

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

03/15

 @AOK_Gesundheit



SPORT UND BEWEGUNG	
■ AUFGEWECKT IN DEN FRÜHLING	2
AMS-FOTO	
■ WIEDER DURCHSTARTEN	4
EUROPÄISCHE IMPFWOCHE	
■ INFESTIONSKRANKHEITEN VERHINDERN	5
ENTSCHEIDUNGSHILFE DER AOK	
■ HPV-IMPfung: SCHON FÜR MÄDCHEN AB NEUN JAHREN	7
HIRNINFARKT UND HIRNBLUTUNG	
■ SCHNELLES HANDELN RETTET LEBEN	9
AMS-SERIE „FRAUENGESUNDHEIT“ (3)	
■ KALZIUM UND BEWEGUNG FÜR GESUNDE KNOCHEN	12
■ KURZMELDUNGEN	15
■ GESUNDHEITSTAGE	16

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 25. März 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Zahnpflege bei Senioren“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → AOK-Radioservice

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin
Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Gabriele Hauser-Allgaier, Claudia Schmid (beide verantwortlich),
Anne Orth | Telefon: 030/220 11-202, Telefax: 030/220 11-105
E-Mail: aok-mediendienst@bv.aok.de, Internet: www.aok-presse.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

Sport und Bewegung

Schluss mit dem Winterschlaf: Aufgeweckt in den Frühling

24.03.15 (ams). Mit den ersten Sonnenstrahlen stellt sich bei den meisten von uns die Lust auf mehr Bewegung von allein ein – und das sollten wir unbedingt nutzen. Ob Laufen, Radeln, Schwimmen oder einfach nur zügiges Spaziergehen: „Wer nach einer längeren Pause wieder mit dem Sport anfangen möchte, sollte behutsam beginnen“, rät Nicole Reindl, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Wer zu schnell zu viel will, riskiert Verletzungen und verliert bald die Motivation.

Bewegung an der frischen Luft stärkt Herz und Kreislauf, vertreibt Stress, schlechte Stimmung und überflüssige Pfunde genauso, wie sie den Geist fit hält, uns besser schlafen lässt und das Immunsystem stärkt. Es gibt also viele gute Gründe, sich regelmäßig draußen zu bewegen. Doch nicht immer schafft man es auch, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. AOK-Expertin Reindl sagt, wie es – je nach Bewegungstyp – klappen kann:

Sie haben vor dem Winter Sport gemacht und wissen nun nicht, wie Sie wieder loslegen sollen?

Wenn Sie nach wie vor Lust auf den Sport haben, den Sie vorher betrieben haben, lautet der einzige Ratschlag: Fangen Sie langsam wieder an. Gerade sportliche Menschen übernehmen sich schnell, weil sie an ihre alten Leistungen anknüpfen wollen. Damit riskiert man Verletzungen ebenso wie Unlust, weil der gewohnte Erfolg ausbleibt. Die Devise lautet beim Joggen, Schwimmen wie beim Nordic Walking und allen anderen Sportarten: ruhig erst mal mit fünf oder zehn Minuten in gemäßigttem Tempo anfangen. So stellt sich der Spaß wieder ein. Auch für den Körper ist es besser, nicht von null auf hundert zu starten. Vielleicht haben Sie – obwohl Sie Ihrem alten Sport treu bleiben – einfach mal Lust, ihrem Bewegungspensum einen neuen Kick zu geben? Suchen Sie sich einen Sportpartner oder eine Gruppe, setzen Sie sich ein Ziel für diese Saison, etwa die Teilnahme an einem Volkslauf oder einer Sportveranstaltung, oder machen Sie sich mal einen ganz neuen Trainingsplan. Vielleicht haben Sie aber auch Lust auf etwas mehr Abwechslung? Kombinieren Sie doch mal Ihre gewohnte Sportart mit einer neuen.

Nach der Winterpause möchten Sie eine neue Sportart ausprobieren?

Wenn das Ihr Gefühl ist, dann ist der Frühling genau der richtige Zeitpunkt. Wie wäre es mit Inlineskaten, Rollskifahren, Handball oder Rudern im Verein? Auch

Hockey, Bogenschießen oder Klettern könnte Sie interessieren – Sportalternativen zum Joggen, Radeln, Schwimmen gibt es zahlreiche. Vielleicht ist es aber auch gar nicht so sehr die Sportart, auf die Sie keine Lust mehr haben, sondern es sind die Umstände. Haben Sie keine Lust mehr, allein Sport zu treiben? Dann können Sie unter www.aok.de einen Sportpartner finden.

Sie wollen sich vor allem bewegen, um abzunehmen?

Die Kombination aus mäßigem Ausdauersport und mehr Bewegung im Alltag ist perfekt für Sie. Joggen, Radeln, Schwimmen oder auch Nordic Walking wären der perfekte Einstieg für Sie. Wenn Sie sich schlecht motivieren können und gerne Ausreden zur Hand haben, wären ein Sportpartner oder eine Gruppe für Sie perfekt. Eine Gruppe mit Trainer hätte den Vorteil, dass er Sie bei Ihren Plänen gezielt unterstützen kann und dafür sorgt, dass Sie sich nicht zu viel zumuten oder falsch belasten und so schnell die Lust verlieren. Zudem können Sie neben dem Sport leicht und effektiv auch den Alltag bewegter gestalten, um den Gewichtsverlust zu unterstützen. Die Klassiker dabei: Treppe statt Aufzug benutzen, mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren, viel mit Kindern, Enkeln oder befreundeten Familien draußen aktiv sein, Bus oder Bahn eine Station früher verlassen und die restliche Strecke zu Fuß gehen.

Sie sind kein Sporttyp, wollen sich dennoch mehr bewegen?

Wer auf Sport verzichtet, kann sich trotzdem viel bewegen und in Schwung kommen. Für Sie wäre es wichtig, möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Treppensteigen, flottes Spaziergehen, Gartenarbeit, schwungvolles Putzen – auch das bewegt den Alltag. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung pro Woche erreichen. Das muss nicht am Stück sein und darf sich gerne auf mehrere Tage der Woche verteilen. Entscheidend ist es zur Gesunderhaltung jedoch, dass Sie pro Woche mindestens auf zweieinhalb Stunden kommen, in denen Sie leicht schwitzen und Ihr Herz etwas schneller als gewöhnlich schlägt.

Weitere Informationen unter:

www.aok.de > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness** > **Aktiv & Fit** > **Biken und Inlineskating**

www.aok.de > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness** > **Frauenfußball**

www.aok.de > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness** > **Laufend in Form**

www.aok.de > **Programme** > **AOK-Sportpartner**



Wieder durchstarten



Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen im Frühling machen es leichter, den „Winterschlaf“ zu beenden und sich wieder in Bewegung zu setzen. Wer seinen üblichen Sport in der kalten Jahreszeit etwas vernachlässigt hat, sollte sich nicht gleich zu viel zumuten. Wer zu schnell zu viel will, riskiert Verletzungen und verliert bald die Motivation, so Nicole Reindl, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Auch wenn Sie kein ausgesprochener Sporttyp sind, können Sie sich in Schwung bringen: Treppensteigen, flottes Spaziergehen, Gartenarbeit – auch das bewegt den Alltag. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung pro Woche erreichen.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Europäische Impfwoche

Infektionskrankheiten wie Masern: Durch Impfung Ausbrüche verhindern

24.03.15 (ams). Impfungen tun mal kurz weh, aber können vor gefährlichen Infektionskrankheiten wie Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern schützen. Die Krankheitserreger Masern und Röteln sollen, so das Ziel der WHO, auf Dauer ausgerottet werden. „Masernausbrüche lassen sich erst verhindern, wenn mindestens 95 Prozent der Bevölkerung gegen das Virus immun sind“, sagt Dr. Eike Eymers. Die Ärztin im AOK-Bundesverband rät, Impfücken zu schließen.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für alle Impfungen, die in der Schutzimpfungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (GBA) aufgeführt sind. Einen Überblick bietet das AOK-Portal unter www.aok.de/familie > Leistungen für Familien > Schutzimpfungen.

Erwachsenen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (RKI) alle zehn

Jahre eine Auffrischimpfung gegen Diphtherie und Tetanus (Wundstarrkrampf). Beides sind schwere bakterielle Infektionskrankheiten. Einmalig sollten sich Erwachsene in Kombination mit dieser Immunisierung auch gegen Keuchhusten (Pertussis) impfen lassen. Über 60-Jährigen wird zudem eine einmalige Schutzimpfung gegen Pneumokokken und eine jährliche Impfung gegen Grippe empfohlen.

Das RKI ruft dazu auf, die Impfquoten in Deutschland gerade bei den Standardimpfungen gegen Masern, Mumps und Röteln zu verbessern. Masern-Impflücken bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen tragen laut RKI maßgeblich zu den immer wieder auftretenden Masern-Ausbrüchen bei.

Die STIKO empfiehlt, Kindern im Alter zwischen elf und 14 Monaten die erste Kombinationsimpfung gegen Masern, Mumps und Röteln zu geben. Die zweite



Impfen bewahrt vor schweren Infektionskrankheiten.

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

Impfung sollten Kinder im Alter von 14 bis 23 Monaten erhalten. Nur mit zwei Impfungen baut der Körper ausreichend Antikörper gegen die Infektionskrankheiten auf. Seit 2010 rät die STIKO auch allen nach 1970 geborenen Erwachsenen, die nicht vollständig gegen Masern geimpft sind, zu einer einmaligen Immunisierung. Das gilt auch für alle, die nicht wissen, ob sie über einen ausreichenden Schutz verfügen.

Masern gehören zu den ansteckendsten Krankheiten überhaupt. Die Viren werden durch kleinste Tröpfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen übertragen. Anders, als häufig angenommen, sind Masern keine harmlose Kinderkrankheit. Die Krankheit führt zu den bekannten Symptomen Hautausschlag und Entzündung der Schleimhäute. Als Komplikationen kann der Erreger Mittelohrentzündungen, Bronchitiden oder Lungenentzündungen auslösen. Eine seltene, aber schwere Komplikation ist die Gehirnhautentzündung, die zu dauerhaften Schäden oder zum Tod führen kann. Die Sterblichkeitsrate wird vom RKI mit einem von 1.000 Erkrankten angegeben.

Impfung ist meist gut verträglich

Die Impfung ist in der Regel gut verträglich. Die Einstichstelle kann in den ersten Tagen gerötet sein. Vorübergehend kann die Temperatur erhöht sein. Außerdem können Kopfschmerzen, Müdigkeit und Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Die Impfung mit abgeschwächten Viren löst gelegentlich leichte sogenannte „Impfmasern“ aus, die aber nicht ansteckend sind. Schwerwiegende Nebenwirkungen wie schwere allergische Reaktionen sind sehr selten. Während der Europäischen Impfwoche vom 20. bis 25. April 2015 klären Experten über die Bedeutung von Schutzimpfungen auf. Mehr Infos dazu unter www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage.

