

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

05/16

 @AOK_Gesundheit



RAUCHEN	
■ WARUM E-ZIGARETTEN NICHT HARMLOS SIND	2
FRÜH ÜBT SICH	
■ SO LERNEN KINDER SCHWIMMEN	5
AMS-FOTO	
■ KEINE ANGST VOR DEM NASS	7
IMPFUNGEN GEGEN KEUCHHUSTEN UND MASERN	
■ MITHILFE VON FAKTEN NUTZEN UND RISIKEN ABWÄGEN	8
TOURETTE-SYNDROM	
■ WENN MENSCHEN DURCH MUSKELZUCKUNGEN AUFFALLEN	10
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (5)	
■ ZEITMANAGEMENT: SO KLAPPT DIE SELBSTORGANISATION	12
■ KURZMELDUNGEN	14
■ GESUNDHEITSTAGE	16

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 25. Mai 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema
„Sonnenbaden mit Genuss:
Auf das richtige Maß kommt es an“.



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

Rauchen

Im Trend: Warum E-Zigaretten nicht harmlos sind

24.05.16 (ams). Gesünder rauchen mit E-Zigaretten? Schließlich enthalten die elektrischen Inhalationsprodukte weniger Schadstoffe als Tabakrauch, manchmal ist sogar gar kein Nikotin drin. „Trotzdem sind E-Zigaretten gesundheitlich bedenklich“, betont Gabriele Bartsch, stellvertretende Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. und ist damit auf einer Linie mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ).

Elektronische oder elektrische Zigaretten, kurz E-Zigaretten, liegen im Trend. Immer mehr Raucher greifen dazu, wie aktuelle Zahlen des Jahrbuchs Sucht 2016 der DHS für Deutschland zeigen: Bei Rauchern ab 16 Jahren hat sich der Anteil derer, die schon mal E-Zigaretten ausprobiert haben, von 2012 bis 2014 verdreifacht und ist von rund sechs auf 19 Prozent gestiegen. Gerade Raucher setzen darauf, dass E-Zigaretten gesünder sind als konventionelle, oder erhoffen sich sogar, dass sie mit Hilfe der elektronischen Variante den Ausstieg schaffen. Und immerhin auch ein bis zwei Prozent der Nichtraucher haben schon einmal E-Zigaretten ausprobiert. Kein Wunder, dass immer mehr Spezialgeschäfte eröffnen, die ausschließlich elektronische Zigaretten verkaufen.

Chemiegemisch wird inhaliert

Haben E-Zigaretten gesundheitliche Vorteile oder schaden sie mehr, als dass sie nutzen – darüber sind sich Wissenschaftler uneins. „Tatsächlich fällt bei E-Zigaretten das Verbrennungsprodukt Teer weg, das Krebs oder eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung auslösen kann“, sagt Bartsch. „Doch auf der anderen Seite inhalieren die Nutzer von E-Zigaretten ein Chemiegemisch, von dem man noch nicht weiß, wie schädlich es für die Gesundheit ist.“

Es wird gedampft

In E-Zigaretten wird kein Tabak verbrannt, sondern eine Flüssigkeit erhitzt und der dabei entstehende Dampf eingeatmet. Die Nutzer rauchen also streng genommen nicht, sie „dampfen“, wie sie es nennen. Hauptbestandteile der Liquids – also der Flüssigkeit – sind Propylenglykol, Aromastoffe und meistens Nikotin in unterschiedlichen Konzentrationen. „Es ist bekannt, dass Propylenglykol, das in Verneblungsanlagen auf der Bühne genutzt wird, die Atemwege reizt“, warnt Bartsch. Einige der Aromastoffe können allergische Reaktionen auslösen und einige Liquids enthalten sogar krebserregende Substanzen.

Auch Nikotin steht im Verdacht, Krebs zu erzeugen, fördert zumindest das Wachstum bestehender Tumore und ist der Stoff, der körperlich abhängig macht. Eine E-Zigarette ist also höchstens im Vergleich zur herkömmlichen wenig giftig. „Das heißt, nur starke Raucher könnten möglicherweise profitieren, sofern sie vollständig auf E-Zigaretten umsteigen – was die wenigsten tun“, resümiert Bartsch. „Für Nichtraucher dagegen bedeuten E-Zigaretten ein Gesundheitsrisiko.“

E-Shishas bei Jugendlichen beliebt

Kritiker befürchten zudem eine „Renormalisierung des Rauchens“, was die Erfolge der Tabakprävention zunichte machen würde: Schließlich ist der Anteil der Raucherinnen und Raucher seit Jahren rückläufig, vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Doch bei den jungen Leuten sind mittlerweile besonders die E-Shishas beliebt. Sie funktionieren wie E-Zigaretten, nur dass das Mundstück einer Wasserpfeife nachgeahmt ist. „Die elektronischen Inhalationsgeräte haben ein so cooles Image, dass auch Jugendliche, die Nein zum Tabak sagen, eine E-Zigarette oder E-Shisha ausprobieren“, berichtet Bartsch. Zumal gerade E-Shishas harmlos daherkommen: Sie sind meistens nikotinfrei, bunt bemalt und locken mit süßen oder fruchtigen Aromamischungen. „Es besteht die Gefahr, dass Jugendliche und sogar Kinder über den Weg der E-Zigaretten und E-Shishas zum Tabakrauchen verführt werden“, warnt jedoch Suchtexpertin Bartsch.

