



Morgens speisen wie ein Kaiser ...

- **Frühstück: Wie wichtig ist die erste Mahlzeit des Tages?** \_\_\_\_\_ 2

Durch richtige Fußpflege vorbeugen

- **Eingewachsener Zehennagel: Schnell handeln, Entzündung verhindern** \_\_\_\_\_ 4

Sich selbst ein Lächeln schenken

- **Mit positivem Denken das Selbstwertgefühl stärken** \_\_\_\_\_ 6

ams-Foto

- **Was für ein schöner Tag** \_\_\_\_\_ 8

Übertragung durch Berührung

- **Borkenflechte ist hochansteckend** \_\_\_\_\_ 9

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (2)

- **Ständig in Schweiß gebadet: Das hilft gegen Hyperhidrose** \_\_\_\_\_ 11
- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 14
- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 16



### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 04. März 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Die Kraft der positiven Selbstbestätigung“. [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) ▶ AOK-Radioservice



Morgens speisen wie ein Kaiser ...?

## Frühstück: Wie wichtig ist die erste Mahlzeit des Tages?

**26.02.20 (ams). Ohne Frühstück geht gar nichts, oder? An dieser Frage scheiden sich die Geister: Manche brauchen eine Mahlzeit am Morgen, um in Fahrt zu kommen, anderen dreht sich schon beim Gedanken daran der Magen um. Wer morgens partout nichts essen will, sollte auch nicht dazu gezwungen werden.**

Fakt ist jedoch, dass die Energiereserven unseres Körpers über Nacht aufgebraucht werden und für den Tag neuer „Treibstoff“ benötigt wird. Das gilt vor allem für Kinder: Sie haben im Vergleich zu Erwachsenen weniger schnell verfügbare Energiereserven. Tanja Lehnort, Ernährungsexpertin der AOK, rät daher, Kinder nicht ganz ohne Frühstück aus dem Haus gehen zu lassen – oder das Pausenbrot entsprechend größer zu packen. „Es ist erwiesen, dass ein regelmäßiges Frühstück Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistungen fördert und den Kindern hilft, fit durch den Tag zu kommen“, erklärt Lehnort. „Das Gehirn verbraucht etwa 20 Prozent der Energie, die dem Körper zur Verfügung steht, und benötigt vor allem Kohlenhydrate in Form von Glukose, also Traubenzucker als Brennstoff.“



**Frühstück – Energieschub für den Schulalltag.** 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

### Eine kleine Grundlage sollte sein

Tatsächlich frühstückt aber etwa ein Viertel der Kinder und Jugendlichen an Schultagen nicht zu Hause – ein Trend, der mit zunehmendem Alter wächst, so die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. „Oft haben Kinder und Jugendliche morgens vor der Schule noch gar keinen richtigen Hunger oder bleiben lieber noch ein paar Minuten länger im Bett liegen. Eine kleine Grundlage sollte aber schon sein. Zum Beispiel ein Müsli oder Joghurt mit Obst, ein kleines Brot mit Frischkäse oder wenigstens eine Tasse Glas Milch“, so die AOK-Expertin. „Besonders wichtig ist es, dass die Kinder morgens etwas trinken, zum Beispiel ein kleines Glas Wasser.“ Ergänzend dazu sollte das Kind dann ein größeres Pausenbrot mit Rohkost und ein Getränk mitnehmen.

### Vier Komponenten für den gesunden Start

Es kommt aber nicht nur darauf an, ob gefrühstückt wird, sondern auch was: Süße Snacks sind nicht geeignet. Ein gesundes Frühstück sollte – egal ob für Erwachsene oder Kinder – im Idealfall vier Komponenten enthalten: Vollkorngetreide, Milch oder Milchprodukte, frisches saisonales Obst und Gemüse sowie ein zuckerfreies Getränk. Vollkorngetreide ohne Zucker



gibt wegen des Ballaststoffgehalts seine Energie nur langsam ab – das Sättigungsgefühl hält so länger an. Als Pausenbrot oder zweites Frühstück auf der Arbeit eignet sich Vollkorn, als Belag möglichst fettarme Wurst oder fettarmer Käse; dazu etwas Obst oder Rohkost. Wichtig ist auch, dass ausreichend getrunken wird, hier bieten sich Wasser oder ungesüßter Tee an.

