

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

05/17

 @AOK_Gesundheit



NACHWUCHS BRAUCHT KEINE „EXTRA-WURST“	
■ KINDERLEBENSMITTEL: ZU SÜSS, ZU FETT, ZU SALZIG	2
AKTUELLE STUDIE	
■ GEFÄHRLICHE WEBWERBUNG FÜR SÜSSE SACHEN	4
LIEBESKUMMER	
■ WENN ZUM ERSTEN MAL DAS HERZ BRICHT	5
BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, PSYCHE	
■ DEN AUSGLEICH FINDEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN	7
STARKE REGELBLUTUNG	
■ WENN „DIE TAGE“ DEN ALLTAG BELASTEN	9
AMS-FOTO	
■ IM ALTER FIT AM STEUER	12
AMS-SERIE „PFLEGE“ (5)	
■ AUTOFAHREN IM ALTER: SICHER MOBIL BLEIBEN	13
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE	18

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 31. Mai 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Lecker, gesund, hygienisch: So ist Grillen ein Genuss“.



Der direkte Klick:

www.aok-bv.de → Presse → AOK-Radioservice

Nachwuchs braucht keine „Extra-Wurst“

Kinderlebensmittel: Zu süß, zu fett, zu salzig

24.05.17 (ams). Sie sind bunt, lustig verpackt, locken durch Sammelbildchen oder Sticker und werben mit extra viel Milch oder zugesetzten Vitaminen: Viele Eltern glauben, ihren Kindern mit sogenannten Kinderlebensmitteln etwas Gutes zu tun. „Doch das Gegenteil ist oft der Fall. Die meisten Joghurts, Snacks oder Knuspermüslis für Kinder sind fetter, süßer, salziger und teurer als herkömmliche Nahrungsmittel“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Sie rät: „Besser ist es, wenn Kinder selbst zubereitete Fruchtojoghurts, viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen.“

Kinder brauchen keine Extra-Wurst mit Bärchengesicht, auch keine Kinder-Früchteriegel, keine spezielle süße Kindermilch oder extra Baby-Wasser mit sehr geringem Natriumgehalt. Beim Wasser etwa eignet sich auch jedes andere Mineralwasser mit dem Zusatz „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“. Zudem enthalten industriell verarbeitete Lebensmittel meist reichlich Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe. Diese sollen den Geschmack, das Aussehen und die Haltbarkeit von Lebensmitteln verbessern oder die Verarbeitung erleichtern. Rund 320 Zusatzstoffe sind in der EU zugelassen. Besonders in Kinderlebensmitteln wie Limonaden, Fruchtgummis und cremigen Desserts sind viele dieser Stoffe enthalten. „Generell sind Zusatzstoffe nicht gesundheitsschädlich“, sagt Zilliken. Vorschriften stellen sicher, dass keine Stoffe, die nachweislich gefährlich oder krebserregend sind, zugelassen werden. Allerdings reagieren manche Menschen auf den Verzehr bestimmter Zusatzstoffe mit allergieähnlichen Symptomen: Ihnen tränen zum Beispiel die Augen oder tropft die Nase. Diese Reaktionen gehören in der Regel nicht zu den echten Allergien, da das Immunsystem nicht daran beteiligt ist. Weil die Symptome aber ähnlich sind, spricht man von Pseudoallergien. „So können bestimmte Farbstoffe bei manchen Menschen Reaktionen auslösen“, erklärt Zilliken. Farbstoffe sind unter anderem Gummibärchen, Lollis und anderen bunten Süßigkeiten, aber auch vielen Frühstückssnacks zugesetzt. Wie alle Lebensmittelzusatzstoffe müs-



Pürierte Obstsnacks enthalten meist zu viel Zucker.

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

sen auch Farbstoffe stets auf den Verpackungen gekennzeichnet werden. „Wer mit allergieähnlichen Symptomen reagiert, muss diese Stoffe unbedingt meiden“, sagt die Ernährungsexpertin. „Wichtig ist daher, die Zutatenliste genau zu lesen.“

Unabhängig davon sollten Eltern generell nur wenig Fertigprodukte und sogenannte Kinderlebensmittel kaufen. „Sonst gewöhnen sich die Kinder an den künstlichen Geschmack und mögen natürliche Lebensmittel oft gar nicht mehr“, sagt Zilliken. Statt süßer Frühstückssnacks sollten Jungen und Mädchen morgens lieber eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse oder Marmelade und dazu ein Stück Obst essen. Auch ein frisch zubereitetes, zuckerfreies Müsli aus verschiedenen Getreideflocken, mit Bananenscheiben oder Apfelstückchen und Joghurt oder Milch ist lecker und gesund. Einmal am Tag sollten Kinder möglichst warm essen, zum Beispiel Kartoffeln oder Reis mit Gemüse. Zilliken: „Wenn es schnell gehen muss, eignet sich auch Tiefkühlgemüse. Das ist vitaminreich und gesund.“ Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe kann man gut in größeren Portionen kochen, dann einen Teil einfrieren oder ihn am nächsten Tag verzehren. Als Snack für Zwischendurch sollten Kinder statt eines oft stark gesüßten Müsliriegels lieber einen Apfel oder eine Banane essen. „Nicht empfehlenswert sind Softdrinks, Limonaden und Eistees. Diesen Getränken ist neben viel Zucker häufig Zitronensäure zugesetzt, die den Zahnschmelz schädigen kann“, erläutert die Ernährungsexpertin. Gesünder sind Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetees. Der Tee kann auch mit einem kleinen Teil Saft gemischt werden, dann schmeckt er Kindern oftmals besser.



