeutischen Methoden können unter anderem auch Entspannungstechniken und Bewegungstherapie die Anspannung der Betroffenen verringern und sie psychisch entlasten.

**Weitere Informationen gibt es im Internet:**

[www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)  
> Krankheiten > Posttraumatische Belastungsstörung

[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Suche: EMDR



Herzschrittmacher

## Beim Umgang mit elektrischen Geräten auf Nummer sicher gehen

22.02.17 (ams). Technische Geräte wie das Handy, der Herd oder die Waschmaschine können elektromagnetische Wellen aussenden, die die Funktion eines Herzschrittmachers beeinträchtigen können. „Aus diesem Grund sollten Herzschrittmacher-Patienten beim Umgang mit elektrischen Geräten einiges beachten“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Der AOK-Medienservice erläutert, worauf Patienten achten sollten.

Laut Deutschem Herzbericht 2015 wurden im Jahr 2014 in Deutschland mehr als 76.000 Herzschrittmacher neu eingepflanzt, meist unter örtlicher Betäubung. Sie sorgen mit kleinen elektrischen Impulsen dafür, dass das Herz schnell genug schlägt. Dadurch lassen sich zu langsamer Herzschlag und damit verbundene Beschwerden wie Ohnmachtsanfälle und Schwindelattacken behandeln. Ein Herzschrittmacher besteht aus einem Aggregat mit einer Batterie sowie einer oder zwei Leitungen (Sonden), die die elektrischen Impulse vom Aggregat zum Herzen leiten. Moderne Geräte lassen dem natürlichen Herzschlag den Vortritt, außerdem kann der Arzt ihre Einstellung von außen verändern.



### Herzschrittmacher sind die Taktgeber fürs Herz.

Dieses Foto aus der Rubrik „Krankenhaus“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

## Vor Verwendung Gebrauchsanweisung lesen

Störungen von außen, etwa starke elektrische Impulse oder Magnetfelder, können bewirken, dass Herzschrittmacher ihre Tätigkeit vorübergehend einstellen. Patienten mit sehr langsamem Herzschlag kann dann schwindelig werden; Stürze und Unfälle können die Folge sein. „Vor der Verwendung eines neuen elektrischen Gerätes sollten Schrittmacher-Patienten daher prüfen, ob in der Gebrauchsanweisung Warnhinweise enthalten sind, und in Zweifelsfällen mit ihrem Arzt sprechen“, rät Bleek. Bei bestimmten ärztlichen Untersuchungen ist ebenfalls Vorsicht angesagt. Experten empfehlen folgende Sicherheitsmaßnahmen:

- Ärztliche Behandlung: Untersuchungen per Magnetresonanztomografie (MRT), auch Kernspintomografie genannt, sind nur mit speziellen Methoden oder besonderen Herzschrittmachern möglich. Diagnostisches

Röntgen und Computertomografie sind bei modernen Geräten in der Regel unbedenklich. Sinnvoll ist, vor jeder Untersuchung oder Behandlung den Schrittmacher-Ausweis vorzulegen.

- **Mobiltelefone:** Patienten sollten einen Mindestabstand von 15 bis 20 Zentimetern zwischen dem eingeschalteten Handy und dem Herzschrittmacher einhalten. Am besten halten sie das Mobiltelefon an das Ohr, das dem Schrittmacher-Aggregat gegenüberliegt. Das eingeschaltete Handy sollten sie nicht in der Hemden- oder Jackentasche tragen, die sich in der Nähe des Schrittmachers befindet.
- **Elektrische Geräte im Badezimmer** wie elektrische Zahnbürsten, Rasierapparate, Lockenstäbe und der Haarföhn stellen kein Risiko dar.
- **Küchen- und Haushaltsgeräte:** Patienten sollten auf einen Mindestabstand von 15 bis 30 Zentimetern achten. Das gilt beispielsweise für den Herd, den Toaster, die Wasch- und Spülmaschine, den Trockner und elektrische Dosenöffner. Bei Induktionsherden sollten Patienten in der Bedienungsanleitung nachlesen, ob der Hersteller zusätzliche Hinweise für Schrittmacher-Patienten hat und ob sie den Herd überhaupt benutzen können.
- **Elektrische Werkzeuge:** Ein Mindestabstand von 30 Zentimetern zum Schrittmacher-Aggregat ist wichtig. Das gilt für Bohrmaschinen, elektrische Laub- und Kettensägen, Akkuschauber und andere akkubetriebene Werkzeuge. Vor allem beim Einsatz von elektrischen Rasenmähern und Heckenscheren ist die Einhaltung des Mindestabstands notwendig, da deren Motoren oft nicht ausreichend abgeschirmt sind.
- **Industrieanlagen:** Besondere Vorsicht ist angesagt, wenn sich Schrittmacher-Träger beruflich in der Nähe von Transformatoren, Hochspannungsbetriebsanlagen, Induktionsöfen, Elektrolyseanlagen, bestimmten Schweißvorrichtungen oder Anlagen mit Permanentmagneten aufhalten müssen. In diesem Fall sollten sie mit ihrem Kardiologen sprechen. Dieser kann eine Arbeitsplatzbegehung veranlassen, um eine Gefährdung möglichst genau einzuschätzen.
- **Sicherheitskontrolle am Flughafen:** Da das Schrittmacheraggregat einen Alarm auslösen kann, sollten Patienten sich melden und den Schrittmacher-Ausweis vorlegen. In der Regel werden sie dann am Metalldetektor vorbeigeführt. Doch auch bei der per Hand ausgeführten Kontrolle darf der Metalldetektor nicht schnell hintereinander über das Aggregat geführt werden, da dies seine Funktion vorübergehend beeinträchtigen kann.