### Tipps für ein gesundes Frühstück:

- **Vollkorn tut gut!** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst pro Tag aufzunehmen. Der Richtwert für die Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 Gramm pro Tag lässt sich mit je zwei Portionen Obst und Gemüse sowie drei Scheiben Vollkornbrot erreichen.
- Diese Ballaststoffe senken das Risiko für die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also am besten schon morgens mit ein, zwei Scheiben Vollkornbrot anfangen.
- **Weniger Zucker!** Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke enthalten meist kaum Nährstoffe, dafür aber jede Menge unnötige Kalorien. Außerdem erhöht Zucker das Kariesrisiko.
- **Achtung Fett!** In Aufschnitt, Salami und anderen verarbeiteten Lebensmitteln verstecken sich oft ungesunde Fettsäuren. Besser ist es, mehr ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen – die stecken zum Beispiel in pflanzlichen Ölen und Nüssen.

Zu einem ausgiebigen Frühstück bleibt unter der Woche meist keine Zeit, aber vielleicht reichen ja schon ein paar Minuten gemeinsam am Küchentisch als Morgenritual. Am Wochenende kann man dann beim gemütlichen Familienfrühstück die Woche Revue passieren lassen – der Esstisch wird so zum zentralen Ort für die Familie.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

#wenigerZucker  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Engagement > #wenigerZucker



---

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)  
> Ernährungspraxis > Vollwertige Ernährung > 10 Regeln der DGE





Durch richtige Fußpflege vorbeugen

## Eingewachsener Zehennagel: Schnell handeln, Entzündung verhindern

26.02.20 (ams). Ein eingewachsener Zehennagel kann sehr unangenehm werden: Oft schmerzt die betroffene Stelle beim Gehen oder Stehen und kann sich dauerhaft entzünden, wenn sie nicht behandelt wird. Jeder Fünfte, der wegen Fußbeschwerden in die Hausarztpraxis geht, hat einen eingewachsenen Zehennagel, so Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Leichte Beschwerden lassen sich meist mit antiseptischen Salben lindern. Ist der eingewachsene Nagel aber chronisch entzündet, muss möglicherweise operiert werden.



**Zehennägel an den Füßen richtig schneiden.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ 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

Ursachen für einen eingewachsenen Nagel sind meist falsche Fußpflege, zu enge Schuhe, Nagelerkrankungen (zum Beispiel Pilzbefall, Psoriasis) oder Nagelfehlformen. Auch Erkrankungen wie Diabetes können das Einwachsen der Zehennägel begünstigen, da Menschen mit Diabetes die Beschwerden aufgrund einer eingeschränkten Sensibilität oft erst spät spüren. „Wenn sich die Kante eines Nagels in die umliegende Haut eingräbt, entzündet sich diese, wird rot, schwillt an und tut weh. Manchmal kann die betroffene Stelle auch bluten oder eitern“, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. „Schreitet der Prozess fort, kann sich neues Gewebe bilden. Dieses ‚wilde Fleisch‘ wächst dann über den Nagel hinweg.“ Je früher behandelt wird, desto einfacher lässt sich das Problem in den Griff bekommen. Bei leichten Beschwerden mit wenig Schmerzen sollte der Zeh bis zu 20 Minuten im Seifenbad eingeweicht werden. Dann die Haut etwas wegschieben und die betroffene Stelle mit einer antiseptischen Salbe oder Tinktur behandeln. Wichtig ist, den Fuß danach gut abzutrocknen.

### Hilfsmittel für den Zehennagel

Sinnvoll können auch Hilfsmittel sein, die den Nagel von der angrenzenden Haut fernhalten: Hier eignen sich dünne Kompressen, die zwischen Nagel und Haut gelegt werden, Kunststoffschienen, die über den Nagelrand geschoben werden, oder Nagelspannen, die den Zehennagel etwas anheben. Dafür muss man nicht unbedingt zum Arzt oder zur Ärztin, hier kann schon die medizinische Fußpflege durch eine Podologin oder einen Podologen helfen. Wer allerdings Empfindungsstörungen in den Füßen hat, zum Beispiel wegen Diabetes, sollte sich unbedingt mit seiner Ärztin oder seinem Arzt abstimmen. Das gilt auch für den Fall, dass der Nagel stark entzündet ist oder eitert. Lässt sich der Nagel nicht mit konservativen Methoden behandeln, muss meist bei lokaler Betäubung operiert werden. „Handelt es sich um einen kleineren Eingriff, wird die entzündete Haut am Rand des Nagels entfernt. Das



ist die sogenannte Nagelwall-Resektion. Der Nagel hat dann wieder mehr Platz. Manchmal wird auch nur der eingewachsene Nagelrand weggeschnitten“, so Mediziner Ebel. Ist der Nagel an beiden Rändern eingewachsen, muss er möglicherweise ganz entfernt werden.