Weitere Informationen zum Thema:

www.aok.de/familie > Leistungen für Familien > Schutzimpfungen

Einen Überblick über empfohlene Impfungen bietet ein Impfkalender auf den Seiten des AOK-Bundesverbandes:
www.aok-bv.de > Gesundheit > Impfungen

Die Schutzimpfungs-Richtlinie steht auf den Seiten des GBA zur Verfügung:
www.g-ba.de > Richtlinien

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert unter
www.impfen-info.de

www.rki.de > Infektionsschutz > Impfen



Entscheidungshilfe der AOK

HPV-Impfung: Schon für Mädchen ab neun Jahren Kassenleistung

24.03.15 (ams). Künftig können sich Mädchen bereits im Alter von neun bis 14 Jahren gegen Humane Papillomviren (HPV) impfen lassen. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Bisher galt die Empfehlung für Mädchen und junge Frauen zwischen zwölf und 17 Jahren. „Beide Impfungen wurden primär gegen die Hoch-Risiko-HPV-Typen 16 und 18 entwickelt, die am häufigsten in Gebärmutterhalskrebs nachgewiesen werden“, erläutert Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

HPV wird überwiegend beim Geschlechtsverkehr übertragen. Das empfohlene Alter für die Impfung wurde herabgesetzt, damit junge Frauen einen Impfschutz gegen HPV aufbauen können, bevor sie sexuell aktiv sind. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) ist damit einer Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (RKI) gefolgt.

Fehlende Impfungen können junge Frauen bis zum 18. Geburtstag nachholen. Impfen lassen können sie sich bei Ärzten der Kinder- und Jugendmedizin, Allgemein- oder Inneren Medizin oder bei Frauenärzten. Bei sieben bis 90 von 100 geimpften Mädchen und Frauen trat eine unerwünschte Nebenwirkung auf. Lediglich bei bis zu acht von 100 Geimpften war diese Nebenwirkung schwerwiegend.

Im Schnitt sind acht von 100 getesteten Frauen mit HPV infiziert. Die HPV-Infektion ist bei jungen Frauen am häufigsten: Bei unter 25-Jährigen ist bei etwa 25 von 100 Frauen eine HPV-Infektion nachweisbar, bei 50-Jährigen nur mehr bei vier von 100 Frauen. Etwa drei von 100 Frauen aller Altersgruppen haben eine Infektion mit den Hoch-Risiko-HPV-Typen 16 oder 18.

Infektion heilt meist folgenlos aus

Eine HPV-Infektion zu haben, bedeutet nicht automatisch, in der Folge auch an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Ganz im Gegenteil: Meist wird das körpereigene Abwehrsystem selbst mit der Infektion fertig. Die HPV-Infektion heilt bei neun von zehn Frauen von selbst und folgenlos aus. Bei wenigen HPV-infizierten Frauen (etwa einer von 100) bleibt die Infektion über einen längeren Zeitpunkt bestehen. Bei diesen Frauen kann es zu Zellveränderungen (Krebsvorstufen) im Bereich des Gebärmutterhalses kommen.

Auch für geimpfte Frauen ist es wichtig, ab dem Alter von 20 Jahren regelmäßig die Krebs-Früherkennungsuntersuchung wahrzunehmen. Denn Gebärmutterhalskrebs kann auch durch HPV-Typen verursacht werden, gegen die es bisher keinen Impfstoff gibt.

Die AOK bietet ihren Versicherten eine Entscheidungshilfe zur HPV-Impfung an, damit sie das Für und Wider einer Impfung abwägen können. Darin können sie sich umfassend über die HPV-Infektion im Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs sowie den Nutzen und Risiken der Impfung informieren.

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:

Die Entscheidungshilfe der AOK:
www.aok.de/entscheidungshilfen > HPV-Impfung

www.aok.de/familie > Ratgeber Gesundheit und Familie
> Gesundheit A-Z > HPV-Impfung



Auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
www.impfen-info.de

www.rki.de > Infektionsschutz > Impfen
> Impfen A-Z > Humane Papillomaviren



Hirninfarkt und Hirnblutung

Wenn der Schlag trifft: Schnelles Handeln rettet Leben

24.03.15 (ams). Bei einem Schlaganfall ist Eile geboten, denn jede Minute entscheidet über das Ausmaß der Schäden im Gehirn. „Deshalb ist es so wichtig, die Anzeichen früh zu erkennen und schnell zu handeln“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Von einseitigen Lähmungen über starke Kopfschmerzen bis zu Schluckbeschwerden: Um richtig und rasch handeln zu können, sollte man auch wissen, dass die Symptome bei Frauen und Männern unterschiedlich in Erscheinung treten können.

Hinter einem Schlaganfall verbirgt sich ein verstopftes Blutgefäß oder seltener eine Hirnblutung. Das Hirngewebe wird dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Laut Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe erleiden jedes Jahr etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall, 55 Prozent von ihnen sind Frauen. Nach Krebs- und Herzkrankungen ist der Schlaganfall hierzulande die dritthäufigste Todesursache.



Bei Verdacht auf Schlaganfall: Unverzüglich 112 wählen. Dieses Foto aus der Rubrik „Rettungsdienst“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Die Hälfte der Überlebenden hat dauerhafte Schäden

Etwa die Hälfte der überlebenden Patientinnen und Patienten trägt dauerhafte Schäden davon. Wie schwer die langfristigen Folgen des Schlaganfalls sind, hängt stark davon ab, wie schnell Betroffene die richtige Hilfe bekommen. Bei einem Hirninfarkt und einer Hirnblutung sterben nämlich mit jeder Minute Gehirnzellen ab, da sie keinen Sauerstoff mehr bekommen. Deshalb ist es so wichtig, die Alarmzeichen zu kennen und schnell das Richtige zu tun.

Das sind typische Anzeichen eines Schlaganfalls:

- Einseitige Lähmungen, Schwäche oder Taubheitsgefühl in einem Arm oder Bein
- Lähmungen oder Taubheitsgefühle im Gesicht, beispielsweise kann der Mundwinkel herunterhängen
- die Sprache gehorcht nicht mehr; der Betroffene spricht undeutlich, wiederholt Wörter, kann Worte nicht mehr finden oder sprechen.

- die Augen gehorchen nicht mehr; verschwommenes, doppeltes, eingeschränktes Sehen oder vorübergehendes Blindsein
- Schluckstörungen
- Gleichgewichtsstörungen, Schwindel
- Bewusstlosigkeit
- starke, schlagartig einsetzende Kopfschmerzen

Frauen schildern die Anzeichen eines Schlaganfalls oft anders als Männer. Bei ihnen können auch folgende weniger typische Symptome auf einen Schlaganfall hindeuten:

- allgemeine Schwäche
- Abgeschlagenheit
- Verwirrtheit
- Gedächtnisstörungen
- Gliederschmerzen

Langes Abwarten ist das Schlimmste, was man bei Schlaganfall tun kann. Doch gerade bei Frauen beobachten die Mediziner immer wieder, dass sie noch später als Männer in die Klinik kommen. Die untypischen Symptome, aber vielleicht auch die Scheu, den Notruf zu wählen, können Ursachen dafür sein.

Der FAST-Test

Für Betroffene selbst, aber auch für Angehörige oder zufällig Anwesende ist es deshalb umso wichtiger, dass sie schnell handeln. Um den Schlaganfall-Verdacht binnen Sekunden zu prüfen, kann man den FAST-Test machen. FAST steht dabei für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit):

- Face: Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.
- Arms: Bitten Sie den Betroffenen, die Arme nach vorn zu strecken und dabei die Handfläche nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden.
- Speech: Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen oder einen Gegenstand zu benennen. Ist sie nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.
- Time: Wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.

Untypische Symptome bei Frauen ernst nehmen

Allerdings muss man auch die eher untypischen Symptome bei Frauen ernst nehmen und sollte sofort Hilfe holen. Das gilt im übrigen auch, wenn die Beschwerden nur vorübergehend auftreten und wieder zurückgehen. Dabei kann es sich um eine sogenannte TIA (Transitorische Ischämische Attacke)

handeln – oft der Vorbote eines schweren Schlaganfalls. Am Telefon sollte man die Symptome schildern und den Verdacht auf einen Schlaganfall äußern. In Deutschland sind die sogenannten Stroke Units weit verbreitet, um Schlaganfallpatienten bestmöglich zu versorgen. Das Ziel dabei ist es, dass möglichst wenig bleibende Schäden von dem Infarkt oder der Blutung zurückbleiben.