Als Hilfsmittel für Rauchstopp wenig geeignet

In Befragungen gaben die meisten Nutzer von E-Zigaretten an, sie zur Entwöhnung vom Tabakrauch einzusetzen. Und tatsächlich gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass E-Zigaretten den sogenannten Suchtdruck reduzieren können, doch insgesamt ist die Datenlage noch widersprüchlich. „Als Hilfsmittel für einen Rauchstopp sind die elektronischen Zigaretten wenig geeignet, weil sie das orale Ritual – also das Ziehen an einer Zigarette – aufrechterhalten und damit das Suchtgedächtnis aktivieren“, betont Gabriele Bartsch.

Verhaltensänderung nötig

Suchtexperten gehen davon aus, dass ein Rauchstopp im Kern eine Verhaltensänderung bedeutet und die Raucherinnen und Raucher sich von eingeübten Rauchmustern verabschieden müssen. „Doch dafür muss man sich entscheiden, gar nicht mehr zu einer Zigarette zu greifen – sei es eine konventionelle oder eine elektrische“, so Bartsch. Beim Schritt in ein rauchfreies Leben können Programme helfen, wie sie die AOK mit „Ich werde Nichtraucher“ anbietet. Bartsch: „Sehr starke Raucher, denen es schwerfällt aufzuhören,

sollten als zusätzliches Hilfsmittel lieber anerkannte Nikotinersatzpräparaten nutzen als E-Zigaretten.“

Weitere Informationen unter:

www.ich-werde-nichtraucher.de
(onlinebasiertes AOK-Nichtrauchertraining)

www.aok.de > Leistungen & Services
> Gesundheitsförderung > Gesundheitskurse vor Ort

www.dhs.de > Informationsmaterial > Broschüren und Faltblätter:
> Suchtmedizinische Reihe Band 2: Tabakabhängigkeit
> Basisinformation Tabak
> Die Sucht und ihre Stoffe (2): Nikotin
> rauchfrei! Informationen, Tests und Tipps
zum Thema Rauchen und Nichtrauchen

www.dhs.de > Daten/Fakten > Tabak

www.dkfz.de > Informationen zur Tabakkontrolle



Neues Tabakgesetz

Arzneimittel, Medizinprodukt, Genussmittel oder Tabakprodukt?
Bisher war nicht klar, wie E-Zigaretten einzuordnen sind. Das neue Tabakerzeugnisgesetz, das eine EU-Richtlinie in deutsches Recht umsetzt und im Mai 2016 in Kraft getreten ist, schafft Klarheit: Nikotinhaltige E-Zigaretten werden erstmals als Tabakerzeugnisse eingestuft. Damit bekommen die Kritiker der elektrischen Inhalationsgeräte Rückenwind: Denn das bedeutet zum Beispiel, dass die Produkte nicht mehr an Minderjährige verkauft werden dürfen, dass bestimmte Zusatzstoffe verboten sind und Werbebeschränkungen sowie Anforderungen an die Produktsicherheit gelten werden. Und Nichtraucherzonen bleiben frei von E-Zigaretten, um die Nichtraucher vor möglichen Schäden durch das „Passivrauchen“ zu schützen.



Früh übt sich

Spiel, Spaß und Sicherheit im Wasser: So lernen Kinder schwimmen

24.05.16 (ams). Schwimmen macht fit und schont gleichzeitig die Gelenke. Das Wasser trägt den ganzen Körper und gibt uns das Gefühl zu schweben. Bei kaum einer anderen Sportart werden so viele Muskelgruppen beansprucht wie beim Schwimmen. Das kräftigt den Körper gleichmäßig; wichtige motorische und koordinative Fähigkeiten werden trainiert. Schon kleine Kinder lieben es, im Wasser zu plantschen. Damit sie dies auch sicher tun können, sollten sie schwimmen lernen. Doch Daten aus der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 1) des Robert Koch-Instituts belegen, dass jedes siebte Kind im Alter von sieben bis zehn Jahren nicht schwimmen kann.

Am besten sollten Kinder zwischen dem vierten und fünften Geburtstag mit dem Schwimmen beginnen. „Daher ist es ratsam, dass Eltern ihren Kindern möglichst frühzeitig die Möglichkeit anbieten, dass sie sich ans Wasser gewöhnen können“, sagt Sabine Nikolai, Sportwissenschaftlerin bei der AOK. Als Hilfsmittel könnten Schwimnudeln verwendet werden. Sie vermitteln ein gewisses Sicherheitsgefühl und schränken die Bewegungsfreiheit nicht ein. „Schwimmflügel eignen sich dagegen weniger zum Schwimmenlernen, denn die Kinder haben keine optimale Wasserlage und können so ihre Arme und Beine nicht richtig bewegen“, so die Sportwissenschaftlerin.