## Zehennägel immer gerade abschneiden

Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist vor allem richtige Fußpflege wichtig. Viele Menschen schneiden den Fußnagel wie den Fingernagel – oval. Das ist aber falsch, denn dann verschiebt sich der Nagel durch äußeren Druck, zum Beispiel von engen Schuhen, leichter in das anliegende Hautgewebe. Auf Dauer kann dies zu einer Entzündung führen. Viele versuchen sich dann erst einmal selbst daran und schneiden den Nagel mit der Nagelschere weiter zurück. Dabei kann es zu kleinen Hautverletzungen kommen, wodurch Keime in die Wunde kommen können. Zehennägel sollten daher immer gerade abgeschnitten und so lang gelassen werden, dass die Nagelecken frei auf dem seitlichen Hautrand aufliegen. Auch auf das richtige Schuhwerk kommt es an: Die Zehen müssen immer genug Platz haben. Außerdem sollten die Schuhe atmungsaktiv sein, damit sich keine Schweißfüße bilden. Denn starkes Schwitzen an den Füßen weicht die Haut um den Nagel herum auf und erhöht ebenfalls das Risiko für eingewachsene Zehennägel.

### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> Themen von A – Z > Eingewachsener Nagel

Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie: [www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de](http://www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de)  
> Für Patienten > Fuss-Info > Eingewachsene Nägel



### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „INGEWACHSENER ZEHENNAGEL“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2020





Sich selbst ein Lächeln schenken

## Mit positivem Denken das Selbstwertgefühl stärken

**26.02.20 (ams).** Kann positives Denken die Gesundheit beeinflussen und Heilungsprozesse beschleunigen? Studien besagen, dass optimistische Menschen länger leben und in schwierigen Situationen ihr Verhalten und ihre Gefühle besser im Griff haben. Sie kümmern sich meist mehr um ihre Gesundheit, trinken weniger Alkohol und rauchen weniger.

„In vielen Situationen kann positives Denken helfen, eine Krise besser zu überstehen“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Eine Methode dazu ist die Affirmation, die positive Selbstbestätigung: „Das sind kurze, selbstbejahende Glaubenssätze, die Menschen in Krisen aber auch im Alltag oder im Job dabei helfen können, ein positives Selbstbild zu wahren, Halt in sich selbst zu finden und ihre seelische Widerstandskraft zu trainieren.“

### Mögliche Glaubenssätze sind:

- „Ich bin eine gute Mutter: Für heute nehme ich mich vor, mein Kind während des Abendessens mindestens dreimal zu loben.“  
oder
- „Auch wenn ich manchmal denke, die anderen können es besser, konzentriere ich mich auf meine starken Seiten und auf meine Leistungen.“

### Zur Unterstützung rät Psychologin Lesch:

- täglich ein positives Erlebnis zu erkennen und aufzuschreiben (an Kleinigkeiten denken wie zum Beispiel der entspannte Kaffee in der Mittagssonne, die aufmunternden Worte eines Kollegen in einer Stresssituation).
- eigene gute Eigenschaften zu notieren. Dabei hilft zum Beispiel die Frage: Was schätzen gute Freunde an mir?
- erreichbare Ziele zu setzen und den eigenen Fortschritt zu beobachten.

Auch bei der Akzeptanz von Medikamenten ist positives Denken von Bedeutung: Vermittelt der Arzt oder die Ärztin, dass ein bestimmtes Arzneimittel besonders gut hilft, ist die Compliance – also wie sehr sich der Patient/die Patientin an die Therapieempfehlung des Arztes hält – und damit die Wirksamkeit beim Patienten oder bei der Patientin höher, als wenn er oder sie dem Medikament gegenüber kritisch eingestellt ist.



### Sich selbst ein Lächeln schenken.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ 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



Selbstbestätigung kann helfen, wenn man sein Gesundheitsverhalten ändern will, beispielsweise nicht mehr rauchen oder sich gesünder ernähren möchte. „Wird nämlich jemand ständig ermahnt, sein Gesundheitsverhalten zu ändern, empfindet er dies häufig als übergriffig und baut eine innere Abwehrhaltung auf. Solche Aufforderungen sind meist wenig hilfreich“, so Psychologin Lesch. Wenn er oder sie sich aber die eigenen positiven Eigenschaften bewusstmacht, sich also selbst wertschätzt, steigt auch die Bereitschaft zu mehr Selbstkontrolle und zur Verhaltensänderung – zum Beispiel: „Was ich mir vornehme, ziehe ich auch durch. Deshalb werde ich es schaffen, rauchfrei zu werden“. Das gilt übrigens nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für viele andere Aspekte des Lebens – im Beruf, in der Beziehung oder in der Familie.