Auch Schrittmacher-Träger können Sport treiben. Kampfsportarten wie Karate oder Boxen sind allerdings nicht zu empfehlen, denn harte Stöße oder Schläge im Oberkörperbereich können dazu führen, dass die Sonden des Schrittmachers brechen. „Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Skilanglauf“, sagt AOK-Arzt Bleek. Ballsportarten wie Tennis,

Fußball oder Basketball sind kein Problem, solange auf übermäßig harte Gegner- oder Ballkontakte verzichtet wird. Wer den Tauchsport liebt, sollte nicht mehr als fünf Meter in die Tiefe tauchen. Generell sollten Patienten vorab mit ihrem Arzt besprechen, wie stark sie sich beim Sport belasten können.

Weitere Informationen gibt es im Internet:  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) > Suche: Herzschrittmacher



## Schrittmacher gibt den Takt vor

Das Herz ist ein Hohlmuskel, der sich rhythmisch zusammenzieht und wieder erschlafft und auf diese Weise etwa fünf Liter Blut pro Minute durch die Blutgefäße pumpt. Normalerweise bewirkt eine elektrische Stimulation der Muskelzellen das Zusammenziehen des Herzmuskels. Verantwortlich dafür ist das Reizleitungssystem des Herzens. Ist es gestört, setzen Ärzte einen Herzschrittmacher ein, der bei solchen Störungen die elektrische Erregung des Herzens übernehmen soll. Ein solches Gerät kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn Herzrhythmusstörungen wie ein zu langsamer Herzschlag oder Herzpausen zu Ohnmachtsanfällen oder Schwindel führen.



ams-Serie „Pflege“ (2)

## Kleine Auszeiten: Was pflegende Angehörige entlastet

22.02.17 (ams). Pflege ist Schwerarbeit. „Umso wichtiger ist, dass pflegende Angehörige Unterstützung in Anspruch nehmen und sich auch einmal eine Auszeit gönnen“, sagt Marco Priewisch, Pflegereferent im AOK-Bundesverband.

Zwei Drittel der mehr als 2,8 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden in den eigenen vier Wänden versorgt, die meisten von ihnen allein von Angehörigen. Nach wie vor kümmern sich überwiegend Frauen um die Betreuung. Bei der Organisation der Pflege sollten sich Angehörige auch einen Überblick über Entlastungsmöglichkeiten verschaffen. „Dabei unterstützen bundesweit etwa 700 Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der AOK sowohl Pflegebedürftige als auch Angehörige“, sagt AOK-Experte Priewisch. Die Pflegeberater informieren kostenfrei über Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung sowie Betreuungsangebote vor Ort, erstellen einen individuellen Versorgungsplan und helfen dabei, eine passgenaue Versorgung zu organisieren. Sie beraten am Telefon, in Geschäftsstellen und kommen auf Wunsch auch nach Hause. Welche Unterstützungsangebote es in ihrer Nähe gibt, erfahren Versicherte und Pflegende auch in den Pflegestützpunkten vor Ort.