Fruchtzucker

Immer mehr Produkte werden mit Fruchtzucker gesüßt, etwa Ketchup, Fertiggerichte oder Müslis. Das Wort „Frucht“ bedeutet jedoch nicht, dass dieser Zucker gesünder ist als herkömmlicher Haushaltszucker. Dennoch werben manche Hersteller mit dem Zusatz von Fruchtzucker. Vor allem Smoothies oder pürierte Obstsnacks – also Früchte in hochkonzentrierter Form – enthalten viel Fruchtzucker. Zudem hat solch verarbeitetes Obst meist weniger Vitamine und Mineralstoffe als frisches. Zwar steckt auch in frischem Obst Fruchtzucker, aber eben auch wertvolle Ballaststoffe. Sie bewirken unter anderem, dass die Nahrung länger und besser gekaut wird, und lassen den Blutzucker langsamer ansteigen. Deshalb ist selbst Obst mit relativ viel natürlichem Zuckergehalt gesünder als Lebensmittel, die zugesetzten Zucker enthalten.

Weitere Informationen:

www.aok.de > Gesundes Leben > AOK-Ratgeberforum Ernährung

www.jolinchen.de > ich sag dir was! > Ernährung
> Ernährungstipps

www.zusatzstoffe-online.de

www.verbraucherzentrale.de > Suche „Kinderlebensmittel“



Aktuelle Studie

Gefährliche Webwerbung für süße Sachen

24.05.17 (ams). Mehr als 60 Prozent aller Webseiten für Lebensmittel beinhalten spezielle Elemente, mit denen Minderjährige gezielt zum Konsum animiert werden sollen. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Hamburg im Auftrag des AOK-Bundesverbandes.

Auffällig dabei: Unter den 301 untersuchten Internetauftritten rangieren besonders viele Unternehmen, die sich auf EU-Ebene freiwillig dazu verpflichtet haben, auf das Kindermarketing ganz zu verzichten. In den meisten Fällen handelt es sich zudem um Produkte mit zu hohem Zucker-, Salz- oder Fettgehalt, die das Risiko einer kindlichen Adipositas stark erhöhen. Mit täglich 90 Gramm pro Person bewegt sich der Zuckerkonsum in Deutschland auf einem sehr hohen Niveau. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den Zuckerkonsum auf zehn Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhrmenge zu begrenzen, das entspricht für Erwachsene höchstens circa 50 Gramm und für Kinder höchstens circa 25 Gramm pro Tag.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (03.05.17)



Liebeskummer

Wenn zum ersten Mal das Herz bricht

24.05.17 (ams). Monatelang ist Lara ausgeglichener als sonst und lächelt viel. Für sie dreht sich alles um Tim, ihren ersten Freund. Als es „aus“ ist, ist sie wie verwandelt, niedergeschlagen und gereizt, schließt sich im Zimmer ein, telefoniert stundenlang mit ihrer besten Freundin und ist kaum ansprechbar. „Für Jugendliche ist das Ende der ersten Beziehung oft das Schlimmste, was sie bisher erlebt haben“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. „Eltern sollten die Gefühle ihrer Kinder ernst nehmen und für sie da sein.“

Gerade noch verliebt und nun tief betrübt: Beim ersten Liebeskummer bricht für viele Jugendliche eine Welt zusammen. „Bei Teenagern knackst das Scheitern der ersten Verliebtheit oder Liebe oft das Selbstwertgefühl an, denn eine Liebesbeziehung kann auch ein Statusmerkmal im Freundeskreis sein. In der Phase zwischen Kind und Erwachsenen fühlen sich Heranwachsende sowieso oft unsicher und werden von Selbstzweifeln geplagt“, sagt AOK-Psychologe Bonitz. Endet dann eine Liebesbeziehung oder kommt sie gar nicht erst zustande, können Teenager dies als Beweis deuten, dass sie unattraktiv und uninteressant sind. Dazu kommt häufig noch die Blamage vor Freunden oder in Online-Netzwerken, wo der geänderte Beziehungsstatus oft ungefragt kommentiert wird.