## Auch eine Frage der Körperhaltung

Sein eigenes Selbstwertgefühl beeinflusst man übrigens auch mit dem Körper. Eine gute Körperhaltung wirkt sich dabei positiv aus. „Es kann helfen, immer mal wieder bewusst die Schultern hoch- und danach gezielt nach unten zu ziehen. Man kann sich auch vorstellen, dass jemand ein Gummiband am Kopf befestigt hat und einen nach oben zieht“, so AOK-Expertin Lesch. Helfen können ein Yoga- oder ein Tanzkurs. Denn dort lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, den eigenen Körper zunächst einmal bewusst wahrzunehmen. Das kann ein erster Schritt zu einer besseren Körperhaltung sein, denn so Lesch: „Eine aufrechte und entspannte Haltung erzeugt ein gutes Gefühl und das strahlt nach innen und nach außen.“

## Gute Gedanken trainieren

Doch nicht jeder will und kann sich ständig in positive Schwingungen versetzen. Wird das „Positiv-Denken“ nämlich zum Dauercredo, kann dies auch negative Auswirkungen haben, indem zum Beispiel falsche Hoffnungen auf Gesundheit geweckt werden. Experten raten daher, möglichst realistische Erwartungen zu entwickeln und sich bewusst zu machen, dass es gute und schlechte Tage gibt. Manche Menschen fühlen sich zudem besser, wenn sie ihre negativen Gedanken über sich selbst oder ihre Ängste äußern dürfen. Negative Emotionen können notwendig sein: zum Beispiel die Trauer um eine geliebte Person. Sie kann dabei helfen, den Verlust zu akzeptieren. „Dennoch wird das Leben in vielen Situationen leichter, wenn man positiv denkt“, sagt Lesch. Gute Gedanken lassen sich trainieren wie Körpermuskeln: regelmäßig und konsequent. „Kleben Sie einen Smiley an Ihren Badezimmerspiegel und üben Sie täglich, sich selbst anzulächeln. Freuen Sie sich an sich selbst, und starten Sie mit einer aufrechten, respektvollen äußeren und inneren Haltung in einen guten Tag.“

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de)

> Gesundes Leben > Gesund im Alltag



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „POSITIV DENKEN“  
MIT BIRGIT LESCH, DIPLOM-PSYCHOLOGIN BEI DER AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2020





## Was für ein schöner Tag



Eine positive Denkweise kann dabei helfen, länger und gesünder zu leben. In vielen Situationen kann positives Denken helfen, eine Krise besser zu überstehen. Eine Methode dazu ist die Affirmation, die positive Selbstbestätigung. Wichtig ist, möglichst realistische Erwartungen zu entwickeln und sich bewusst zu machen, dass es gute und schlechte Tage gibt. Dennoch wird das Leben in vielen Situationen leichter, wenn man positiv denkt.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps





Übertragung durch Berührung

## Häufigste Hautinfektion bei Kindern: Borkenflechte ist hochansteckend

**26.02.2020 (ams). Gerötete, juckende Hautstellen mit kleinen, eitergefüllten Bläschen – das sind typische Anzeichen für die Borkenflechte. Vor allem kleine Kinder sind von dieser hochansteckenden bakteriellen Hauterkrankung betroffen. Mit gründlicher Hygiene lässt sich die Ansteckungsgefahr aber verringern.**

Die Borkenflechte, auch Grindflechte oder in der medizinischen Fachsprache Impetigo contagiosa genannt, ist laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen die häufigste Hautinfektion bei Kindern. In Europa werden pro Jahr etwa zwei von 100 Kindern deswegen behandelt. Ausgelöst wird sie meist durch Streptokokken und/oder Staphylokokken, also Bakterien. „Normalerweise ist unsere Haut durch Mechanismen wie den Säureschutzmantel geschützt. Ist sie jedoch durch kleine Kratzer oder Insektenstiche verletzt, können Bakterien in die Haut eindringen und zu einer Hautentzündung führen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.



**Die Borkenflechte ist hochansteckend.**

Vor allem kleine Kinder sind von dieser Hauterkrankung betroffen.

© iStock/Helin Loik-Tomson

### Juckender Hautausschlag mit eitergefüllten Bläschen

In der Regel treten die ersten Krankheitszeichen zwei bis zehn Tage nach der Ansteckung auf: Es entsteht ein rötlicher, juckender Hautausschlag mit eitergefüllten Bläschen, die schnell aufplatzen. Danach bildet sich gelblicher Schorf. In den meisten Fällen zeigt sich die Erkrankung zuerst im Gesicht, auf der Kopfhaut sowie an den Armen und Beinen. Durch Kratzen können sich die Bakterien über den gesamten Körper verteilen.

