

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

03/16

 @AOK\_Gesundheit



KURZ UND KNACKIG FIT WERDEN	
■ HIT: TRAINING IM TURBOGANG	2
AMS-FOTO	
■ SPORT GANZ INTENSIV	4
AOK-FAKTENBOX ZUM ORGANSPENDEAUSWEIS	
■ DIE EIGENE ENTSCHEIDUNG KLAR DOKUMENTIEREN	5
WENN EINE OPERATION NOTWENDIG IST	
■ WIE SIE SICH AUF EINEN EINGRIFF GUT VORBEREITEN	7
PFLEGE-REPORT 2016	
■ ANGEHÖRIGE NUTZEN ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE KAUM	10
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (3)	
■ SO LERNEN KINDER DEN UMGANG MIT SMARTPHONE & CO.	12
■ KURZMELDUNGEN	15
■ GESUNDHEITSTAGE	16

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 30. März 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Mut tut gut: Warum es sich lohnt, mutig zu sein“.



Der direkte Klick:

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

Kurz und knackig fit werden

## HIT: Training im Turbogang und bis zur Schmerzgrenze

**24.03.16 (ams).** Kurz und knackig zu trainieren, statt stundenlang durch den Wald zu joggen oder Gewichte zu stemmen, das spart zwar Zeit, doch ist es genauso effektiv und nachhaltig? Mit dem sogenannten High Intensity Training (HIT) oder High Intensity Intervalltraining (HIIT) soll das möglich sei. Allerdings ist das Training im Turbogang nicht für jeden geeignet.

Beim hochintensiven (Intervall-)Training wechseln sich intensive Belastungen mit aktiven Pausen ab. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Trainiert wird in kurzer Zeit bis zur Erschöpfung. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt. „Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass man mit kurzen, aber sehr intensiven Belastungsphasen im Wechsel mit ebenfalls kurzen Erholungsphasen dieselben Ergebnisse etwa hinsichtlich Leistungsfähigkeit der Muskulatur erzielen kann wie durch ein traditionelles, moderates Ausdauertraining“, sagt Thorsten Baumeister, Sportwissenschaftler der AOK. Beispiele für ein solches intensives Ausdauertraining sind mehrere kurze Sprints, die einen außer Atem bringen – so spurten Trainierende fünfmal je zehn bis 20 Sekunden im Wechsel mit einminütigen Gehpausen. Beim Gewichtheben etwa powert man sich richtig aus, indem man zehnmal eine Hantel hebt, unmittelbar nach der letzten Wiederholung das Gewicht reduziert und sofort weiter trainiert. In einem dritten Durchgang verfährt man ebenso. Dabei ist es wichtig, dass der Trainierende in jedem Durchgang an seine Grenzen geht, die Schwere des Gewichts spielt keine Rolle. AOK-Experte Baumeister: „Als hochintensives Kraft-Ausdauer-Training eignet sich klassisches Zirkeltraining, bei dem Übungen wie Liegestütze oder Rumpfbeugen ohne Pausen durchgeführt werden.“

### Nur für gesunde und trainierte Menschen geeignet

Da die Belastungen immer nur über kurze Zeiträume aufrechterhalten werden müssen, können die Athleten mit hoher Intensität trainieren. Der Körper erfährt durch dieses veränderte Training einen neuen Reiz, das Muskelwachstum wird angekurbelt und die Ausdauer verbessert. „Doch die Spitzenbelastung dieses intensiven Trainings fordert das Herz-Kreislauf-System sehr, daher ist das Turbo-Training nur für gesunde und ohnehin fitte Menschen geeignet“, so Baumeister weiter. Zudem kann diese hohe Belastung für den Organismus bei ungenügend Trainierten den Bewegungsapparat schädigen.