Anzeichen für Liebeskummer können vielfältig sein: Viele Teenager ziehen sich zurück, sind traurig, schlecht gelaunt und leicht reizbar. Vor allem bei Mädchen kann sich die Trauer auch durch extremes Essverhalten äußern, etwa Heißhungerattacken oder eine radikale Diät. Schlechte Schulnoten oder ein verändertes Outfit können ebenfalls Anzeichen für Kummer sein.

Auf Sprüche verzichten

„Eltern sollten in diesem Fall Gesprächsbereitschaft signalisieren, ohne zu sehr nachzuboahren“, empfiehlt Bonitz. Auf Sprüche wie „Das wird schon wieder“ oder „Der hat sowieso nicht zu dir gepasst“ sollten sie verzichten. Manchmal hilft es auch, wenn Eltern eigene Erfahrungen aus ihrer Jugend schildern und so ihrem Kind vermitteln, dass es mit seinen Problemen nicht



Die erste Verliebtheit ist aufregend.

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

alleine ist und dass der Liebeskummer irgendwann vorbeigeht. Wenn die Tochter oder der Sohn allem Verständnis zum Trotz nicht mit ihnen reden möchte, sondern lieber einer Freundin oder einem Freund das Herz ausschüttet, sollten Eltern dies akzeptieren und nicht beleidigt reagieren.

Ablenkung kann helfen

Jugendliche mit Liebeskummer brauchen Zeit, um ihre Trauer zu bewältigen und über die Trennung oder Zurückweisung hinwegzukommen. In dieser Zeit ist es ratsam, wenn Eltern nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen und Gefühlsausbrüche ihres Kindes aushalten. Auch Ablenkung kann helfen, sollte aber nicht aufgezwungen werden. „Unternehmen Sie etwas gemeinsam, was Ihrem Kind Spaß macht, beispielsweise Ausflüge oder Konzertbesuche“, schlägt Bonitz vor. Gemeinsam Sport zu treiben, kann den Jugendlichen ebenfalls auf andere Gedanken bringen.

Problematisch wird es, wenn die Phase der Niedergeschlagenheit sehr lange anhält. „Essen Jugendliche nicht mehr oder extrem viel, äußern sie Selbstmordabsichten oder verletzen sich selbst, sollten Eltern professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, rät Bonitz. Anlaufstelle können eine Erziehungsberatungsstelle oder ein Psychologe sein. Lehnt ein Jugendlicher es generell ab, mit seinen Eltern zu reden, können diese ihm auch empfehlen, sich anonym an das Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes zu wenden. Die „Nummer gegen Kummer“ ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr kostenfrei unter 0800 11 10 333 erreichbar.

Mehr Informationen zum Thema im Internet:

Im Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.loveline.de > Infos > Liebe > Beziehungsprobleme > Liebeskummer

www.jugendinfo.be
> Sexualität > Beziehungskiste > Liebeskummer



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Erster Liebeskummer“ mit Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband, gibt es unter: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2017



Bewegung, Ernährung, Psyche

Den Ausgleich finden für einen starken Rücken

24.05.17 (ams). Volksleiden Rückenschmerzen: Drei von vier Menschen klagen mindestens einmal im Leben über Probleme im Rückenbereich. Zumeist steckt hinter dem Schmerz keine ernsthafte Erkrankung, sondern ein ganzes Bündel an Ursachen wie einseitige Körperhaltung, zu viel Stress und falsche Ernährung.

„Um den Rücken zu stärken, ist es wichtig, körperlich und seelisch im Einklang mit sich zu sein“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Diplom-Sportlehrerin bei der AOK. Doch häufig sitzt einem der Stress im Nacken und das führt zu Verspannungen. Wenn dann noch einseitige oder zu starke Belastungen sowie Bewegungsmangel hinzukommen, dann lässt der Rücken einen das deutlich spüren. „Im Alltag ist es wichtig, sich Zeitfenster für mehr Bewegung zu schaffen“, so Nikolai-Reetz. „Wer einen Bürojob hat, sollte mindestens 10.000 Schritte am Tag gehen.“ Doch viele Menschen kommen nicht mal auf die Hälfte. 10.000 Schritte, das entspricht etwa fünf Kilometern zu Fuß. Schrittzähler bieten hier eine gute Orientierung. Dabei zählt es auch, wenn Betroffene Bewegung in den beruflichen Alltag einbauen: Statt den Kollegen am anderen Ende des Flurs anzurufen, einfach mal vorbeigehen, statt nur zur Kantine und zurück zu gehen, die Mittagspause auch für einen kleinen Spaziergang nutzen oder eine Haltestelle früher aus dem Bus steigen und den Rest des Arbeitswegs zu Fuß zurücklegen. Wem das tägliche Schrittezählen zu mühsam ist, für den gilt die Empfehlung: 150 Minuten Bewegung in der Woche.

Auch sogenannte muskuläre Dysbalancen führen zu Rückenschmerzen. Sie entstehen, wenn sich ein Muskel durch Fehlhaltung oder mangelnde Bewegung permanent verkürzt und sein Gegenpart gedehnt wird. Stundenlanges tägliches Sitzen in monotoner Haltung kann so beispielsweise die Rückenmuskulatur in eine Dysbalance bringen.