„Seepferdchen“ ist erster Erfolg

Als ersten Erfolg für Mut und Ausdauer können sich Kinder an das auf das Schwimmen vorbereitende Abzeichen „Seepferdchen“ wagen. Vor der Verleihung dieses Abzeichens steht ein Sprung ins Wasser vom Beckenrand und 25 Meter schwimmen sowie das Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser. Laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) erwerben das Seepferdchen-Abzeichen jährlich fast 50.000 Kinder. Wichtig ist es, dass die Eltern keinen Leistungsdruck aufbauen, denn jedes Kind lernt in seinem eigenen Tempo. Auch wenn Kinder das „Seepferdchen“ geschafft haben, sollten sie nicht unbeaufsichtigt schwimmen gehen. Diese Kinder sind noch keine geübten Schwimmer und können ihre Kraft noch nicht richtig einschätzen.

Erst mit dem „Jugendschwimmabzeichen Bronze“ bewegen sich Mädchen und Jungen sicherer im Wasser: Dieses Bronze-Schwimmabzeichen beinhaltet neben einem Sprung vom Beckenrand mindestens 200 Meter schwimmen in einer Zeit von höchstens 15 Minuten, Herausholen eines Gegenstandes

aus circa zwei Meter tiefem Wasser, den Sprung aus einem Meter Höhe sowie die Kenntnis der Baderegeln. Nach der Empfehlung der AOK-Sportwissenschaftlerin sollten Eltern ihre Kinder möglichst nicht selbst im Schwimmen unterrichten, sonst könnten sich Fehler in der Schwimmtechnik einschleichen, die später nur schwer zu korrigieren sind.

Es gibt viele Organisationen und Vereine, die gut ausgebildete Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer haben. Dort können die Kinder am besten die richtige Schwimmtechnik erlernen. Zwar starten viele Kurse nach wie vor mit Brustschwimmen, doch die Zahl der Trainer, die zunächst Rückenschwimmen oder Kraulstil vermitteln, steigt. Nikolai: „Beide Techniken sind einfach zu lernen und bringen Kinder automatisch in eine gesunde und gute Schwimmelage.“ Ein guter Schwimmkurs für Kinder hat nicht nur zehn bis zwölf Einheiten, so schnell lernen nämlich die wenigsten Anfänger schwimmen. Ein Vierjähriger benötigt etwa ein Jahr, je nachdem wie wassergewöhnt er ist, bevor er sicher schwimmen kann. Vorzugsweise ist ein Sportlehrer als feste Bezugsperson durchgehend eingesetzt. Gut ist zudem, wenn die Eltern ihren Kindern die Sicherheit geben, dass sie in der Nähe sind, aber nicht direkt am Beckenrand sitzen. Aus pädagogischer Sicht sei es sinnvoller, den Fachkräften das Training zu überlassen und dann das Erlernete in einem gemeinsamen Schwimmbadbesuch zu verfestigen. Nikolai empfiehlt, dass „Kinder möglichst vor dem Eintritt in die Schule schwimmen lernen“. In Deutschland beginnt der Schwimmunterricht in den meisten Schulen erst in der dritten Klasse. Das kann zu Badeunfällen mit dramatischen Auswirkungen führen. Je früher Kinder schwimmen lernen, desto früher sind sie nämlich auch vor der Gefahr des Ertrinkens geschützt.

Weitere Informationen:

www.dlrg.de > Lernen > Breitenausbildung
www.rki.de > Schwimmfähigkeit



Checkliste für die Wahl des Schwimmkurses

- Wird der Kurs durchgehend von einer qualifizierten Person geleitet?
- Ist die Gruppe klein genug, damit alle individuell betreut werden?
- Schaffen Lob und Ermutigung ein positives Lernumfeld für die Kinder?
- Verfolgt der Kurs den Erwerb des Frühschwimmerabzeichens, des sogenannten Seepferdchens, auch ohne Leistungsdruck?
- Lernen die Kinder nicht nur schwimmen, sondern auch die Baderegeln?
Sie sollten zum Beispiel wissen, dass man nur ins Wasser springt, wenn es tief genug ist, oder dass man bei Gewitter das Wasser verlässt.