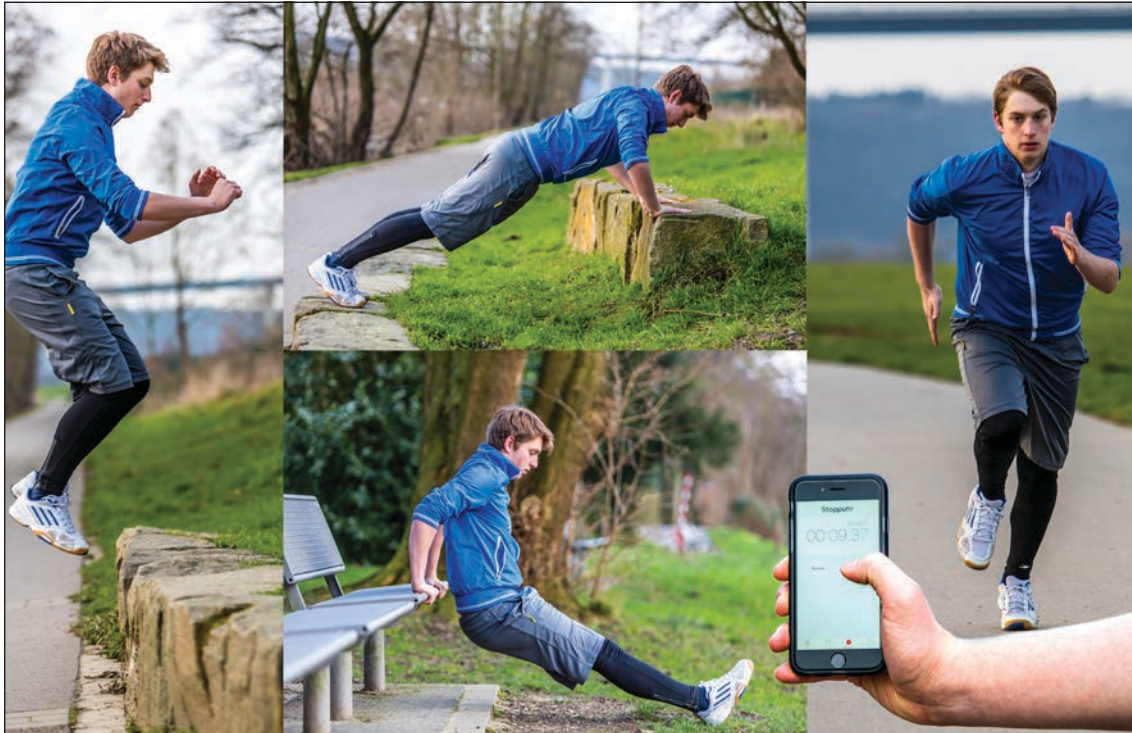
Menschen, die lange keinen Sport getrieben oder Vorerkrankungen haben, sollten immer erst ihren Arzt um Rat fragen, welche Sportart in welcher Intensität sich für sie eignet. Ansonsten gilt: Bei bestimmten Sportarten, etwa beim Triathlon, kommt niemand um eine gewisse Grundlagenausdauer herum. Diese erlangt man am besten durch moderates Ausdauertraining wie Joggen oder Radfahren. Hier ist HIT eine mögliche gute Ergänzung.

Da der Körper nach einem intensiven Training immer ausreichend Zeit braucht, um sich zu regenerieren, sollte nicht mehr als zwei- bis dreimal für 15 bis 30 Minuten in der Woche hochintensiv trainiert werden, rät AOK-Experte Baumeister. Er empfiehlt, mindestens ein bis zwei Tage zwischen den Trainingspausen zu machen – bei Muskelkater auch länger.

**Informationen zu den verschiedenen Kursangeboten der  
AOK vor Ort:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundes Leben**



## Sport ganz intensiv



Beim hochintensiven (Intervall-)Training wechseln sich intensive Belastungen mit aktiven Pausen ab. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Da die Spitzenbelastung dieses Trainings das Herz-Kreislauf-System sehr fordert und bei ungenügend Trainierten den Bewegungsapparat schädigen kann, eignet sich dieses Turbostraining nur für gesunde und ohnehin fitte Menschen.

Fotos/Collage: AOK-Mediendienst

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

Neue AOK-Faktenbox online

## Organspendeausweis: Die eigene Entscheidung klar dokumentieren

24.03.16 (ams). Vier von fünf Menschen stehen laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber. Dennoch gaben nur 35 Prozent der Befragten an, tatsächlich einen Organspendeausweis zu besitzen. Ob und wie sinnvoll es ist, einen solchen Ausweis auszufüllen, beantwortet die neue AOK-Faktenbox.

„Egal, wie man zum Thema Organspende steht – wenn man seine Einstellung zum Thema nicht dokumentiert, stehen die Angehörigen nach Feststellung des Hirntods vor einer sehr schweren Entscheidung“, sagt Martin Litsch, Vorstand des AOK-Bundesverbandes. Die AOK-Faktenbox zum Organspendeausweis stellt auf einen Blick dar, warum Angehörige entlastet werden, wenn im Todesfall ein entsprechender Ausweis vorhanden ist.

Die neue Faktenbox ist zusammen mit dem Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung erarbeitet worden und ergänzt das bisherige Angebot an AOK-Faktenboxen. Sie alle enthalten kompakte, leicht verständliche und fundierte Informationen zu Medizin- und Gesundheitsthemen.