Für die Übertragung auf andere genügt schon die bloße Berührung. Das kann durch direkten Hautkontakt, zum Beispiel beim gemeinsamen Spielen geschehen, aber auch indirekt durch Gegenstände, die mehrere benutzen, wie Spielsachen oder Handtücher. Die Ansteckungsgefahr ist daher in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schulen besonders groß.

### Erkrankung ist meldepflichtig

Erkrankte Kinder dürfen daher keine Gemeinschaftseinrichtungen besuchen. Die Eltern müssen der Einrichtungsleitung die Erkrankung beziehungsweise den Verdacht melden. Die Gemeinschaftseinrichtung muss dann ihrerseits das örtliche Gesundheitsamt informieren. „Laut Paragraph 34 des Infektionsschutzgesetzes müssen sich Personen, bei denen der Verdacht auf eine ansteckende Borkenflechte besteht, von Gemeinschaftseinrichtungen



fernhalten. Sie dürfen erst dann wieder hingehen, wenn sie eine entsprechende ärztliche Bestätigung haben“, so Ärztin Debrodt.

### Behandlung meist mit Antibiotika

Wird die Borkenflechte nicht behandelt, kann die Ansteckungsgefahr über Wochen bestehen bleiben. Meist werden jedoch Antibiotika gegeben – die Ansteckungsgefahr ist dann in der Regel 24 Stunden nach Behandlungsbeginn gebannt. Bei kleineren Infektionen genügen manchmal antibiotikahaltige Salben, die lokal aufgetragen werden, bei großflächigerem Erscheinungsbild werden meist Antibiotika-Tabletten verschrieben.

### Hygiene ist das A und O

Daneben sind Hygienemaßnahmen sehr wichtig: Das erkrankte Kind sollte sich regelmäßig die Hände waschen sowie eigene Handtücher und einen eigenen Kamm benutzen. Die Fingernägel sollten möglichst kurz geschnitten sein, damit die juckenden Stellen nicht aufgekratzt und die Erreger weitergetragen werden. Kleidung, Handtücher und Bettwäsche der Erkrankten müssen regelmäßig gewechselt und bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden.

### Auch Erwachsene können sich anstecken

Erwachsene können sich übrigens auch anstecken. Deshalb sollten sich Eltern ebenfalls öfter als gewohnt die Hände waschen „Gründliches Händewaschen muss mindestens 20 Sekunden dauern. Nur dann lassen sich die Keime an den Händen auf ein Tausendstel und weniger senken“, erklärt Medizinerin Debrodt.

Eine Borkenflechte kann übrigens immer wieder auftreten, denn eine überstandene Krankheit macht nicht immun. Wer die Hygienemaßnahmen einhält, kann aber zumindest die Gefahr einer Ansteckung minimieren.

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> Themen von A bis Z > > B > Borkenflechte  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) > Krankheiten > Krankheiten A-D > Borkenflechte



#### SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „BORKENFLECHTE“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2020





ams-Serie „Von wegen peinlich“ (2)

## Ständig in Schweiß gebadet: Das hilft gegen Hyperhidrose

**26.02.20 (ams). Schweißhände, Schweißfüße, Schweißbachseln? Manche Menschen kommen nicht nur bei hohen Außentemperaturen oder körperlicher Anstrengung ins Schwitzen, sondern ohne erkennbaren Grund. Sie leiden unter einer Hyperhidrose, dem medizinischen Fachbegriff für übermäßiges Schwitzen. Von Stressabbau bis zu speziellen Deos: Es gibt einige Behandlungsmöglichkeiten, die Betroffenen helfen können.**

Für manche Menschen ist die Begrüßung ein riesiges Problem: Ihre Hände sind feucht bis triefend nass. Zudem machen ihnen ausgeprägte Schweißflecken unter den Achseln zu schaffen. Wenn die Schweißdrüsen des Körpers mehr Schweiß produzieren, als es im Rahmen der natürlichen Wärmeregulation des Körpers sinnvoll und notwendig wäre, bezeichnet man das als Hyperhidrose (griechisch: hyper = zu viel, hidros = Wasser).

### Große Belastung für Betroffene

„Übermäßiges Schwitzen kann für die Betroffenen sehr belastend sein und die Lebensqualität deutlich einschränken“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. „Dabei ist Schwitzen an sich eine ganz natürliche Sache.“ Der Organismus reguliert damit seine Körpertemperatur: Bei sommerlicher Hitze oder beim Sport gibt er ein wässriges Sekret ab, das auf der Haut verdunstet und dadurch für Abkühlung sorgt. Die Stimulation der Schweißdrüsen erfolgt durch das vegetative Nervensystem, wobei der Botenstoff Acetylcholin zwischen Nervenendigung und Schweißdrüse fungiert. Bei manchen Menschen sind die Schweißdrüsen jedoch überstimuliert. Dann reicht es schon aus, wenn sich die Betroffenen einer unangenehmen Situation stellen müssen, zum Beispiel in eine vollbesetzte U-Bahn zu steigen oder ein schwieriges Gespräch mit Mitarbeitern zu führen, um die Schweißbildung anzuregen.

### Primäre und sekundäre Form

Unterschieden werden die primäre und die sekundäre Hyperhidrose. Bei der primären Hyperhidrose findet sich keine Erkrankung oder äußere Ursache für das übermäßige Schwitzen. Eine familiäre Veranlagung spielt offenbar eine grundlegende Rolle. Die Betroffenen schwitzen meist von Kindheit und Jugend an. Charakteristisch ist, dass sie tagsüber schwitzen, aber nicht nachts. Problemzonen sind meistens Hände, Füße, Achseln oder Gesicht. Der Leidensdruck bei den Betroffenen ist oft groß: Sie schämen sich dafür und versuchen das Schwitzen durch alle möglichen Tricks zu verbergen. Neben der seelischen Last kann die



**Wenn der Schweiß fließt ...**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ 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



permanente Durchfeuchtung der Haut die Barrierefunktion stören, wodurch Hauterkrankungen, zum Beispiel Pilzkrankungen, begünstigt werden. Dagegen steckt hinter der sekundären Hyperhidrose eine bestimmte, feststellbare Ursache, zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion, eine Tumorerkrankung, ein Parkinson-Syndrom oder Diabetes. Auch hormonelle Umstellungen, wie die Wechseljahre oder eine Schwangerschaft, können dazu führen, dass die betroffenen Frauen mehr schwitzen. Zudem zählen verstärktes Schwitzen oder Schweißausbrüche zu den Nebenwirkungen mancher Medikamente. Charakteristisch für die sekundäre Hyperhidrose ist, dass die Betroffenen auch nachts und am ganzen Körper schwitzen. Wird die zugrundeliegende Erkrankung therapiert, bessert sich zu meist das Schwitzen.

### Verschiedene Therapien

Zur Behandlung der primären Hyperhidrose gibt es verschiedene Therapien. Die Auswahl der geeigneten Behandlungsmaßnahme hängt unter anderem davon ab, welche Körperpartie vom übermäßigen Schwitzen besonders betroffen ist. Schwitzt man vor allem im Bereich der Achselhöhlen, können beispielsweise Präparate eingesetzt werden, die Aluminiumsalze enthalten. Aluminiumsalze bewirken, dass sich die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen verschließen. Solche Deos oder Cremes gibt es als Fertigprodukte, sie können aber auch nach Rezeptur des Arztes in einer Apotheke hergestellt werden. Die Wirkdauer tritt verzögert ein. Deshalb wird ein Behandlungsversuch über mehrere Wochen empfohlen. Zu den möglichen Risiken und der korrekten Anwendung sollte man sich ärztlich beraten lassen. Wenn in erster Linie die Hände oder Füße betroffen sind, bietet sich die sogenannte Leitungswasser-Iontophorese an. Dabei tauchen die Patienten ihre Hände oder Füße in ein Wasserbad, durch das ein schwacher Gleichstrom geleitet wird. Die Behandlung ist allerdings recht zeitaufwändig: Die Patienten sollten zumindest anfangs die Wasserbäder mehrmals die Woche für 20 bis 30 Minuten durchführen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe weiterer Behandlungsmöglichkeiten. Das Spektrum reicht hier von der Injektionstherapie mit Botulinumtoxin, der Therapie mit Radiofrequenz, Mikrowellen oder Ultraschall bis hin zu operativen Verfahren.

### Körpergewicht reduzieren

Neben medizinisch-technischen Verfahren können Betroffene auch selbst einiges tun, um die unangemessene Schweißproduktion zu senken: zum Beispiel kann es helfen, dass Körpergewicht zu reduzieren und regelmäßig Sport zu treiben. Entspannungstechniken



### SELBSTHILFE IM ALLTAG

- **Richtig essen und trinken:** Zu fette und scharf gewürzte Mahlzeiten sowie Alkohol, Nikotin und Kaffee meiden, das ist alles schweißtreibend.
- **Barfuß gehen:** Das stimuliert die Fußsohlen und reguliert die Aktivität der Schweißdrüsen.
- **Schweißdrüsen trainieren:** Saunagänge oder sportliche Aktivitäten fördern das Schwitzen und bringen damit die Schweißdrüsen womöglich wieder mehr ins Lot.
- **Wassertherapie:** Auch Kalt-Warm-Duschen oder Kneipp-Güsse für Arme und Beine sind bei übermäßigem Schwitzen empfehlenswert. Die letzte Dusche sollte kalt sein.
- **Salbei:** Salbei ist ein traditionelles Hausmittel gegen Schwitzen – als Tee oder Tabletten.
- **Zur Ruhe kommen:** Gegen stressbedingtes Schwitzen können Entspannungstechniken helfen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation.



können helfen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Bei Hitze verschafft unter anderem luftdurchlässige Kleidung aus Naturmaterialien oder speziellen feuchtigkeitsableitenden Stoffen Linderung.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de)  
> Gesundes Leben > Gesund im Alltag  
Hier bieten die AOKs Kurse zu Ernährung, Bewegung und Entspannung.



---

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Leitlinie: [www.awmf.org](http://www.awmf.org)  
> Leitlinien > Leitlinien-Suche: Hyperhidrose  
> „Definition und Therapie der primären Hyperhidrose“



---

#### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „HYPERHIDROSE“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2020





## Kurzmeldungen

### Lesen und schreiben können, hilft der Gesundheit

26.02.20 (ams). Etwa jeder achte Erwerbsfähige in Deutschland kann weder richtig lesen noch schreiben. Das zeigte die 2019 veröffentlichte LEO-Studie der Universität Hamburg. Angesichts dieser Zahlen hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) das Projekt „HEAL - Health Literacy im Kontext von Alphabetisierung und Grundbildung“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Lese- und Schreibfähigkeit im Bereich der Gesundheitsversorgung zu stärken. Denn lesen und schreiben können hilft, Gesundheitsinformationen zu verstehen und umzusetzen. Dabei konzentriert sich das Projekt auf vier wesentliche Handlungsbereiche: Vernetzung von Akteuren, Gestaltung von Rahmenbedingungen, Erreichung und Ansprache von Zielgruppen sowie Einbezug von Chancen und Implikationen der Digitalisierung in allen Handlungsfeldern. Vorausgegangen waren zwei Fachtagungen mit den Initiatoren AOK-Bundesverband und Stiftung Lesen sowie weiteren 70 Expertinnen und Experten und Betroffenen.

#### WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

> Presse > Pressemitteilungen > Pressemitteilung vom 05.02.20



### Deutscher Pflegeetag 2020: Zeichen für die Pflege setzen

26.02.20 (ams). Auch 2020 unterstützt der AOK-Bundesverband den größten Pflegekongress in Deutschland, den Deutschen Pflegeetag. Dieser richtet sich vor allen an Pflegekräfte und andere Berufsgruppen, die Berührungspunkte mit der Pflege haben. Vom 12. bis zum 14. März finden in Berlin zahlreiche Vorträge zu Themen wie der Digitalisierung oder der Akademisierung in der Pflege statt. Gemeinsam mit den langjährigen Partnern wie dem AOK-Bundesverband wird der Kongress auch 2020 ein deutliches Zeichen für die Pflege in Deutschland setzen. Die AOK fokussiert sich in diesem Jahr auf Betriebliche Gesundheitsförderung in der Pflege.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

> Engagement > Deutscher Pflegeetag



#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.deutscher-pflegetag.de](http://www.deutscher-pflegetag.de)





## #wenigerZucker: 3. Deutscher Zuckerreduktionsgipfel in Berlin

26.02.20 (ams). Fertigprodukte sollen weniger Zucker, Fette und Salz enthalten. Das ist das Ziel der nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie der Bundesregierung. Wie dieses Vorhaben im ersten Jahr umgesetzt wurde, diskutieren Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft auf dem 3. Deutschen Zuckerreduktionsgipfel, der am 5. Mai 2020 in Berlin stattfindet. „Wir setzen darauf, dass Akteure Verantwortung übernehmen und sich der von der Politik geplanten nationalen Reduktionsstrategie anschließen“, sagt der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch.

---

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Engagement > #weniger Zucker



## iga.Report 41: Vor- und Nachteile der digitalen Arbeitswelt

26.02.20 (ams). Schlecht gestaltete digitale Arbeitsumgebungen und -abläufe erschweren effektives und konzentriertes Arbeiten. Grund dafür seien zum Beispiel ständige Unterbrechungen durch Nachrichten. Zu diesem Ergebnis kommen Fachleute für die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) im aktuellen iga.Report 41. Der Report gibt einen Überblick über die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Psyche der Beschäftigten und zeigt auf, wie diesen begegnet werden kann. E-Mail, Social Media und andere Tools zur Zusammenarbeit tragen beispielsweise zum Gefühl einer „Informationsüberflutung“ bei. Chancen des digitalen Wandels seien hingegen kontinuierliche Wissensaneignung, aber auch Freiräume durch orts- und zeitunabhängiges Arbeiten. Der iga.Report 41 kann kostenlos im Internet bestellt oder heruntergeladen werden.

---

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)  
> Veröffentlichungen > iga.Reporte > iga.Report 41





## Gesundheitstage 2020

### 3. März: Welttag des Hörens

Das Gehör ist 24 Stunden am Tag auf Empfang – im Gegensatz zu den Augen können wir die Ohren nicht schließen. Umso wichtiger ist es, sie zu schützen. Trotzdem kann es aus ganz unterschiedlichen Gründen zu einer Hörminderung kommen. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen – etwa 25 bis 40 von 100 Menschen über 65 Jahren leiden unter einer Schwerhörigkeit, man spricht auch von Altersschwerhörigkeit. Weltweit sind etwa 466 Millionen Menschen schwerhörig oder haben einen Hörverlust. Lässt das Hörvermögen nach, ist es wichtig die Ohren frühzeitig zu unterstützen, denn sie erfüllen viele wichtige Aufgaben – sei es im sozialen Miteinander, bei der Orientierung im Straßenverkehr oder auch beim Erhalt der mentalen Fähigkeiten. Mit dem Welttag des Hörens ([www.welttag-des-hoerens.de](http://www.welttag-des-hoerens.de)) soll über die Risiken von unbehandelten Hörminderungen aufgeklärt und Wege zum Schutz des Gehörs aufgezeigt werden. Initiator des Aktionstages ist die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Weitere Infos zum Welttag des Hörens und zum Thema Hören und Hörminderung gibt es bei der Stiftung Zuhören ([www.zuhoeren.de](http://www.zuhoeren.de)), bei den HNO-Ärzten im Netz ([www.hno-aerzte-netz.de](http://www.hno-aerzte-netz.de)) oder beim Bundesverband der Hörgeräteindustrie ([www.bvhi.org](http://www.bvhi.org)).

### 7. März: Tag der gesunden Ernährung

Wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten reduzieren, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Diabetes. Dabei geht es nicht nur darum, viel Gemüse zu essen und wenig Alkohol zu trinken – gesunde Ernährung hat viele Facetten. Ein wichtiger Baustein ist der bewusste Umgang mit Zucker. Vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln tappen Verbraucher häufig in versteckte Zuckerfallen. Darauf macht der AOK-Bundesverband mit seiner Kampagne #weniger Zucker und Veranstaltungen wie dem Zuckerreduktionsgipfel aufmerksam. Ziel des Tages der gesunden Ernährung ist, Menschen darüber aufzuklären, wie wichtig es ist, gesund zu essen und bewusst zu genießen. Initiator des Aktionstages ist der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED, [www.vfed.de](http://www.vfed.de)).

### 8. März: 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 ([www.frauen.verdi.de](http://www.frauen.verdi.de)) und der Deutsche Gewerkschaftsbund ([www.dgb-frauen.de](http://www.dgb-frauen.de)).





## 15. März: Tag der Rückengesundheit

Rückenschmerzen sind oft 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. Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, das 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](http://www.agr-ev.de)) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de)).

## 15. März: 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.consumerinternational.org](http://www.consumerinternational.org)). Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv, [www.vzbv.de](http://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: 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 geht für das Jahr 2018 davon aus, dass zehn Millionen an Tuberkulose erkrankt und 1,5 Millionen Menschen dran gestorben sind. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts lag die Anzahl der Tuberkuloseerkrankungen 2018 bei 5.429 Erkrankungen, 2017 waren es 5.486. 129 Menschen sind 2018 an Tuberkulose gestorben, im Jahr 2017 waren es 102 Menschen. 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 und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

## 7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ([www.weltgesundheitsstag.de](http://www.weltgesundheitsstag.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 Gesundheitsförderung im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums.

## 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 1997 mit dem Parkinsontag.

In Deutschland sind laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie rund 220.000 Menschen von Parkinson betroffen. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten werden als „früh beginnend“ bezeichnet. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.

## 20. bis 26. April: Europäische Impfwoche

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 müsste die Immunisierung weltweit besser werden. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren 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.



Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Darüber, welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss.

## 25. 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 darum 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 initiiert ([www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)).

## 29. 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-Kreislaufsystem sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm.

Am jährlichen 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 mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, [dega-akustik.de](http://dega-akustik.de)).

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.  
MEHR ZU DEN TERMINEN 2020, LINKS ZU TEXTEN  
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:**

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Gesundheitstage





**Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

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

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

[www.aok-bv.de/presse/medienservice](http://www.aok-bv.de/presse/medienservice)

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 streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

---

---

---

---