Keine Angst vor dem Nass



Damit sich Kinder im Wasser angstfrei und sicher bewegen können, ist es wichtig, früh mit dem Schwimmenlernen zu beginnen – möglichst zwischen dem vierten und fünften Geburtstag. Als Hilfsmittel können Schwimmnudeln verwendet werden. Sie vermitteln ein gewisses Sicherheitsgefühl und schränken die Bewegungsfreiheit nicht ein. Am besten sind Kinder bei Organisationen und Vereinen aufgehoben, die gut ausgebildete Schwimmlehrerinnen und Schwimmlehrer haben und die den Kindern sicher, geduldig und mit viel Freude das Schwimmen beibringen.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Impfungen gegen Keuchhusten und Masern

Mithilfe von Fakten Nutzen und Risiken abwägen

24.05.16 (ams). Soll ich mich mit einer Auffrischimpfung vor Keuchhusten schützen? Mit einer neuen Faktenbox will die AOK Jugendlichen und Erwachsenen die Entscheidung für oder gegen eine Impfung erleichtern. Zudem bietet die Gesundheitskasse seit Kurzem ein Video an, das interessierte Eltern über Nutzen und Risiken der kombinierten Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln informiert.

Die Faktenbox und das Video wurden in Zusammenarbeit mit dem Harding-Zentrum für Risikokompetenz im Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung erstellt. Die Informationen ergänzen das bisherige Angebot von 13 Faktenboxen zu verschiedenen Gesundheitsfragen, die bereits online sind.

Seit 2009 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut Jugendlichen und Erwachsenen die Auffrischimpfung gegen Keuchhusten. Sie wird einmalig als Kombinationsimpfung mit der Impfung gegen Tetanus und Diphtherie durchgeführt.

„Zu der Impfung wird geraten, weil weder eine überstandene Erkrankung noch die empfohlene Grundimmunisierung im Kindesalter ein Leben lang vor der Erkrankung schützen“, erklärt Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband. „Besonders Babys und Kleinkinder sind durch Keuchhusten gefährdet, da Infektionen bei ihnen lebensbedrohlich sein können.“

Auf Empfehlungen wird verzichtet

Die neue AOK-Faktenbox stellt den Nutzen und mögliche Nebenwirkungen der Auffrischimpfung gegen Keuchhusten anschaulich und kompakt dar. Auf Empfehlungen wird verzichtet – die Nutzer sollen Nutzen und Risiko selbst abwägen.



Impfungen schützen vor gefährlichen 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

Das ist auch das Ziel eines Videos zur Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln. Es richtet sich in erster Linie an Eltern, die vor der Entscheidung stehen, ihr Kind impfen zu lassen. „Wir wollen eine informierte Entscheidung ermöglichen, indem wir verständlich und auf Basis der aktuellen Studienlage über Nutzen und mögliche Nebenwirkungen der Impfung aufklären“, sagt Professor Gerd Gigerenzer, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung und Leiter des Harding-Zentrums. Das Video schafft einen zusätzlichen, anschaulichen Zugang zu den Informationen, die bereits im vergangenen Jahr in einer AOK-Faktenbox zusammengefasst worden sind.

Die STIKO empfiehlt, Kinder zwischen dem elften und 14. Lebensmonat und zwischen dem 15. und 23. Lebensmonat gegen Masern, Mumps und Röteln impfen zu lassen. Nach 1970 geborene Erwachsene mit unvollständigem oder unklarem Impfschutz gegen Masern sollten sich einmalig immunisieren lassen. Laut STIKO haben Erwachsene, die vor 1970 geboren sind, die Masern mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits durchgemacht.

Mehr Infos im Internet:

Die AOK-Faktenboxen sind unter www.aok.de/faktenboxen abrufbar.

Das Video zur Masernimpfung ist in der Mediathek der AOK unter www.aok.de/mediathek zu finden.

Weitere Infos zum Thema Impfen:
www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A–Z
> Impfen – alle Leistungen im Überblick



Tourette-Syndrom

Wenn Menschen durch unwillkürliche Bewegungen und Laute auffallen

24.05.16 (ams). Blinzeln, Grimassen ziehen, mit dem Kopf rucken, häufiges Räuspern, Husten oder Quieken – hinter unwillkürlichen Muskelzuckungen und Äußerungen kann das sogenannte Tourette-Syndrom stecken. „Bei leichter Ausprägung der Erkrankung kommen viele Betroffene im Alltag ohne Therapie gut zurecht“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband.

Das Tourette-Syndrom ist eine neuropsychiatrische Erkrankung, die durch mehrere sogenannte motorische und vokale Tics gekennzeichnet ist, also unwillkürliche Muskelzuckungen und Lautäußerungen. Der Begriff „Tic“ stammt aus dem Französischen und steht für spezielle neurologische Symptome. Er hat mit dem umgangssprachlichen Wort „Tick“ nichts zu tun.

Einzelne und harmlose Tics treten häufig erstmals im Alter zwischen sechs und acht Jahren auf. Am stärksten sind sie meist bei Zehn- bis Zwölfjährigen ausgeprägt und verschwinden dann wieder. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie schätzt, dass zehn bis 15 Prozent aller Kinder im Grundschulalter Tics entwickeln.

Das Tourette-Syndrom ist hingegen selten. Davon sind Schätzungen zufolge ein Prozent der Kinder betroffen; Jungen häufiger als Mädchen. Doch auch Erwachsene leiden unter der Erkrankung.

Vom Tourette-Syndrom spricht man, wenn

- mehrere motorische und mindestens ein vokaler Tic auftreten,
- die Symptome vor dem 18. Lebensjahr beginnen und mehr als ein Jahr zu beobachten sind,
- sich die Tics im Krankheitsverlauf verändern, etwa hinsichtlich ihrer Art, Häufigkeit und Ausprägung,
- andere Erkrankungen ausgeschlossen sind.

Einfache und komplexe Tics

Mediziner unterscheiden zwischen einfachen und komplexen Tics. Einfache motorische Tics sind zum Beispiel Blinzeln oder das Hochziehen der Schultern. Komplexe Tics äußern sich etwa dadurch, dass Betroffene hüpfen, springen, in die Hocke gehen oder Bewegungen anderer Menschen nachahmen. Bei komplexen vokalen Tics wiederholen sie Wörter oder Satzteile, fluchen oder sagen obszöne Dinge. Das Besondere der Erkrankung ist, dass betroffene Kinder und Erwachsene mit den unwillkürlichen Bewegungen und Äußerungen

nicht aufhören können. Sie können sie zwar eine Zeitlang unterdrücken, aber danach „entladen“ sie sich oft noch stärker. Viele Betroffene spüren es, wenn ein Tic bevorsteht.

Oft nehmen die Tics bei Stress zu. Viele Patienten leiden zusätzlich unter weiteren Problemen und Erkrankungen. Dazu gehören die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Zwangsstörungen und Depressionen. Die Ursache der Erkrankung ist unklar. Experten vermuten, dass bei einem Teil der Patienten eine erbliche Veranlagung eine Rolle spielt. Als sicher gilt, dass es sich nicht um eine psychische Erkrankung handelt.

Frühzeitige Diagnose ist hilfreich

Beim Verdacht auf das Tourette-Syndrom sollten Eltern mit ihrem Kind einen Kinderarzt aufsuchen. Eine frühzeitige Diagnose und ein ausführliches Beratungsgespräch entlasten betroffene Kinder und ihre Familien oft deutlich, da es dadurch eine Erklärung für das auffällige Verhalten gibt. In der Folge werden Vorwürfe, Kinder oder Jugendliche störten absichtlich, überflüssig. Dies mindert den Leidensdruck der Betroffenen. Denn viele Kinder mit Tourette-Syndrom werden wegen ihres Verhaltens ausgelacht oder ausgegrenzt.

Die Erkrankung ist nicht heilbar. Allerdings nehmen die Tics im Verlauf der Erkrankung in der Regel an Intensität ab. Die meisten Patienten können lernen, mit ihrer Erkrankung im Alltag zurechtzukommen, und brauchen keine Behandlung. Bei stark ausgeprägten Symptomen und einem hohen Leidensdruck kann die Einnahme von Medikamenten sinnvoll sein. Psychische Belastungen durch die Erkrankung lassen sich auch durch eine Verhaltenstherapie verringern. Hilfreich können zudem Entspannungstechniken sein.

Mehr Infos gibt es im Internet:

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie informiert in einer Leitlinie:
www.awmf.org > Suche: Tics

Auf den Seiten der Tourette-Gesellschaft Deutschland:
www.tourette-gesellschaft.de > Das Tourette-Syndrom

www.tourette.de > Fragen & Antworten, Leitfaden für Lehrer



ams-Serie: Gesund und aktiv (5)

Zeitmanagement: So klappt die Selbstorganisation

24.05.16 (ams). Acht Stunden am Tag gearbeitet, kaum Pausen gemacht, sehr angespannt gewesen, aber am Ende doch nichts geschafft? Wer solche Arbeitstage öfter erlebt, sollte über effizientere Zeitplanung und ein besseres Zeitmanagement nachdenken.

„Wer den Umgang mit der Zeit selbst gestalten möchte, braucht im Arbeitsleben eine Strategie, wie er die verfügbare Zeit für sich sinnvoll nutzt. Dabei gibt es keinen Königsweg“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. „Jeder muss für sich selbst herausfinden, welche Methode am besten zu ihm passt.“ Im ersten Schritt sollte man eingefahrene Verhaltensmuster überdenken. Was verhindert effizientes Arbeiten? Was stiehlt mir die Zeit? Zu den größten Zeitfressern gehören Unterbrechungen. „Versuchen Sie, Störungen zu vermeiden und nach einer Unterbrechung die ursprüngliche Arbeit schnell wieder aufzunehmen“, empfiehlt Bonitz. Ungestörte Arbeitsphasen lassen sich planen und organisieren: das Telefon klingeln lassen, eingehende E-Mails ignorieren, Tür schließen. „Hin und wieder muss man auch mal freundlich, aber bestimmt Nein sagen“, so der Psychologe. Vielen Menschen fällt es schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Genau das ist aber nötig, um seine Zeit sinnvoll zu strukturieren. Prioritäten setzen bedeutet, Dinge nach ihrer Wichtigkeit zu ordnen. Eine Prioritätenliste hilft, den Tag zu planen. „Es ist nicht entscheidend, wie Sie planen, sondern, dass Sie planen“, erklärt der AOK-Experte. Schöner Nebeneffekt: Das Abhaken einzelner Punkte auf der Liste wirkt sehr motivierend.