Karl-Josef Laumann, Patientenbeauftragter der Bundesregierung, fordert dazu auf, sich bewusst mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen: „Denn nur wer gut informiert ist, kann eine klare eigenverantwortliche Entscheidung treffen.“ Die neue AOK-Faktenbox hilft dabei: „Sie kann Menschen motivieren, ihre Einstellung in einem Ausweis zu dokumentieren“, so Laumann.

### Weitere Informationsangebote der AOK

Seit November 2012 gilt beim Thema Organspende in Deutschland die Entscheidungslösung. Das heißt: Alle Bürgerinnen und Bürger werden in einem geregelten Verfahren über die Organspende informiert und regelmäßig zu einer persönlichen Erklärung aufgefordert, ob sie einer Organspende zustimmen, nicht zustimmen oder sich nicht erklären möchten.

Zusätzlich zur neuen Faktenbox bietet die AOK weitere Informationsangebote zum Thema Organspende an: So unterstützt eine interaktive Online-Entschei-



**Der Organspendeausweis dokumentiert die eigene Entscheidung.** Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitswesen“ 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

dungshilfe, die in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der Universität Hamburg entstanden ist, Interessierte schon seit dem Jahr 2012 beim Abwägen der Argumente für oder gegen eine Organspende.

**Weitere Informationen:**

**Die AOK-Faktenboxen im Internet: [www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)**

**Die interaktive Online-Entscheidungshilfe der AOK:  
[portale.aok.de/entscheidungshilfen](http://portale.aok.de/entscheidungshilfen)**



**Infos der BZgA: [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)**



Wenn eine Operation notwendig ist

## Wie Sie sich auf einen Eingriff gut vorbereiten

24.03.16 (ams). Den Weg ins Krankenhaus treten die meisten Menschen nur schweren Herzens an – besonders, wenn eine Operation ansteht. Umso wichtiger ist es, sich gut darauf vorzubereiten. „Patienten haben das Recht, von ihrem Arzt umfassend über die Behandlung und Alternativen aufgeklärt zu werden“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Das Recht auf Aufklärung beginnt beim behandelnden niedergelassenen Arzt. Dieser sollte dem Patienten unter anderem verständlich erläutern, was die Erkrankung bedeutet und warum der Eingriff nötig ist. Wichtig ist auch, dass er mögliche Behandlungsalternativen aufzeigt und Risiken erklärt. Der Arzt sollte auch darauf hinweisen, wenn anstelle einer stationären eine ambulante Behandlung möglich ist.

Um Missverständnisse zu vermeiden, kann es sinnvoll sein, dass Patienten sich während des Gesprächs Notizen machen. Wenn sie etwas nicht verstanden haben, sollten sie nachfragen. Haben Patienten Zweifel an der vorgeschlagenen Therapie, können sie die Meinung eines weiteren Arztes einholen (Zweitmeinung).

### AOK-Krankenhausnavigator hilft bei Wahl einer Klinik

Auch bei der Wahl eines Krankenhauses sollten sich Patienten gut informieren, unter anderem weil die Qualität der Behandlung stark variieren kann. Die Wahl einer geeigneten Klinik erleichtert auch der AOK-Krankenhausnavigator. Er bietet Informationen zur Behandlungsqualität der Krankenhäuser bei bestimmten Eingriffen, etwa beim Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks bei Gelenkverschleiß sowie einer Gallenblasenentfernung bei Gallensteinen. Mehr unter [www.aok.de/krankenhausnavi](http://www.aok.de/krankenhausnavi). Sobald sich ein Patient für eine Operation entschieden und ein passendes Krankenhaus gewählt hat, folgen Aufklärungs-



#### **Patienten haben das Recht auf umfassende Aufklärung.**

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

gespräche mit dem zuständigen Chirurgen und Anästhesisten in der Klinik. Die behandelnden Krankenhausärzte müssen den Patienten über den Nutzen und die Risiken des Eingriffs und eventuell über unterschiedliche Operationstechniken informieren.

### Ärzte müssen persönlich informieren

Das Gespräch in der Klinik müssen die Ärzte selbst führen. Eine Pflegekraft darf die Aufklärung nicht übernehmen. Formulare und Aufklärungsbögen können das Gespräch ergänzen, aber nicht ersetzen. Patienten sollten medizinische Aufklärungsbögen gründlich lesen und alles fragen, was für sie vor der Operation wichtig ist. Bei einem geplanten Eingriff sollte die Aufklärung so rechtzeitig erfolgen, dass der Patient eine wohlüberlegte Entscheidung treffen kann; also mindestens 24 Stunden vor der Operation.