Auch die Ernährung wirkt sich auf die Rückengesundheit aus: Ausreichend zu trinken, sorgt dafür, dass sich die Bandscheiben regenerieren können. Im Laufe des Tages wird nämlich mit jeder Belastung Flüssigkeit aus den Bandscheiben herausgedrückt, die nachts im Liegen wieder aufgefüllt werden



Entspannung mit Yoga.

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

muss. Eine ausgewogene Ernährung hilft außerdem beim Abnehmen beziehungsweise, das Normalgewicht zu halten. Das ist wichtig, denn Übergewicht belastet den Rücken und die Gelenke.

Richtige Balance zu finden, ist auch Kopfsache

Doch die richtige Balance zu finden, ist auch Kopfsache: Beruflicher Leistungsdruck, private Konflikte und mangelnde Wertschätzung können sich ebenfalls negativ auf die Rückengesundheit auswirken. „Psychosomatische Beschwerden sind die Folge“, sagt Nikolai-Reetz. Achtsamkeit, Freundschaften und soziale Kontakte pflegen, Rückhalt haben sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und den Rücken nachhaltig zu stärken, müssen also viele Aspekte in den Blick genommen werden, sowohl psychische als auch körperliche Faktoren. „Hier gilt es“, so AOK-Expertin Nikolai-Reetz, „durch innere Haltung die äußere Haltung sichtbar zu machen.“

Weitere Informationen:

Mit „RückenAktiv“ bietet die AOK ein individuelles Trainingsprogramm für mehr Bewegung und einen gesunden Rücken an. Das Online-Programm ist wissenschaftlich anerkannt, kann zu Hause, am Computer und mobil genutzt werden:
www.aok-rueckenaktiv.de

Speziell für den Arbeitsplatz ist das Programm „RückenAktiv im Job“:
www.aok-business.de > Rücken aktiv im Job

Tipps für die richtige Entspannung und Gesundheitskurse vor Ort:
www.aok.de

> **Gesundes Leben > Gesund im Alltag**
> **Erholung und Entspannung**



Starke Regelblutung

Wenn „die Tage“ den Alltag belasten

24.05.17 (ams). Etwa neun bis 14 Prozent der Frauen in Deutschland leiden unter einer zu starken Regelblutung, schätzt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). „Davon spricht man, wenn Frauen während ihrer Periode insgesamt mehr als 80 Milliliter Blut verlieren“, erläutert Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Normal ist ein Blutverlust von etwa 60 Millilitern.

Unterleibsschmerzen, Müdigkeit, Schwäche – die „Tage“ können für Frauen sehr belastend sein. Eine zu starke oder verlängerte Regelblutung kann neben Unterleibsschmerzen auch Eisenmangel und sogar Blutarmut verursachen. Betroffene Frauen fühlen sich während und kurz nach der Periode schnell schwach, müde und antriebslos. Wenn sie Binden oder Tampons auch nachts wechseln müssen, ist zudem ihr Schlaf gestört. Insgesamt sind Betroffene weniger leistungsfähig als sonst.

Von einer zu starken Regelblutung (Hypermenorrhoe) spricht man, wenn Frauen ihre Binden oder Tampons regelmäßig bereits nach ein bis zwei Stunden wechseln müssen und ihr Menstruationsblut viele dicke Blutklumpen enthält. Bei einer verlängerten Blutung (Menorrhagie) dauert die Menstruation fünf bis sieben Tage.

Ursache für eine zu starke Regelblutung ist häufig, dass sich die Gebärmutter nicht richtig zusammenziehen kann, um die Blutung zu regulieren beziehungsweise zu beenden. Daran können beispielsweise größere gutartige Geschwulste wie Myome und Schleimhautpolypen Schuld sein, aber auch eine Spirale kann diesen Vorgang stören. Weitere häufige Gründe sind Verwachsungen an der Gebärmutter, Endometriose oder eine Entzündung der Gebärmutter oder der Eileiter. Selten sind bösartige Wucherungen wie Gebärmutter- oder Gebärmutterhalskrebs für die Erkrankung verantwortlich.

Wie und ob starke oder verlängerte Blutungen behandelt werden, hängt von der Ursache ab und davon, ob die Frauen noch Kinder bekommen möchten. Betroffene sollten deshalb mit ihrem behandelnden Frauenarzt sprechen.



Eine starke Regelblutung macht schlapp und müde.

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

Organische Ursachen lassen sich mithilfe einer Ultraschalluntersuchung meist schnell feststellen und entsprechend behandeln. Eine Blutuntersuchung kann zeigen, ob die starke Regelblutung bereits zu Blutarmut geführt hat und ob eine hormonelle Ursache vorliegt. In manchen Fällen wird auch eine Gerinnungsstörung abgeklärt. Gibt es keine gravierenden Ursachen, leiden die betroffenen Frauen nicht unter Blutarmut und kommen mit den Beschwerden zurecht, können sie auf weitere medizinische Schritte verzichten.