Die ALPEN-Methode

Eine einfache Hilfestellung für ein sinnvolles Zeitmanagement ist die sogenannte ALPEN-Methode: A wie Aufgaben notieren, L wie Länge schätzen, P wie Pufferzeiten einplanen, E wie Entscheidungen treffen, N wie Nachkontrolle.

1. Aufgaben notieren

Im ersten Schritt geht es noch nicht darum, eine Reihenfolge der Aufgaben festzulegen. Vielmehr genügt zunächst eine einfache Aufzählung. „Passen Sie Ihre Ansprüche Ihren Möglichkeiten an“, rät AOK-Psychologe Bonitz. Mit anderen Worten: Man sollte sich weder zu viel noch zu wenig vornehmen.

2. Länge schätzen

Als nächstes wird zu jeder Aufgabe die benötigte Zeit notiert. „Hier sollte man sich ein realistisches Limit setzen“, sagt Bonitz. Also besser mehr Zeit vorsehen und nicht zu knapp kalkulieren.

3. Pufferzeiten einplanen

Wer seinen Tag nicht bis auf die letzte Minute verplant, sondern genug Puffer für Unvorhergesehenes lässt, vermeidet unnötigen Stress.

4. Entscheidungen treffen

Nun geht es darum, Prioritäten zu setzen und die Aufgaben in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen: Was ist wichtig und dringend? Was kann später erledigt werden? Was kann wegfallen? Was lässt sich delegieren?

5. Nachkontrolle

Am Ende des Tages wird Bilanz gezogen: Ist das Pensum erfüllt? „Es motiviert zu sehen, was man alles geschafft hat“, sagt Bonitz. „Sind Punkte offengeblieben, fragen Sie sich warum und entscheiden dann, ob Sie die Aufgaben für den nächsten Tag einplanen.“

Zeitmanagement ist Selbstmanagement und gelingt nicht auf Anhieb. Es bedarf andauernder Übung, damit es Früchte trägt.

Weitere Informationen:

www.baua.de > Stressreport

www.dguv-lug.de > Unterrichtsmaterialien > Selbstmanagement
> Arbeitsorganisation: Zeitmanagement
> Hintergrundinformationen für Lehrkräfte > Die ALPEN-Methode



Zeitmanagement: Die wichtigsten Tipps im Überblick

- Listen Sie anfallende Aufgaben auf.
- Setzen Sie Prioritäten.
- Vermeiden Sie Unterbrechungen.
- Ziehen Sie am Ende eines jeden Tages Bilanz.
- Gönnen Sie sich Pausen.



Kurzmeldungen

Versichertenprojekt: „Ideensprechstunde“ im Netz

24.05.16 (ams) Um ihren Service noch kundenfreundlicher zu gestalten, möchte die AOK Versicherte aktiv an der Entwicklung neuer Serviceangebote beteiligen. „Das ist ein Novum in der gesetzlichen Krankenversicherung“, sagt Thomas Müller, stellvertretender Geschäftsführer Markt/Produkte im AOK-Bundesverband. Auch Menschen, die nicht bei der Gesundheitskasse versichert sind, können ihre Ideen bis zum 14. Juni 2016 auf einer Internetplattform einreichen. Für die drei besten Vorschläge gibt es ein Gesundheitspaket im Wert von jeweils 1.000 Euro.

Mehr zum Ideenwettbewerb:
ideensprechstunde.phantominds.com



AOK-Kindertheater greift Flüchtlingsthema auf

24.05.16 (ams) Zum zehnten Mal tourt in diesem Jahr das AOK-Kindertheater durch Deutschland. Mit dem Schauspiel „Henriettas Reise ins Weltall“ erleben Kinder und Pädagogen, wie sich ein gesundes Kinder- und Familienleben gestalten lassen. Das Kindertheater, fester Bestandteil der AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“, greift in dem Stück auch das Thema „Flüchtlingskinder“ auf. Bis Ende September 2016 sind bundesweit mehr als 35 Stationen geplant. Zeitgleich zum Stück „Henriettas Reise ins Weltall“ stehen 2016 auch die Theaterstücke „Henrietta in Fructonia“ zu den Themen Bewegung und gesunde Ernährung sowie „Henrietta und die Schatzinsel“ zu den Themen soziale Kompetenz und Freundschaft auf dem bundesweiten Programm.