Andererseits ist es wichtig, dass Patienten Ärzte und Pflegekräfte informieren, welche Medikamente sie einnehmen und ob sie unter Allergien leiden. Sie sollten auch sagen, wenn sie Schmerzen haben und wenn bei Untersuchungen, Narkosen oder Operationen in der Vergangenheit bereits Komplikationen aufgetreten sind.

### Vorab alles Wichtige regeln

In der Regel werden Patienten einen Tag vor dem Eingriff oder am Tag der Operation in die Klinik aufgenommen. Sinnvoll ist, vor dem Krankenhausaufenthalt einiges zu regeln:

- Klären Sie mit Ihrem behandelnden niedergelassenen Arzt, ob Sie Medikamente, die Sie dauerhaft einnehmen, vor der Operation absetzen müssen.
- Sorgen Sie, falls Sie alleine leben, für Ihren Haushalt. Bitten Sie etwa Nachbarn oder Bekannte, den Briefkasten zu leeren und die Blumen zu gießen. Weisen Sie notwendige Zahlungen an.
- Alleinstehende sollten auch sicherstellen, dass für die ersten Tage nach der Entlassung Unterstützung da ist.
- Nehmen Sie wichtige Unterlagen in die Klinik mit, zum Beispiel Untersuchungsergebnisse. Auch Ihre Medikamente sollten Sie dabei haben.
- Lassen Sie Schmuck, Make-up und entbehrliche Gegenstände zu Hause. Packen Sie bequeme Kleidung, Badelatschen und einen Bademantel ein.
- Erkundigen Sie sich, wie lange vor dem Eingriff Sie nüchtern sein müssen. Um Komplikationen bei der Narkose zu vermeiden, dürfen Patienten in der Regel sechs Stunden vor dem Eingriff nichts mehr essen und trinken und auch nicht mehr rauchen.

Am Tag der Operation müssen Patienten auf Make-up verzichten und Nagellack entfernen. Schmuck, Fingerringe, Piercings und Ohrringe sollten sie zum



eigenen Schutz ablegen. Die Brille oder ein Hörgerät dürfen gegebenenfalls mit in den Operationsraum.

Vor der Entlassung sollte der behandelnde Arzt den weiteren Behandlungsplan erklären. Dabei ist es wichtig, dass Patienten Folgendes erfahren:

- ob und wie oft Verbände gewechselt werden müssen
- wann sie wieder duschen oder baden dürfen
- welche Medikamente sie einnehmen sollten
- ob und wie sie sich körperlich betätigen können
- was sie beim Essen und Trinken beachten sollten
- wann sie den vorläufigen Arztbrief erhalten, den sie an den behandelnden niedergelassenen Arzt weitergeben sollten
- wann sie zur Kontrolle bei ihrem niedergelassenen Arzt gehen sollten

Sind noch Fragen offen, etwa zur Versorgung nach der Entlassung, können sich Patienten in der Regel an die Mitarbeiter des Sozialdienstes der Klinik wenden.

**Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:**

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

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Medizin & Versorgung** > **Ihre Rechte als Patient**  
> **Patientenrechte im Krankenhaus**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Leistungen & Services** > **Haushaltshilfe**

[www.aktionsbuendnis-patientensicherheit.de](http://www.aktionsbuendnis-patientensicherheit.de) > **Patienten**  
> **Sicher im Krankenhaus – Empfehlungen für Patientinnen,**  
**Patienten und ihre Angehörigen**

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de) > **Publikationen** > **Suche: Ratgeber für Patientenrechte**



Pflege-Report 2016

## Pflegende Angehörige nutzen zusätzliche Angebote kaum

24.03.16 (ams). Die meisten pflegenden Angehörigen kennen die zusätzlichen Entlastungsangebote der gesetzlichen Pflegeversicherung, aber nur weniger als 20 Prozent nutzen sie. Einzige Ausnahme ist die Unterstützung durch den ambulanten Pflegedienst. Das zeigt eine Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) unter 1.000 pflegenden Angehörigen im Rahmen des Pflege-Reports 2016.

Etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland pflegen einen Angehörigen zu Hause – eine Aufgabe, die Kraft kostet und oft an die Substanz geht. Um pflegende Angehörige zu entlasten, stellt ihnen die gesetzliche Pflegeversicherung zusätzliche Angebote zur Verfügung. Dazu gehören beispielsweise die Tages-, Kurz- oder Verhinderungspflege sowie ehrenamtliche und hauptsächlich professionelle Betreuungsangebote durch ambulante Pflegedienste. Laut WIdO-Umfrage nutzen zurzeit fast zwei Drittel (64 Prozent) der pflegenden Angehörigen einen Pflegedienst. Viele andere Unterstützungsangebote, die ebenfalls für Entlastung im Pflegealltag sorgen könnten, nimmt aber nicht einmal jeder fünfte Befragte in Anspruch. Dabei sagt jeder vierte Pflegehaushalt, der keine zusätzlichen Unterstützungsangebote nutzt, dass er genau diese Leistungen eigentlich benötige. Doch warum nehmen dann nur wenige pflegende Angehörige Entlastungsangebote in Anspruch? Bezogen auf den ambulanten Pflegedienst gab etwa 60 Prozent der Nichtnutzer an, dass der Pflegebedürftige nicht von Fremden betreut werden möchte. 57 Prozent nannten als Grund, dass die Angebote zu teuer seien. Weitere Ursachen aus Sicht der Befragten: unflexible Zeiten, mangelnde Erreichbarkeit und schlechte Erfahrungen. „Wir müssen die Bedürfnisse der Betroffenen noch besser verstehen und gleichzeitig mit guter Beratung und niedrigschwelligen Angeboten überzeugen“ – dieses Resümee zieht Antje Schwinger, Pflegeexpertin des WIdO und Mitherausgeberin des Pflege-Reports. Auch Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, betont die Bedeutung gezielter Beratung. Dieser Aufgabe kommen bereits rund 700 Pflegeberater nach, die für die AOK-Pflegekasse im Einsatz sind. Sie besuchen Pflegebedürftige und deren pflegende Angehörige auf Wunsch auch zu Hause. Dabei klären sie in einem persönlichen



### Unterstützung ist wichtig – auch für pflegende Angehörige.

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

Gespräch den konkreten Hilfebedarf und erstellen gemeinsam einen individuellen Versorgungsplan. „Drei Viertel der Menschen, die Pflegeberatung in Anspruch genommen haben, sagen, dass ihnen dies geholfen hat“, stellt Litsch heraus. Der Vorstandsvorsitzende weist in diesem Zusammenhang auch auf die neue „AOK-Faktenbox“ zur Pflegeberatung hin. Diese informiert darüber, was unter Pflegeberatung zu verstehen ist und wie man sie nutzen kann (siehe Infokasten). Im Rahmen der Befragung hat sich zudem gezeigt, dass pflegenden Angehörigen die Beantragung der Leistungen oft unklar ist und sie deswegen nicht darauf zurückgreifen. Laut Litsch liegt das mitunter auch an der Komplexität der Pflegeversicherung. Hier sieht er Handlungsbedarf: „Um die Inanspruchnahme zu erleichtern, müssen wir auch die Leistungen flexibler und einfacher gestalten. Das wäre ein wichtiger Schritt zu mehr Transparenz im Dickicht der Pflegeleistungen.“ Auf einen weiteren Aspekt der Befragung ging Professorin Adelheid Kuhlmei, Mitherausgeberin des Reports, ein. „73 Prozent der privat Pflegenden sind nach wie vor Frauen“, stellte Kuhlmei fest. In erster Linie betreuten Töchter und Ehefrauen pflegebedürftige Angehörige. Zunehmend engagierten sich aber auch Männer in der häuslichen Pflege. „Sie pflegen rationaler und suchen sich eher Hilfe“, sagte die Direktorin des Instituts für Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaft an der Charité Berlin. Wichtig sei, Männer noch stärker in die Pflegearbeit einzubeziehen. Häusliche Pflege-Engagements sollten künftig so gestaltet werden, dass sich mehr Männer von ihnen angesprochen fühlen, forderte Kuhlmei.

### AOK-Faktenbox zur Pflegeberatung

Wo finde ich als Pflegebedürftiger oder Angehöriger Hilfe? Antworten auf diese Frage liefert die AOK-Faktenbox zur Pflegeberatung. Mithilfe dieses Informationsangebotes erfahren Versicherte, wo die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Gesundheitskasse präsent sind und welche Unterstützung sie Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen bieten. Die neue Box wurde in Zusammenarbeit mit dem Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung erstellt und ergänzt das bisherige Angebot von AOK-Faktenboxen, die kompakte, leicht verständliche und fundierte Informationen zu Medizin- und Gesundheitsthemen bieten.

**Mehr unter: [www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)**



**Mehr Infos zum Thema:**  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)  
[www.wido.de](http://www.wido.de)



ams-Serie „Gesund und aktiv“ (3):

## So lernen Kinder einen gesunden Umgang mit Smartphone & Co.

24.03.16 (ams). Surfen, chatten, spielen, Musik hören: Für Kinder und Jugendliche wird es immer wichtiger, online zu sein. „Bei allem Spaß müssen Kinder auch auf Risiken der digitalen Medienwelt vorbereitet sein“, sagt Kristin Langer, Mediencoach der Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“, mit der die AOK kooperiert. Kinder, so Langer weiter, brauchen klare Regeln, um Smartphone, Tablet und Computer verantwortungsvoll nutzen zu können.