Frauen, die sich für eine Behandlung entscheiden, können auf verschiedene Medikamente oder Hormone zurückgreifen, die die Blutungsneigung verringern. Eine andere Möglichkeit ist, mithilfe von hormonellen Verhütungsmitteln wie der Antibabypille oder der Hormonspirale die Regelblutung abzuschwächen. Das eignet sich allerdings nur für Frauen, die in der nächsten Zeit nicht schwanger werden wollen. Eine Hormonspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort etwa fünf Jahre bleiben. Sie wirkt häufig besser als die Pille auf den Blutverlust und die Beschwerden während der Periode ein.

Sind Myome oder Polypen für die starken Blutungen verantwortlich, können sie operativ entfernt werden. Nach dem Eingriff ist es normalerweise noch möglich, schwanger zu werden. Besteht kein Kinderwunsch mehr, kann die Schleimhaut der Gebärmutter entfernt (Endometriumresektion) oder verödet (Endometriumablation) werden. Da die Gebärmutterschleimhaut wieder nachwachsen kann, lässt sich allerdings etwa jede fünfte Patientin innerhalb von zwei Jahren erneut operieren. Sind andere Behandlungen erfolglos geblieben, kommt für Frauen ohne Kinderwunsch auch die vollständige Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie) in Frage. Dieser Eingriff ist jedoch mit stärkeren Nebenwirkungen als die Entfernung der Gebärmutterschleimhaut verbunden. Da die Regelblutung nach dem Eingriff jedoch vollständig aufhört, leiden die Frauen dann nicht mehr unter den damit verbundenen Beschwerden. Welcher Eingriff am sinnvollsten ist, können nur die betroffenen Frauen mit ihrem Arzt gemeinsam entscheiden.

Eine sehr starke oder verlängerte Regelblutung kann im Alltag belastend und störend sein. Hier einige Tipps, was betroffene Frauen selbst tun können, um ihre Periode zu überstehen:

- Am besten ist es, sich während und kurz nach der Menstruation nicht zu viel vorzunehmen, sondern es etwas ruhiger angehen zu lassen.



Der weibliche Hormonzyklus

Die Regelblutung ist Teil des monatlichen Hormonzyklus, in dessen Verlauf sich die Schleimhaut der Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Bei Frauen, die nicht schwanger sind und keine hormonellen Verhütungsmittel einnehmen, setzt am Ende des Zyklus eine Blutung ein, bei der die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird. Bei den meisten Frauen dauert die Periode drei bis fünf Tage.

- Entspannungstechniken oder Yoga können dazu beitragen, die Anspannung abzubauen.
- Manchen Frauen hilft viel Bewegung, die Beschwerden zu lindern.
- Eisenreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen, grünes Blattgemüse wie Spinat und Vollkornbrot beugen einer Blutarmut vor.
- Auf Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS), der in Aspirin enthalten ist, sollte verzichtet werden. Er wirkt gerinnungshemmend und kann die Blutung verstärken.

Mehr Informationen zum Thema gibt es im Internet:

www.gesundheitsinformation.de
> Themengebiete: Frauengesundheit > Starke Regelblutung

www.frauenaerzte-im-netz.de
> Krankheiten A-Z > Hypermenorrhoe



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Starke Regelblutung“ mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice
> ams-Ratgeber > Maiausgabe 2017



Im Alter fit am Steuer



Für viele ältere Menschen ist der eigene Wagen wichtig, um beispielsweise den Weg zum Arzt, zum Supermarkt oder zu den Kindern und Enkeln gut zurücklegen zu können. Wie fahrtüchtig Senioren sind, hängt dabei nicht in erster Linie vom Lebensalter ab, sondern vor allem vom Gesundheitszustand und der Fahrpraxis. „Um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen, sollten Ältere ihre Fahrfähigkeit regelmäßig überprüfen und realistisch einschätzen lassen“, sagt AOK-Expertin Christiane Lehmacher-Dubberke. Bereits ab dem 50. Lebensjahr sollte ein Augenarzt alle zwei Jahre das Sehvermögen kontrollieren, ab dem 60. Lebensjahr jedes Jahr.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Senioren**

ams-Serie „Pflege“ (5)

Autofahren im Alter: Sicher mobil bleiben

24.05.17 (ams). Das Auto ist für viele Menschen ein Symbol der eigenen Unabhängigkeit. Das gilt für junge Menschen genauso wie für Senioren. Die Frage nach der Fahrtüchtigkeit wird zwischen den Generationen zumeist unterschiedlich beurteilt. Doch es ist nicht belegt, dass ältere Autofahrer automatisch ein Risiko für die Sicherheit im Straßenverkehr darstellen. „Die meisten Senioren verfügen über jahrzehntelange Fahrpraxis und gleichen mögliche altersbedingte Veränderungen durch einen besonnenen Fahrstil aus“, sagt Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband.