Zwar ist das Alter ein wichtiger Risikofaktor für einen Schlaganfall, doch gibt es noch zahlreiche weitere Risikofaktoren. Dazu gehören neben der genetischen Veranlagung vor allem auch Bluthochdruck, unbehandeltes Vorhofflimmern sowie Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel. So betreffen zwar weltweit drei von vier Schlaganfällen Menschen über 70 Jahre. Doch sind in Deutschland pro Jahr etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren betroffen. Außerdem trifft es jedes Jahr auch etwa 300 Kinder.

Weitere Informationen unter:

www.aok.de > Gesundheit > Gesundheitsinfos > Medizinische Informationen > Suchbegriff „Schlaganfall“



www.schlaganfall-hilfe.de
www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Schlaganfall



ams-Serie Frauengesundheit (3)

Osteoporose: Kalzium und Bewegung können die Knochen gesund erhalten

24.03.15 (ams). Mit zunehmendem Alter verlieren die Knochen an Festigkeit, das ist ein ganz normaler Vorgang. Bei der Osteoporose beschleunigt sich der Abbau der Knochensubstanz allerdings – bis hin zu Knochen, die schon bei einem leichten Stolpern über eine Schwelle oder dem Heben einer schweren Einkaufstasche brechen. „Mit richtiger Ernährung, Bewegung und Verzicht aufs Rauchen kann man jedoch vieles tun, um der Osteoporose vorzubeugen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Das Innere der Knochen besteht aus einem Gerüst aus feinen Knochenbälkchen. Bilden sich diese Bälkchen zurück, entsteht die Osteoporose. Längst nicht jeder Mensch im Seniorenalter hat sie, aber mit zunehmendem Alter steigt das Risiko dafür. Schon nach dem 30. Lebensjahr baut sich die Knochensubstanz langsam ab. Dabei sind Frauen deutlich stärker betroffen: Verringert sich die Bildung des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen nach den Wechseljahren, geht auch der Knochenschutz verloren, und die Knochen bauen sich dann schneller ab.

Weitere Risikofaktoren sind neben familiärer Veranlagung auch geringes Körpergewicht im Verhältnis zur Größe, kalziumarme Ernährung sowie ein Mangel an Vitamin D und zu wenig Bewegung. Eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht außerdem, wenn Mutter oder Vater sich bereits infolge ihrer Osteoporose die Hüfte gebrochen hatten. Negativ wirken sich zudem Rauchen, sehr starker Alkoholkonsum sowie die Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel Kortison, aus. Auch Patienten mit rheumatoider Arthritis und Schilddrüsenüberfunktion haben ein erhöhtes Risiko. Brechen sich Menschen mit diesen Risiken die Knochen, kann das ein Zeichen für eine bereits fortgeschrittene Osteoporose sein.

Was man vorbeugend tun kann

Damit es erst gar nicht so weit kommt, kann man einiges selbst tun:

- den Körper ausreichend mit Kalzium und Vitamin D versorgen
- körperlich aktiv bleiben und sich viel bewegen
- nicht rauchen

Kalzium hält nicht nur die Knochen stabil, sondern auch die Zähne und die Nägel. Je älter man wird, desto mehr Kalzium braucht der Körper. Deshalb sollte man auf eine möglichst kalziumreiche Ernährung achten. Besonders Milchprodukte enthalten viel Kalzium, aber auch Brokkoli, Blattspinat, Fenchel, Grünkohl, Mangold, Nüsse und Samen. Als Faustregel beim Käse gilt: Je härter der Käse

ist, desto höher sein Kalziumgehalt. Käse mit niedrigem Fettgehalt enthält mehr davon als Käse mit mehr Fett. Wer keine Milch und keinen Käse mag, kann auch zu Joghurt und Quark greifen. Zudem gibt es kalziumreiches Mineralwasser (über 150 Milligramm Kalzium pro Liter). Experten empfehlen, dass man täglich zwischen 1000 und 1500 Milligramm Kalzium zu sich nehmen sollte.

1000 Milligramm Kalzium sind beispielsweise in insgesamt folgenden Kombinationen enthalten:

- zwei Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot plus zwei Scheiben Gouda, Edamer oder Emmentaler plus eine Portion (etwa 110 Gramm) Brokkoli plus zwei Gläser (je 200 Milliliter) Mineralwasser (kalziumreich) und ein Becher Joghurt (200 g) oder
- ein Becher Joghurt (200 Gramm) plus eine Portion (50 Gramm) Müsli mit 100 Milliliter Milch plus eine Scheibe Graubrot oder Vollkornbrot plus eine Scheibe Gouda, Edamer oder Emmentaler plus eine Portion (160 Gramm) Grünkohl sowie ein Glas (200 Milliliter) Mineralwasser (kalziumreich).

Ausreichende Zufuhr von Vitamin D

Neben Kalzium ist aber auch die ausreichende Zufuhr von Vitamin D wichtig, um Osteoporose vorzubeugen. Ohne dieses Vitamin können die Knochen nämlich das Kalzium erst gar nicht in ausreichendem Maße aufnehmen. Der Körper bildet es zwar selbst, doch braucht er dafür ausreichend UV-Strahlung. Um davon genug aufzunehmen, muss und sollte man keine stundenlangen Sonnenbäder nehmen. Es reichen im Sommer fünf bis 15 Minuten, im Herbst etwa zehn bis 25 Minuten im Freien dafür. Und: Selbst bei bedecktem Himmel funktioniert es. Manchmal kann es sinnvoll sein, Kalzium und Vitamin D auch ergänzend zur Nahrung aufzunehmen. Doch sollte man solche Präparate niemals ohne Absprache mit dem Arzt einnehmen. Über die Zufuhr von Kalzium und Vitamin D hinaus trägt auch ausreichende Bewegung dazu bei, die Knochen stabiler zu halten. Hilfreich sind dabei Bewegungsarten, bei denen man sein Körpergewicht selbst tragen muss. Deshalb ist beispielsweise Schwimmen in vielerlei Hinsicht sehr gesund, Osteoporose beugt es allerdings nicht vor. Sinnvoll ist beispielsweise Krafttraining, Gymnastik oder auch Walken für diesen Zweck. Zusätzliche Bewegung über das normale Pensum im Alltag hinaus kann dazu beitragen, dass Frauen eine höhere Knochendichte haben, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Erhöhtes Risiko durch Rauchen

Neben Ernährung und Bewegung spielt schließlich auch das Rauchen eine spezielle Rolle im Zusammenhang mit Osteoporose: Wer im mittleren und höheren Alter raucht, hat ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und Knochen-

brüche. Mögliche Ursachen dafür könnten sein, dass Nikotin oder Cadmium aus den Zigaretten auch giftig für die Knochen sind oder das Rauchen verhindert, dass die Knochen das Kalzium gut aufnehmen können.

Weitere Informationen:

www.aok.de > Gesundheit > Gesundheitsinfos
> Medizinische Informationen > Suchbegriff „Osteoporose“



www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z
> Osteoporose



www.dv-osteologie.org

Kurzmeldungen

Malu Dreyer erhält Deutschen Pflegepreis 2015

24.03.15 (ams). Die rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin Malu Dreyer wurde jetzt vom Deutschen Pflegerat (DPR) mit dem Deutschen Pflegepreis 2015 ausgezeichnet. Die Politikerin erhielt den Preis bei einer Abendveranstaltung des AOK-Bundesverbandes für pflegende Angehörige und professionell Pflegende, die im Rahmen des Deutschen Pflgetages 2015 stattfand. Selten sei man sich im Präsidium des Pflgerates so rasch und so einmütig einig gewesen wie bei der Auszeichnung für die SPD-Politikerin, stellte DPR-Präsident Andreas Westerfellhaus fest. Malu Dreyer mache sich seit mehr als zehn Jahren in außerordentlicher Weise für die Pflege stark – zunächst als Landessozialministerin und seit Anfang 2013 auch als Ministerpräsidentin. Jetzt sei Rheinland-Pfalz sogar das erste Bundesland, das eine Pflegekammer errichten werde.

Weitere Infos: www.aok-pflegetag.de



AOK-Sonderpreis: Zwei Schülerzeitungen ganz vorn

24.03.15 (ams). Der AOK-Sonderpreis 2015 beim Schülerzeitungswettbewerb der Länder hat zwei Sieger. Die Auszeichnung geht zum einen an die Redaktion „Schulgeflüster“ des Friedrich-Albert-Lange Berufskollegs in Duisburg und zum anderen an die Redaktion von „Ätzkalk“ der Jakob-Mankel-Schule im hessischen Weilburg. Die Ausschreibung stand zum zweiten Mal unter dem Motto „Fallen gelassen – gelassen fallen. Leben mit gesundheitlichen Einschränkungen“. Beide Schülerzeitungen setzten sich facettenreich mit dem Thema „Sucht“ auseinander, heißt es in der Würdigung der Jury. Beide Redaktionen erhalten ein Preisgeld von jeweils 500 Euro.

Weitere Infos: www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen



Unser Service für Sie

Gesundheitstage 2015

7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. 2015 geht es um das Thema Lebensmittelsicherheit. 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 (www.bvpraevention.de) 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 wird die Zahl der Betroffenen laut der Deutschen Parkinson Vereinigung (www.parkinson-vereinigung.de) auf 300.000 Patienten geschätzt. Weitere 100.000 Menschen haben den Angaben nach erste Symptome, ohne es zu wissen, und etwa zehn Prozent aller Parkinsonpatienten erkranken um das 40. Lebensjahr. 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).

20. bis 25. 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 In-

fektionskrankheiten 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 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. 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.

25. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet an einer chronischen Venenerkrankung, so die Deutsche Venen-Liga. Der Deutsche Venentag soll darum darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernst zu nehmende 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) initiiert.

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-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) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemein-

schaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik, zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. 2015 lautet das Motto des Aktionstages „Lärm – voll nervig!“.

Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (www.dega-akustik.de).

1. Mai 2015: 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). Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet das Online-Portal der AOK zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF, www.aok-bgf.de). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

5. Mai 2015: 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.nrz-hygiene.de/ash/) 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 Informationen dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.infektionsschutz.de.

5. Mai 2015: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD (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 (www.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, www.aok-curaplan.de) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

10. Mai 2015: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er 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. 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).

12. Mai 2015: 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).

15. Mai 2015: 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 (www.aok.de/familie > Initiative gesunde Kinder). Ein Ergebnis der Studie: Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern besser.

31. Mai 2015: Welt-Nichtrauchertag

In ihrem Welt-Tabak-Bericht 2013 prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für dieses Jahrhundert weltweit etwa eine Milliarde Todesfälle, wenn sich der derzeitige Trend so weiterentwickelt wie bisher. Derzeit sterben pro Jahr fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Dem Drogen- und Suchtbericht 2014 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zufolge sterben jährlich in Deutschland etwa 110.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung.

Der Welt-Nichtraucher-Tag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe (www.krebshilfe.de) und das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (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“ – wie das Programm „Ich werde Nichtraucher“ (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) für Schulen. Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen (www.aok-bgf.de) Tipps und Infos.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2015
Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:
www.aok-presse.de > Gesundheitstage**



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

AOK-Medienservice

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

Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