Die Tochter erhält das ausgediente Smartphone vom Papa, der kleine Bruder bekommt das Tablet von der großen Schwester. Das liegt zwar nahe, ist aber nicht immer eine gute Idee. „Viele Familien gehen oft recht sorglos mit den digitalen Medien um“, weiß Medienpädagogin Langer. „Es ist jedoch wichtig, die Kinder schrittweise an die digitale Welt heranzuführen.“ So lautet ihre Empfehlung: ein Smartphone ohne Datenverbindung ab neun Jahren, eines mit aktiviertem Zugang ab elf Jahren. Viele Kinder besitzen jedoch schon früher ein Smartphone. So zeigt eine aktuelle Studie der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM), dass 64 Prozent der Acht- bis 14-Jährigen über das Handy beziehungsweise Smartphone auf das Internet zugreifen können.

### Risiken der digitalen Welt kennen

Neben allen Vorteilen von Handy und mobilem Internet nehmen nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder und Jugendlichen selbst durchaus Risiken wahr: So berichtet die Hälfte der in der LfM-Studie befragten Kinder, dass sie durch das Handy abgelenkt werden, zum Beispiel bei den Hausaufgaben. Und fast 43 Prozent der Kinder gaben an, schon mal unüberlegt Daten preisgegeben. Hohe Kosten, Nachrichten von Fremden, Kontakt mit nicht jugendfreien Seiten oder mit Gewalt-Videos, Empfang von intimen Fotos, Cybermobbing – das sind weitere Risiken, die die Kinder und Jugendlichen bereits erfahren haben. Umso wichtiger, dass Vater und Mutter die Handyerziehung in die Hand nehmen. „Eltern sprechen mit den Kindern Gefahren am besten offen



#### **Kinder müssen auf Risiken digitaler Medien vorbereitet werden.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ 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

an und geben Tipps, wie man sich schützt“, sagt Langer. Solche Gespräche schaffen Vertrauen und zielen darauf ab, dass die Mädchen und Jungen in die Lage versetzt werden, die digitalen Medien verantwortungsvoll und bewusst nutzen zu können. „Verbote dagegen helfen wenig“, so Lamger weiter. Empfehlenswert sei es, gemeinsam mit den Kindern Nutzungsregeln zu vereinbaren, diese eventuell auch schriftlich festzulegen. Die Vereinbarung umfasst Punkte wie Verhalten, Sicherheit, Datenschutz, Downloads und Kosten. Vorlagen finden Eltern etwa bei [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de).

## Smartphone gemeinsam einrichten

Eltern richten zu Beginn am besten gemeinsam mit ihrem Kind das Smartphone ein; dabei nicht vergessen: am Gerät Sicherheitseinstellungen vorzunehmen. So sollten Ortungsdienste wie GPS oder W-LAN besser ausgeschaltet bleiben. Zur Kindersicherung gehört je nach Alter des Kindes auch, Internet, Kamera, Bluetooth, Stores oder App-Installation zu deaktivieren. Für Eltern, die nicht so medienfit sind: Auf [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) werden sie Schritt für Schritt durchs Menü geführt. Mediencoach Kristin Langer empfiehlt zudem, eine Jugendschutz-App zu nutzen. Empfehlenswert ist die App Meine-Startseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die kostenlos zur Verfügung steht. Mit der App wird ein Kinderbrowser installiert, mit dem sich nur Seiten aufrufen lassen, die von Medienpädagogen geprüft und für Kinder freigegeben sind. Für die älteren Kinder eignen sich Jugendschutzprogramme, die nicht kind- und altersgerechte Seiten herausfiltern, sodass die Kids darauf nicht zugreifen können. „Diese technischen Möglichkeiten bieten aber keinen hundertprozentigen Schutz und können die Begleitung der Eltern nicht ersetzen“, betont Langer.