**In Kursen geben Fachkräfte Angehörigen Tipps für die Pflege.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

### Kostenfreie Kurse von der AOK

Damit Angehörige die Pflege besser bewältigen können, bietet die AOK kostenfreie Kurse und Schulungen an. Darin vermitteln ausgebildete Pflegefachkräfte Kenntnisse und Fertigkeiten, die die Versorgung erleichtern können. Pflegende erlernen beispielsweise hilfreiche Handgriffe und erhalten Tipps, wie sie Pflegebedürftige rückschonend umlagern und mobilisieren. Für die Betreuung von Menschen mit Demenz gibt es spezielle Schulungen. Doch wie verschaffen sich pflegende Angehörige Auszeiten vom Pflegealltag? Pflegeexperte Priewisch gibt einen Überblick:

- Ambulante Pflegedienste können etwa bei der Körperpflege oder im Haushalt unterstützen. Je nach Pflegegrad erhalten Pflegebedürftige Sachleistungen, die sie für die Betreuung durch professionelle Pflegedienste verwenden können. Die Kosten für diese Leistungen rechnen die Pflegedienste direkt mit den Pflegekassen ab; je nach dem Umfang der Leistungen können jedoch Zuzahlungen notwendig sein. Einen geeigneten Pflegedienst finden Angehörige beispielsweise mit dem Pflegedienst-Navigator der AOK. Mehr unter [www.aok.de/pflegedienstnavigator](http://www.aok.de/pflegedienstnavigator).
- Ehrenamtliche Helfer können mit den Pflegebedürftigen beispielsweise spazieren gehen oder ihnen vorlesen und damit die Pflegenden stundenweise entlasten. Den Kontakt vermitteln AOK-Pflegeberater oder Mitarbeiter von Wohlfahrtsverbänden sowie ambulanten Pflegediensten.
- Tages- und Nachtpflege: In einer Tagespflegeeinrichtung werden Pflegebedürftige tagsüber betreut, damit Pflegenden einer Berufstätigkeit nachgehen oder andere Aufgaben erledigen können. Sind Pflegebedürftige nachts sehr unruhig, haben Angehörige die Möglichkeit, sie in einer Nachtpflegeeinrichtung versorgen zu lassen. Für diese teilstationären Angebote übernimmt die Pflegekasse einen Teil der Kosten. Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten müssen die Betroffenen selbst tragen. Die teilstationäre Pflege umfasst auch die Beförderung des Pflegebedürftigen von der Wohnung in die Einrichtung und zurück.
- Kurzzeitpflege: Wenn Angehörige den Pflegebedürftigen vorübergehend nicht betreuen können, etwa, weil sie selbst krank sind, eine Kur machen oder in den Urlaub fahren wollen, ist es möglich, ihn bis zu acht Wochen im Jahr in einer vollstationären Einrichtung betreuen zu lassen. Für maximal acht Wochen im Jahr erhalten Versicherte für die Kurzzeitpflege einen Zuschuss von bis zu 1.612 Euro.
- Verhinderungspflege: Sind pflegende Angehörige wegen eines Erholungsurlaubs, einer Erkrankung oder aus anderen Gründen nicht in der Lage, sich um den Pflegebedürftigen zu kümmern, können sie auch Verhinderungspflege beantragen. Bei dieser Leistung wird der Pflegebedürftige weiterhin zu Hause versorgt. Die Pflegekasse erstattet dafür für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr bis zu 1.612 Euro. Voraussetzung ist, dass Menschen die Pflege übernehmen, die nicht bis zum zweiten Grad mit dem Pflegebedürftigen verwandt oder verschwägert sind und auch nicht mit ihm in häuslicher Gemeinschaft leben.
- Sowohl die Leistung der Kurzzeitpflege als auch die der Verhinderungspflege können Pflegebedürftige mit Mitteln der jeweils anderen Leistung aufstocken, die sie noch nicht in Anspruch genommen haben.

Oft gönnen sich Pflegenden kaum Pausen bei der Versorgung eines nahestehenden Angehörigen. „Denken Sie auch einmal an sich und sorgen Sie für einen Ausgleich zum Pflegealltag“, empfiehlt AOK-Experte Priewisch. Regelmäßig Sport treiben, im Chor singen oder einem anderen Hobby nachgehen,



sich mit Freunden treffen: All das schafft Abwechslung und trägt dazu bei, wieder Kraft für den Pflegealltag zu tanken. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung helfen ebenfalls, den Kopf frei zu bekommen und sich zu erholen.

**Weitere Informationen gibt es im Internet:**

[www.aok.de/pflege](http://www.aok.de/pflege) > Unterstützung für pflegende Angehörige  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Hintergrund > Dossiers > Pflege



## Kurzmeldungen

### AOK Bayern: „Gesunde Kommune“ fördert 21 Projekte

22.02.17 (ams). Gesundheit dort fördern, wo die Menschen leben: Mit dem Angebot „Gesunde Kommune“ geht die AOK Bayern diesen Weg. Seit 2016 hat jede Gemeinde, Stadt und jeder Landkreis in Bayern die Möglichkeit, für geplante Präventionsprojekte finanzielle Unterstützung bei der AOK anzufragen. Bayernweit unterstützt die AOK bereits 21 Projekte. Zu der Aktion veranstaltet die AOK Bayern am 29. März 2017 in Nürnberg die Fachtagung „Gesunde Kommune“.

Mehr Informationen:  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern) > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen



### Mehr Beschäftigte in der Altenpflege

22.02.17 (ams). Etwa 5,3 Millionen Menschen in Deutschland waren Ende 2015 im Gesundheitswesen tätig. Im Vergleich zum Vorjahr stieg die Zahl um 112.000, das war ein Plus von 2,2 Prozent. Das Statistische Bundesamt führt den positiven Beschäftigungstrend unter anderem darauf zurück, dass die Zahl der Beschäftigten in der Altenpflege um 25.000 und in anderen Berufen des Gesundheitswesens um 38.000 zugenommen hat

Mehr Informationen:  
[www.destatis.de](http://www.destatis.de) > Presse & Service > Pressemitteilungen



### NRW: Fachstelle „Trauma und Leben im Alter“ startet

22.02.17 (ams). Traumatische Erfahrungen, etwa durch Krieg, Flucht oder sexualisierte Gewalt, die längst vergessen oder verdrängt waren, können im Alter unerwartet wieder aufbrechen. Sie lösen dann mitunter Verhaltensauffälligkeiten oder körperliche Leiden aus. Oft wird dieser Zusammenhang nicht oder sehr spät erkannt und Betroffene, Angehörige sowie Fachkräfte sind mit der Situation überfordert. Um dem zu begegnen, startet in Nordrhein-Westfalen (NRW) die neue „Landesfachstelle Trauma und Leben im Alter“.

Mehr Informationen:  
[www.trauma-leben-alter.de](http://www.trauma-leben-alter.de)



Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2017

### 8. März 2017: 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 (<http://frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag>) und der Deutsche Gewerkschaftsbund (<http://frauen.dgb.de>).

### 15. März 2017: Tag der Rückengesundheit

Drei von vier Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben an Kreuzschmerzen. 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. Im Jahr 2017 steht der Aktionstag unter dem Motto: „Balance halten – Rücken stärken!“ 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 zum Thema „Rückengerechter Arbeitsplatz“ gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK. Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ (<https://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de>) bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, das die Rückengesundheit von Arbeitnehmern fördern soll. Weitere Infos dazu unter [www.rueckenaktivimjob.de](http://www.rueckenaktivimjob.de). 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](http://www.agr-ev.de)) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de)).

## 15. März 2017: 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 ([www.consumersinternational.org](http://www.consumersinternational.org)). Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) Ansprechpartner. Mehr unter [www.vzbv.de](http://www.vzbv.de).

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. Mehr unter [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Hintergrund > Dossiers > Patientenrechte.

## 24. März 2017: 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 2015 davon aus, dass 10,4 Millionen Menschen an Tuberkulose erkrankt und 1,8 Millionen Menschen daran gestorben sind. 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. Mehr unter [www.who.int](http://www.who.int) > Programmes > Tuberculosis (TB).

## 7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ([www.weltgesundheitstag.de](http://www.weltgesundheitstag.de)) ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland veranstaltet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesund-

heitsförderung im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums. Im Jahr 2017 lautet das Thema „Depression – Let’s talk“.

## 11. April: Welt-Parkinsontag

Der Welt-Parkinsontag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association ([www.epda.eu.com](http://www.epda.eu.com)) 1997 mit dem Parkinsontag. In Deutschland sind laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie ([www.dgn.org](http://www.dgn.org)) rund 220.000 Menschen von Parkinson betroffen. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr, auftreten werden als „früh beginnende“ benannt. Prominente Betroffene sind unter anderem der Boxsportler Muhammad Ali oder der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.

## 22. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen wie Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutschen Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga ([www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)) initiiert.

## 23. bis 29. April: Europäische Impfwache

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müssten allerdings mindestens 95 Prozent der Bevölkerung mit den empfohlenen Impfungen immunisiert sein. Mit der Europäischen Impfwache (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwache ist es, die Menschen für das Thema zu sensi-

bilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden – in Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Die WHO hat sieben Gründe zusammengefasst, weshalb Impfungen in Europa weiterhin hohe Priorität haben. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)). Welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Bei Fragen rund ums Impfen helfen auch die Entscheidungshilfen der AOK weiter. Sei es zur Frage „Impfen oder nicht?“ gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) oder etwa zum Thema Impfung gegen die Erreger von Gebärmutterhalskrebs, die sogenannten humanen Papillomviren.

Weitere Infos rund um das Thema Impfen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).

## 26. April: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. Am jährlichen Tag gegen Lärm ([www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de)) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mithilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, [www.dega-akustik.de](http://www.dega-akustik.de)).

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2017, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_