Laut Statistischem Bundesamt sind Senioren über 65 Jahre deutlich seltener an schweren Verkehrsunfällen beteiligt als die Altersgruppe zwischen 18 und 24 Jahren: Bei einem Bevölkerungsanteil von 21 Prozent verursachten sie 2014 etwa zwölf Prozent der schweren Pkw-Unfälle, während die 18- bis 24-Jährigen, die lediglich knapp acht Prozent der Bevölkerung stellen, für fast 15 Prozent der schweren Unfälle verantwortlich waren.

Fakt ist aber auch: Im Alter lässt das Seh- und Hörvermögen oft nach, die Beweglichkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit nehmen ab. All das hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Straßenverkehr. Zudem nehmen viele Senioren Medikamente ein, die ebenfalls die Fahrtüchtigkeit einschränken können. „Um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen, sollten Ältere ihre Fahrfähigkeit regelmäßig überprüfen und realistisch einschätzen lassen“, empfiehlt AOK-Expertin Lehmacher-Dubberke und gibt folgende Tipps:

- Gut sehen zu können, ist für die Teilnahme am Straßenverkehr extrem wichtig. Ab dem 50. Lebensjahr sollten Autofahrer daher alle zwei Jahre zum Augenarzt gehen, ab dem 60. Lebensjahr jedes Jahr.
- Wer in der Dämmerung und bei Dunkelheit schlecht sieht, sollte sich in dieser Zeit nicht hinters Steuer setzen. Das gilt auch bei widrigen Witterungsverhältnissen wie starkem Regen oder Eisglätte.



Viele ältere Autofahrer fahren besonnener als jüngere.

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

- Ab dem Alter von 60 Jahren ist es sinnvoll, alle zwei Jahre auch die Hörfähigkeit kontrollieren zu lassen.
- Hat der Arzt einen Hörverlust festgestellt, sollten Autofahrer auf eine Freisprechanlage und Musikhören im Auto verzichten, damit sie das Martinshorn eines Rettungswagens oder das Hupen anderer Verkehrsteilnehmer wahrnehmen können.
- Die Beweglichkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit sollten ebenfalls regelmäßig während eines Gesundheitschecks überprüft werden.
- Generell ist es ratsam, sich voll und ganz auf das Autofahren zu konzentrieren und auf Ablenkungen wie zum Beispiel Radiohören zu verzichten.
- Wer an einer akuten oder chronischen Erkrankung leidet, sollte mit dem Hausarzt oder Facharzt abklären, ob diese die Fahreignung einschränkt.
- Grundsätzlich sollte der behandelnde Arzt über alle Medikamente informiert werden, die eingenommen werden. Kommt es zu Wechselwirkungen und wird dadurch beispielsweise die Reaktionsfähigkeit eingeschränkt, kann es sinnvoll sein, die Medikation anzupassen.
- Ältere Menschen sollten auf ihr körperliches Befinden Rücksicht nehmen. Fühlen sie sich nicht wohl, ist es besser, das Auto stehen zu lassen.
- Generell ist es empfehlenswert, kurze und bekannte Strecken zu nutzen, frühzeitig loszufahren, Hauptverkehrszeiten zu vermeiden und nicht nachts zu fahren.
- Bei längeren Strecken sollten Senioren häufiger eine Pause einlegen.
- Für lange Urlaubsfahrten ist es ratsam, auf die Bahn oder das Flugzeug auszuweichen.
- Um die Fahrtauglichkeit zu erhalten und zu verbessern, kann es hilfreich sein, an einem Fahrsicherheitstraining teilzunehmen. Automobilclubs, der TÜV und Verkehrswachten bieten spezielle Kurse für ältere Autofahrer an. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) stellt im Internet unter www.dvr.de/sht Listen mit Anbietern bereit, die über das DVR-Qualitätssiegel verfügen.
- Sinnvoll ist es auch, sich über Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs zu informieren. Das erleichtert die Entscheidung, das Auto auch mal stehen zu lassen.



Führerschein hat kein Verfallsdatum

Der Führerschein gilt in Deutschland ein Leben lang. Die Fahrerlaubnisbehörde kann die Fahrerlaubnis allerdings vorübergehend oder dauerhaft entziehen, wenn sich der Inhaber des Führerscheins als ungeeignet erweist, ein Kraftfahrzeug zu führen. Das ist der Fall, wenn er erheblich oder wiederholt gegen verkehrsrechtliche Vorschriften oder Strafgesetze verstoßen hat sowie bei verschiedenen Erkrankungen, die in Anlage 4 a der Fahrerlaubnisverordnung aufgeführt sind. Patienten mit Alzheimer sind danach nicht mehr fahrtüchtig, wenn die Demenz bereits fortgeschritten ist und zu schweren Persönlichkeitsveränderungen geführt hat. Um die Fahruntauglichkeit festzustellen, kann die Straßenverkehrsbehörde die Untersuchung durch einen Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie veranlassen.