## Lernen, auch mal abzuschalten

Bleibt die Frage: Wie schaffen es Kinder, sich nicht ständig ablenken zu lassen? „Viele Kinder haben Angst, etwas zu verpassen oder von ihrer Gruppe ausgeschlossen zu werden, wenn sie sich mal ausklinken“, berichtet Langer. Diese ausgeprägte Angst, ausgeschlossen zu sein (auch „Fear of missing out“, kurz Fomo genannt), kann dazu führen, dass Kinder nahezu permanent das Smartphone nutzen. So müssen die Kinder es regelrecht lernen, auch mal abzuschalten. Deshalb ist wichtig, dass Eltern die Medienzeiten von vorneherein begrenzen; als Orientierung gilt: zehn Minuten pro Lebensjahr am Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche. „Vor allem beim Essen, bei den Hausaufgaben, beim Treffen mit Freunden oder vor dem Schlafengehen gilt: Sendepause“, sagt Langer. Sie empfiehlt als Familienexperiment einen gemeinsamen medienfreien Tag in der Woche: „Medienfasten kann helfen, dass sich die ganze Familie mit anderen Dingen beschäftigt.“

## Digitale Medien: Empfehlungen im Überblick

- **Kosten:** Damit Kinder ein Gefühl für die Kosten bekommen, ist es durchaus sinnvoll, sie an der Anschaffung oder an den laufenden Kosten eines Handys beziehungsweise Smartphones zu beteiligen. Für eine bessere Übersicht eignen sich Prepaid-Verträge oder solche mit Kostenlimit.
- **Technische Sicherheit:** Aktivieren Sie Sicherheitseinstellungen und installieren Sie Jugendschutz-Apps, die auf den „SCHAU HIN!“-Webseiten vorgestellt werden.
- **Vertrag:** Vereinbaren Sie klare Nutzungsregeln, eventuell schriftlich.
- **Pausen:** Beim Essen, bei den Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen wird das Gerät ausgeschaltet. Zumindest anfangs kann das Smartphone abends an einen festen Platz gelegt oder bei den Eltern abgegeben werden. Eine „Familienladestation“ außerhalb der Schlafzimmern schützt vor Handystrahlungen.
- **Datenschutz:** Machen Sie Ihre Kinder auf den Schutz persönlicher Daten aufmerksam, angefangen mit einem sicheren Passwort. Dazu gehört auch, dass Kinder private Daten nicht an Fremde weitergeben, unbekannte Kontakte blockieren und bei Downloads oder Anmeldungen vorher die Eltern fragen.
- **Messenger:** Der beliebte Dienst WhatsApp ist erst ab 16 Jahren zugelassen. Auch wenn es nicht überprüft wird: Suchen Sie nach altersgerechten Alternativen, zum Beispiel auf [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de).
- **Spiele:** Vor allem Jungen geraten oft in den Sog digitaler Spiele. Eine erste Altersorientierung erhalten Eltern auf der Internetseite [www.usk.de](http://www.usk.de) der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle, einer freiwilligen Einrichtung der Computerspielewirtschaft. Pädagogische Empfehlungen zu altersgerechten Spielen bietet die Spieledatenbank auf den „SCHAU HIN!“-Webseiten.

### Weitere Informationen

**Initiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht“:** [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

**Mit einem 30-Tage-Programm der „SCHAU HIN!“-Initiative können sich Eltern kostenlos medienfit machen:** [30tage.schau-hin.info](http://30tage.schau-hin.info)

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

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

[www.meine-startseite.de](http://www.meine-startseite.de)

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

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



## Kurzmeldungen

### AOK-Sonderpreis für Schülerzeitung „Kollegblock“

24.03.16 (ams). Die Redaktion „Kollegblock“ des Gymnasiums „Kolleg St. Sebastian“ in Stegen (Baden-Württemberg) hat den Sonderpreis der AOK beim Schülerzeitungswettbewerb 2015/2016 gewonnen. Die Schüler haben sich nach Ansicht der Jury am besten mit dem Ausschreibungsthema „Fallen gelassen – gelassen Fallen. Leben mit gesundheitlichen Einschränkungen“ auseinandergesetzt. Die AOK hat zum vierten Mal einen Sonderpreis für den Wettbewerb der Nachwuchsjournalisten gestiftet.

Weitere Infos:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)



### Steigender Krankenstand wegen Erkältungswelle

24.03.16 (ams). Atemwegserkrankungen haben 2015 im Vergleich zu 2014 deutlich zugelegt. Sie haben die Fehlzeiten der Beschäftigten um gut 20 Prozent ansteigen lassen. Das hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) analysiert. Die Anzahl der erkältungsbedingten Krankenschreibungen war im Februar 2015 besonders hoch. Der Krankenstand stieg bei den knapp zwölf Millionen AOK-versicherten Arbeitnehmern 2015 im Vorjahresvergleich leicht von 5,2 auf 5,3 Prozent.

Weitere Infos zur WIdO-Analyse:  
[www.wido.de](http://www.wido.de)



### AOK Star-Training geht in die zweite Runde

24.03.16 (ams). Ab sofort können sich Grundschulen auf Initiative von AOK und Deutschem Handballbund wieder um den Besuch eines Handballprofis bewerben. Aktive und ehemalige Nationalspieler, Welt- und Europameister bringen mit dem Projekt Grundschülerinnen und Grundschülern Deutschlands beliebtesten Hallensport näher. Der Bundestrainer des frisch gebackenen Europameisters, Dagur Sigurdsson, ist Schirmherr der Aktion. 2015 hatten sich mehr als 1.000 Schulen beworben.

Weitere Infos und Online-Anmeldung unter:  
[www.aok-startraining.de](http://www.aok-startraining.de)



Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2016

### 7. April 2016: Weltgesundheitstag

Der Weltgesundheitstag ([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 Weltgesundheitstag 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 ([www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums.

### 11. April 2016: 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 wird die Zahl der Betroffenen laut der Deutschen Parkinson Vereinigung auf 240.000 bis 280.000 Patienten geschätzt. Etwa fünf bis zehn Prozent der Betroffenen sind jünger als 40. 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. Begründer und Ansprechpartner des Welt-Parkinsontags in Deutschland ist die Deutsche Parkinson Vereinigung ([www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de)).

### 25. bis 30. April 2016: 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 müssten allerdings mindestens 95 Prozent der Bevölkerung mit den empfohlenen Impfungen immunisiert sein. 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. 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. Darüber, 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 (BZgA) unter: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

## 27. April 2016: 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, [dega-akustik.de](http://dega-akustik.de)).

## 30. April 2016: 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, Krampf-

adern auszubilden, verringert werden. Der Deutschen Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga ([www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)) initiiert.

## 1. Mai 2016: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen, als US-amerikanische Arbeiter sich erstmals organisierten und massiv ihre Rechte einforderten. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtsturentages und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts. Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund ([www.dgb.de](http://www.dgb.de)). Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet das Online-Portal der AOK zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF, [aok-bgf.de](http://aok-bgf.de)). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

## 3. Mai 2016: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD ([www.asconet.net](http://www.asconet.net)) etwa fünf Prozent der Erwachsenen und jedes zehnte Kind betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatags ist die Global Initiative for Asthma ([ginasthma.org](http://ginasthma.org)). Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

## 5. Mai 2016: Welt-Händehygienetag

Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion

mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden. Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu die Kampagne „Clean Care is Safer Care“ mit dem Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO-Kampagne die „Aktion saubere Hände“ (ASH, [www.aktion-sauberehaende.de](http://www.aktion-sauberehaende.de)) gegründet worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren. Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen. Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Infos dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

## 10. Mai 2016: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall, so die Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe. Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. In erster Linie betrifft die Erkrankung zwar ältere Menschen – rund drei Viertel aller Schlaganfälle weltweit treffen Menschen über 70 Jahre –, aber sie ist nicht altersspezifisch. Pro Jahr sind in Deutschland etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren betroffen. Jährlich erleiden auch circa 300 Kinder einen Schlaganfall. Weltweit sterben Schätzungen zufolge weltweit jede Minute sechs Menschen an einem Schlaganfall. Im Jahr 2012 starben der Weltgesundheitsorganisation zufolge 6,7 Millionen Menschen daran. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe ([www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)).

## 12. Mai 2016: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems. Konkrete Zahlen zu der Erkrankung gibt es nicht. Überträgt man US-amerikanische epidemiologische Daten auf Deutschland, sind schätzungsweise etwa 300.000 Menschen an CFS erkrankt. Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es beim Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom ([www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)).

## 15. Mai 2016: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Solidarität. Sie lernen die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen. Wie wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigt auch die AOK-Familienstudie 2014. Ein Ergebnis der Studie: Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern besser. Darüber hinaus setzt sich die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ für Familien ein ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)). Damit will die Gesundheitskasse Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen.

## 31. Mai 2016: Welt-Nichtrauchertag

Laut dem Welt-Tabak-Bericht 2015 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben pro Jahr fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Dem Drogen- und Suchtbericht 2015 zufolge sterben jährlich in Deutschland etwa 110.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Durchschnittlich verkürzt Tabakkonsum das Leben um etwa zehn Jahre. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung.

Der Welt-Nichtrauchertag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe ([www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)) und das Aktionsbündnis Nichtraucher der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung ([www.abnr.de](http://www.abnr.de)). Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an – vor Ort sowie „online“ – etwa das Programm „Ich werde Nichtraucher“ ([www.ich-werde-nichtraucher.de](http://www.ich-werde-nichtraucher.de)). Zudem beteiligt sie sich an Kampagnen für das Nichtrauchen, zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) für Schulen. Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung ([www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)) in Unternehmen Tipps und Infos.

**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](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:

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