Weitere Infos und Tourdaten:
www.aok-kindertheater.de



Studie: Gesundheitskompetenz oft eingeschränkt

24.05.16 (ams) Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich von der Informationsflut zu Gesundheitsthemen überfordert. Das zeigt eine repräsentative Studie der Universität Bielefeld. Demnach weisen rund 44 Prozent der Deutschen eine eingeschränkte und weitere zehn Prozent sogar eine unzureichende Gesundheitskompetenz auf. Damit liegt Deutschland nicht nur unter dem europäischen Durchschnitt, es fällt auch deutlich gegenüber vergleichbaren Ländern wie den Niederlanden oder Dänemark ab. Dem wollen die Universität Bielefeld, der AOK-Bundesverband und die Hertie-School of Governance mit einem „Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz“ entgegenwirken. Schirmherr ist Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. Unter „Gesundheitskompetenz“ verstehen Wissenschaftler das Finden, Verstehen und Umsetzen von Gesundheitsinformationen. Für die erste repräsentative Studie zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland hat die Universität Bielefeld 2.000 Menschen über 15 Jahre vom Forschungsinstitut Ipsos befragen lassen.

Mehr Informationen unter:
www.aok-bv.de



Unser Service für Sie

Gesundheitstage 2016

4. Juni: Tag der Organspende

Etwa 11.000 Patienten in Deutschland stehen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Jährlich sterben fast 1.100 Menschen, weil es zu wenig Spenderorgane gibt. Dabei hat die Bereitschaft zu Organspenden zugenommen, wie eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vom Frühjahr 2015 zeigt. Demnach stehen 80 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber, 71 Prozent der Befragten sind grundsätzlich damit einverstanden, dass man ihnen nach ihrem Tod Organe und Gewebe entnimmt. 2013 waren es 68 Prozent. Seit dem 1. November 2012 gilt die sogenannte Entscheidungslösung. Demnach werden alle Bürger 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. Zuvor war mit der sogenannten erweiterten Zustimmungslösung eine Organspende nach dem Tod nur möglich, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten zugestimmt hat oder die Angehörigen im Todesfall zugestimmt haben. So legte es das Transplantationsgesetz von 1997 fest. Der BZgA-Befragung nach steigt seit 2012 in Deutschland die Zahl der Personen, die einen Organspendeausweis ausgefüllt haben. Während 2012 nur 22 Prozent einen Organspendeausweis hatten, waren es 2013 28 Prozent. 2014 setzte sich dieser Trend fort – inzwischen besitzen 35 Prozent der Befragten einen Organspendeausweis.

Für die meisten Menschen ist es schwierig, sich für oder gegen eine Organspende am Ende des Lebens zu entscheiden. Deshalb hat die AOK eine Entscheidungshilfe entwickelt, die beim Abwägen der Argumente unterstützen kann (portale.aok.de/entscheidungshilfen).

Mit dem Tag der Organspende wollen Selbsthilfverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen und über Organspende aufklären. Der Tag der Organspende wurde 1983 von verschiedenen Patientenverbänden und Organisationen ins Leben gerufen und auf den ersten Samstag im Juni gelegt.

Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere (www.bundesverband-niere.de), der Bundesverband der Organtransplantierten (www.bdo-ev.de) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO, www.dso.de). Weitere Infos zur Organspende gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.organspende-info.de).

5. Juni: Internationaler Tag der Umwelt

Trotz unbestreitbarer Fortschritte in der Umweltpolitik sind negative Umwelteinflüsse nach wie vor mit dafür verantwortlich, dass Kinder an Asthma, Allergien oder Neurodermitis erkranken. Nach Angaben des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verschlechtert.

In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am 5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto „Stadt. Land. Leben. – Umwelt macht Zukunft“. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt (www.umweltbundesamt.de).

6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem sogenannten Sehbehindertentag haben es sich die Initiatoren des Gesundheitstages zum Ziel gemacht, Menschen mit und ohne Sehbehinderung zueinander zu bringen. Sie sollen aufeinander zugehen und diesen Tag gemeinsam gestalten. 2016 geht es um das Thema „Kontraste“.

Ins Leben gerufen und organisiert wird der Tag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV, www.dbsv.org), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD, www.ekd.de) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz (behindertenpastoral.dbk.de).

7. Juni: Europäischer Tourette-Tag

Das Tourette-Syndrom ist eine neuropsychiatrische Erkrankung. Typisch für Tourette sind sogenannte Tics. Dabei handelt es sich um unwillkürliche, plötzliche Bewegungen beziehungsweise Bewegungsabläufe und unkontrollierte Lautäußerungen. Meist tritt die Erkrankung bereits im Kindesalter auf. Oft gehören dann auch Hyperaktivität sowie eine Störung der Aufmerksamkeit und der Impulskontrolle zu den Symptomen. Darüber hinaus kann es unter anderem zu Zwangshandlungen und -gedanken, Angst oder Depressionen kommen. Auswirkungen auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit hat das Tourette-Syndrom dabei nicht. Die Ursache der Erkrankung ist bisher noch nicht geklärt. Die meisten Betroffenen finden einen guten Weg, trotz ihrer Erkrankung im Leben erfolgreich zu sein.

Entdecker und Namensgeber der Erkrankung ist der französische Neurologe Georges Gilles de la Tourette. Mit dem Europäischen Tourette-Tag soll über die Erkrankung aufgeklärt und es sollen Vorurteile abgebaut werden. Organisatoren sind alle europäischen Tourette-Gesellschaften. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag bei einer Versammlung der europäischen Selbsthilfeverbände. Dabei wurde der 7. Juni zu Ehren des Geburtstags der Neuropsychiaterin und Tourette-Syndrom-Expertin Prof. Dr. Mary Robertson ausgewählt. Weitere Informationen gibt es bei der Deutschen Tourette Gesellschaft (www.tourette-gesellschaft.de) oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom (www.iv-ts.de).

7. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS, www.dgss.org) chronische Schmerzen. Deshalb setzt sich die Deutsche Schmerzgesellschaft dafür ein, mehr Bewusstsein für das Leiden zu schaffen, die Forschung voranzutreiben und die Aus- und Weiterbildung sowie die Versorgung zu verbessern. Mit dem Aktionstag gegen den Schmerz will die DGSS Schmerzpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, sich über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und beraten zu lassen.

10. Juni: Kindersicherheitstag

Schätzungen zufolge müssen jährlich rund 1,7 Millionen Kinder unter 15 Jahren in Deutschland wegen eines Unfalls ärztlich behandelt werden. Im Jahr 2013 mussten fast 200.000 Kinder wegen einer schweren Verletzung im Krankenhaus stationär behandelt werden. Davon waren 43,4 Prozent unter fünf Jahre alt. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ (www.kindersicherheit.de) hat es sich mit dem Kindersicherheitstag zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit hierauf aufmerksam zu machen und Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln.

Viele Unfälle sind vermeidbar. Um die Eltern umfassend über Unfallrisiken aufzuklären, geben die gesetzlichen Krankenkassen mit weiteren Partnern die „Merkblätter Kinderunfälle“ heraus. Um Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, hat die AOK Rheinland/Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Schulministerium Nordrhein-Westfalen und der Behörde für Schule und Berufsbildung in Hamburg die Initiative „Fit durch die Schule“ gegründet. So können Kinder und Jugendliche in Schulen und Vereinen zunächst mit altersgerechten Übungen ihre Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit

und Kraft verbessern. Ein ähnliches Ziel verfolgt die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (www.aok.de/familie). Die Kampagne vereint eine Vielzahl unterschiedlicher Präventionsprojekte, die ein gesundes Heranwachsen von Kindern fördern.

21. Juni: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an einer Allergie. Dabei werden Lebensmittel-Unverträglichkeiten immer bedeutender: Die Zahl der behandlungsbedürftigen Nahrungsmittelallergiker wird auf sieben Prozent geschätzt. Häufig sind gerade die als gesund eingestuft Lebensmittel Auslöser der Beschwerden, die sich durch Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, Asthma oder Kreislaufversagen bemerkbar machen. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (www.daab.de/ernaehrung).

26. Juni: Weltdrogentag

Nach Schätzungen der Vereinten Nationen sind weltweit etwa 25 Millionen Menschen drogenabhängig. Jedes Jahr sterben 200.000 Menschen daran. Zu den verbotenen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak.

1987 haben die Vereinten Nationen (UN) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain.

Dem Drogen- und Suchtbericht 2015 zufolge sterben in Deutschland jedes Jahr mindestens 110.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums. Mindestens 74.000 Menschen gehen auf das Konto von Alkoholmissbrauch beziehungsweise von kombiniertem Konsum von Alkohol und Tabak. Die gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schäden durch Suchtmittelkonsum sind beträchtlich.

In Deutschland gelten etwa 1,3 Millionen Menschen als alkoholabhängig. Die Zahl der Medikamentenabhängigen wird auf mindestens 1,4 Millionen geschätzt. Hinzu kommen 120.000 bis 150.000 Opiatabhängige und 600.000 Menschen, deren Cannabiskonsum gesundheitsschädigende Ausmaße angenommen hat. Bei den synthetischen Substanzen stellt die zunehmende Verbreitung von Methamphetamin – bekannt als „Crystal Meth“ – ein Problem dar. Insgesamt stieg die Zahl der polizeilich registrierten, drogenbedingten Todesfälle im Jahr 2014 auf 1.032 an. Im Vorjahr waren es 1.002.

Etwa vier Prozent der 14- bis 16-Jährigen sind bereits internet- oder computerspielabhängig. Bei den 14- bis 64-Jährigen können etwa 560.000 Menschen als internetabhängig bezeichnet werden.

In der Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse besonders gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb regionale und internetbasierte Kurse zur Raucherentwöhnung und Kampagnen für Jugendliche an, beispielsweise das Programm „Be Smart – Don´t Start“ (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. Einige Angebote der AOK zur Suchtprävention richten sich auch direkt an Eltern und bieten ihnen Unterstützung.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2016, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: www.aok-presse.de > Gesundheitstage



Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

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

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