- Wer sich dazu entschließen kann, aufs Auto ganz zu verzichten, spart dadurch viel Geld und kann sich stattdessen auch mal eine Taxifahrt leisten.
- Ältere sollten sich auch nicht scheuen, Familienmitglieder, Freunde und Bekannte um eine Mitfahrgelegenheit zu bitten.

Schwierig wird es, wenn ältere Menschen trotz unsicherer Fahrweise nicht aufs Auto verzichten wollen. Dann sollten sich Angehörige Verbündete suchen. „Bitten Sie zum Beispiel den Hausarzt des Familienangehörigen, mit dem Betroffenen zu sprechen und die Risiken aus medizinischer Sicht zu erläutern“, rät AOK-Expertin Lehmacher-Dubberke. Umfragen des DVR zufolge würden zwei Drittel der Senioren auf den Ratschlag ihres Arztes hören, wenn es um ihre Fahrtüchtigkeit geht.

Ist jemand an Demenz erkrankt, ist er anfangs meist noch in der Lage, Auto zu fahren. Langfristig führt die Erkrankung aber in jedem Fall zum Verlust der Fahreignung. Der behandelnde Arzt sollte Patienten bereits bei der Diagnosestellung über mögliche Einschränkungen der Fahrsicherheit im Laufe der Erkrankung aufklären und dies vom Patienten unterschreiben lassen. Spätestens, wenn sich der Kranke selbst in bekannter Umgebung verirrt oder Verkehrsschilder missachtet, sollten Angehörige den Hausarzt bitten, den Kranken an eine neurologische oder psychiatrische Fachambulanz zu überweisen, um dort die Fahrtüchtigkeit überprüfen zu lassen. Statt den Demenzkranken zu zwingen, seinen Führerschein abzugeben, ist es besser, wenn Angehörige auf andere Weise sicherstellen, dass er nicht mehr fährt. Beispielsweise können sie das Auto außer Sichtweite parken oder den Schlüssel verstecken. Oder sie bieten dem Kranken an, dass sie ihn künftig fahren oder bei der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln begleiten.

Mehr Informationen zum Thema im Internet:

www.adac.de > Info, Test & Rat > Ratgeber Verkehr
> Richtiges Verhalten > Älter werden. Sicher fahren

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat informiert mit der Aktion „Schulterblick“ über das Thema „Sichere Mobilität im Alter“ und bietet einen Online-Selbsttest zur Fahrfitness an:
www.dvr.de/schulterblick



www.wegweiser-demenz.de > Informationen > Rechte und Pflichten
> Autofahren und Demenz aus (nicht nur) versicherungsrechtlicher Sicht

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Autofahren im Alter“ mit Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice
> ams-Ratgeber > Maiausgabe 2017



Kurzmeldungen

AOK-Kindertheater: Henrietta wieder auf Tour

24.05.17 (ams). Das AOK-Kindertheater ist in diesem Jahr erstmals mit allen drei Stücken über die Abenteuer der kleinen Henrietta auf Tour: „Henrietta in Fructonia“, „Henrietta und die Schatzinsel“ und „Henriettas Reise ins Weltall“. Aufführungen gibt es in ganz Deutschland. Dabei wird gezeigt, wie viel Spaß Gesundheit macht. Für Schulklassen ist der Besuch kostenlos. Eingebettet ist das Kindertheater seit 2017 in das neue Präventionsprogramm für Grundschulen: „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“. Das multithematische und multisensorische Lernprogramm ist die Weiterentwicklung aus zehn Jahren AOK-Kindertheater. Es bildet damit eine weitere Komponente in der Gesundheitsförderung von Kindern – neben anderen Angeboten der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“, etwa dem erfolgreichen Kita-Programm „JolinchenKids“.

Weitere Informationen:
www.aok-kindertheater.de
www.aok.de/familie > JolinchenKids



Gesundheitsmuffel, lasst die Hosen runter!

24.05.17 (ams). Männer gelten als Gesundheitsmuffel, denn: Nur jeder vierte Mann nimmt die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen wie die Früherkennung von Prostatakrebs wahr. Mit der Informationskampagne #hosenrunter will die AOK Nordost die Aufmerksamkeit der Männer in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern auf das wichtige Thema der Vorsorge lenken und sie umfassend informieren.

Weitere Informationen:
www.nordost.aok.de > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen
#hosenrunter



AOK-Schulmeister: Salzgitter unschlagbar gut

24.05.17 (ams). Das Gymnasium Salzgitter-Bad hat in diesem Jahr zum zweiten Mal – nach 2012 – den Wettbewerb AOK-Schulmeister gewonnen. Die niedersächsischen Schüler dürfen sich auf ein exklusives Konzert mit MoTrip, Namika und Keyef in ihrer Heimatstadt freuen. Sie hatten sich in der ersten Runde bereits gegen mehr als 18.200 Konkurrenten aus über 4.600 weiterführenden Schulen auf Landesebene durchgesetzt und das Bundesfinale erreicht.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Engagement > Aktionen



Unser Service für Sie

Gesundheitstage 2017

3. Juni: Tag der Organspende

Mehr als 10.000 Patienten in Deutschland stehen auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Täglich sterben statistisch gesehen drei von ihnen, weil kein passendes Organ rechtzeitig verfügbar ist, so die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO). Dabei zeigt eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), dass 83 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüberstehen. Einen Organspendeausweis, um eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende festzuhalten, haben 32 Prozent der Befragten. Eine entscheidende Rolle, um die Entscheidung festzuhalten, spielt auch die Patientenverfügung. So haben neun Prozent der Befragten ihre Entscheidung zur Spendenbereitschaft in einer Patientenverfügung dokumentiert. Dabei stimmen 74 Prozent der Befragten, die eine Entscheidung getroffen haben, einer Organ- und Gewebespende nach dem Tod zu, 18 Prozent widersprechen ihr, vier Prozent übertragen die Entscheidung auf eine andere Person. 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 bereits 28 Prozent. Laut der Befragung von 2016 haben 32 Prozent der Befragten einen Organspendeausweis besessen. 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 (www.aok.de/inhalt/organspende).

Mit dem Tag der Organspende wollen Selbsthilfeverbände, 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. Die AOK unterstützt den Tag der Organspende mit Mitteln aus der Selbsthilfeförderung.

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 (www.dso.de). Weitere Informationen zum Thema Organspende gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Internet unter 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 (www.apug.de) hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verändert.

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. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt (www.umweltbundesamt.de).

6. 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.

6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem Sehbehindertentag (www.dbsv.org/sehbehindertentag.html) 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.

Ins Leben gerufen und organisiert wird der Sehbehindertentag 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 (behinderten-pastoral.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 Vorurteile sollen 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 Tourette-Gesellschaft Deutschland e.V. (tourette-gesellschaft.de) oder beim Interessenverband Tic & Tourette Syndrom e.V. (www.iv-ts.de).

10. Juni: Kindersicherheitstag

Schätzungen zufolge müssen jährlich rund 1,7 Millionen Kinder in Deutschland wegen eines Unfalls ärztlich behandelt werden. 188 Kinder sind durch einen Unfall gestorben. Im Jahr 2014 mussten 199.300 Kinder nach einem Unfall ins Krankenhaus. Dabei gehören Kopfverletzungen, vor allem bei kleinen Kindern, Verbrennungen und Verätzungen sowie Vergiftungen zu den häufigsten Verletzungsarten. Unfälle sind somit eines der 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, dadurch die motorischen Fähigkeiten zu erhöhen und somit Kinderunfällen vorzubeugen, 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“ (www.fitdurchdieschule.de) 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. (DAAB, www.daab.de).

26. Juni: Weltdrogentag

Dem Welt-Drogenbericht 2016 zufolge gab es im Jahr 2014 etwa 207.400 drogenbedingte Todesfälle. 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 2016 zufolge sterben an den Folgen des Rauchens in Deutschland jedes Jahr zwischen 100.000 und 120.000 Menschen. Im Jahr 2016 sind 1.333 Menschen an Rauschgift gestorben. An den Folgen ihres Alkoholkonsums beziehungsweise an dem kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak sterben in Deutschland pro Jahr zwischen 42.000 und 74.000 Menschen. Die Zahl der polizeilich registrierten drogenbedingten Todesfälle stieg im Jahr 2015 erneut an und lag bei 1.226. Die gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schäden durch Suchtmittelkonsum sind beträchtlich. In Deutschland gelten weit mehr als eine Millionen Menschen als alkoholabhängig. Die Zahl der Medikamentenabhängigen wird auf 1,4 Millionen bis 1,9 Millionen ge-

schätzt. Hinzu kommen 120.000 bis 150.000 Opiatabhängige und 600.000 Menschen, deren Cannabiskonsum gesundheitsschädigende Ausmaße angenommen hat. Laut Drogen- und Suchtbericht 2016 lässt sich die Anzahl der Menschen in Deutschland mit einem problematischen Glücksspielverhalten, hochgerechnet auf die 16- bis 70-jährige Bevölkerung, auf 153.000 bis 382.000 schätzen und die Anzahl jener mit einem pathologischen Glücksspielverhalten auf 111.000 bis 415.000. Internetabhängig sind Schätzungen zufolge bei den 14- bis 64-Jährigen etwa 560.000 Menschen.

Für die 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 (www.ich-werde-nichtraucher.de) und Kampagnen für Jugendliche an, wie das Programm „Be Smart – Don't Start“ (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2017, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:
www.aok-bv.de > Presse > 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:

