

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

06/15

 @AOK\_Gesundheit



VON AKROBATIK BIS VOLLEYBALL	
■ KINDER MIT ADHS PROFITIEREN VON SPORT	2
AMS-INTERVIEW MIT PROF. DR. PETRA JANSEN	
■ BEWEGUNG BRINGT DAS GEHIRN AUF TRAB	4
AMS-FOTO	
■ AKTIV UND AUFMERKSAM	6
BERLINER GESUNDHEITSPREIS 2015 VERLIEHEN	
■ FÜR MEHR MITEINANDER IM KRANKENHAUS	7
COLITIS ULCEROSA	
■ INDIVIDUELLE THERAPIE LINDERT BESCHWERDEN	9
AMS-SERIE „FRAUENGESUNDHEIT“ (6)	
■ WARUM DAS STILLEN SO IM TREND IST	12
■ KURZMELDUNGEN	15
■ GESUNDHEITSTAGE	16

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 01. Juli 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Himbeerzunge und rote Pünktchen: Scharlach frühzeitig behandeln“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://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](mailto:aok-mediendienst@bv.aok.de), Internet: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

Von Akrobatik bis Volleyball

## Kinder mit ADHS profitieren von Sport und Bewegung

25.06.15 (ams). Junge, Alte, Gesunde, Kranke: Dass Bewegung allen gut tut, bezweifelt niemand mehr. Auch Kinder mit der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) profitieren vom Sport. Laut einer aktuellen Studie der Universität Regensburg steigert Sport bei ihnen sogar Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung. „Bewegung ist immer wichtig für Kinder, aber gerade für ADHS-Kinder bietet sie die Chance, etwas besser mit den Symptomen klarzukommen“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband.

Laut Robert-Koch-Institut leiden knapp fünf Prozent der Kinder in Deutschland an ADHS, unter ihnen mehr Jungen als Mädchen. Oft fallen die Kinder schon im Kita-Alter oder verstärkt in der Schule auf, weil sie unaufmerksam, impulsiv und zappelig sind. Sie lassen sich leicht ablenken, sind verträumt, vergessen Dinge, platzen mitten in den Unterricht, sind nicht selten aggressiv und ihre Schulleistungen schwanken stark.

### Sorgfältige Diagnosestellung ist wichtig

„Doch nicht jedes Kind, das mal zappelt oder stört, hat ADHS. Eine sorgfältige Diagnosestellung ist daher wichtig“, sagt Maroß. Die Symptome können zudem ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. Umso wichtiger ist es deshalb, dass Fachleute die Diagnose stellen. Aussagekräftige Faktoren dabei sind beispielsweise, ob Symptome schon länger als sechs Monate auftreten und mindestens zwei Lebensbereiche betroffen sind – in der Regel sind das Familie und Schule.

### An verschiedenen Stellen ansetzen

Hat das Kind tatsächlich ADHS, empfehlen Experten einen multimodalen Ansatz. Das heißt, man setzt an verschiedenen Stellen an: Eltern und Schule sollten sich auskennen und an einem Strang ziehen, für die Kinder kann eine Therapie sinnvoll sein, vielleicht rät der Arzt auch zu Medikamenten. „Eltern sollten auch die positiven Effekte von Sport und Bewegung nutzen, um ihr Kind zu unterstützen“, so Maroß. Im Vordergrund sollte dabei nicht die Frage stehen, mit welchem Sport man am meisten erreicht. „Wichtig ist, dass man den Sport findet, der zum Kind passt und ihm Spaß macht“, sagt Prof. Dr. Petra Jansen, Leiterin des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Regensburg. Gemeinsam mit Dr. Susanne Ziareis wies sie kürzlich nach, dass Sport

sogar das Arbeitsgedächtnis bei ADHS-Kindern verbessert und sie so Informationen besser aufnehmen können. „Für diese Steigerung war es unerheblich, ob die Kinder Akrobatik oder Beachvolleyball gemacht haben, geschwommen und geklettert sind.“ Andere Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass ADHS-Kinder stärker profitieren, wenn sie sich in der Natur und nicht drinnen bewegen.

### Insgesamt wenige Studien zu ADHS und Bewegung

Zwar gibt es insgesamt noch wenige Studien zum Thema ADHS und Bewegung, doch lassen sich aus Expertensicht viele wissenschaftliche Ergebnisse von gesunden Kindern und Erwachsenen zum positiven Einfluss des Sports auch auf Menschen mit ADHS-Symptomen übertragen. So weiß man, dass Sport die visuell-räumlichen Fähigkeiten genauso verbessert, wie er Gefühle und Stimmungen positiv beeinflusst. Zwar gibt es Sportarten, mit denen sich gezielt bestimmte Fähigkeiten verbessern lassen. Judo beispielsweise gibt sehr strikte Regeln vor, Bogenschießen erfordert hohe Konzentration, Mannschaftssport fördert das Miteinander. Doch wer sein Kind zu einer bestimmten Sportart drängt, riskiert schnell, dass es die Lust verliert. Deshalb rät Jansen dazu, das Kind selbst auswählen und ausprobieren zu lassen. Vielleicht kommt der Junge oder das Mädchen im Fußballteam doch besser zurecht als erwartet.

Wichtig ist, dass das Kind Spaß hat, dranbleibt und am besten täglich aktiv ist, mindestens aber zwei bis drei Mal pro Woche für wenigstens eine Stunde. Auch hierbei hält Jansen nichts von pauschalen Zielen: „Es gibt kein Patentrezept. Eltern müssen genau schauen, was ihr Kind braucht. Und sei es, dass bei manchen am Ende die Entscheidung auf Yoga fällt, weil das dem Kind hilft, ausgeglichener zu werden.“

Weitere Informationen unter:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Ratgeber Gesundheit und Familie  
> Gesundheit A-Z > ADHS

[www.uni-regensburg.de](http://www.uni-regensburg.de) > Presse > Pressemitteilung 16. Dezember 2014

[www.rki.de](http://www.rki.de) > Suche „ADHS“



ams-Interview mit Prof. Dr. Petra Jansen

## Bewegung bringt auch das Gehirn auf Trab

25.06.15 (ams). Bewegt euch! Diese Empfehlung lässt sich aus einer aktuellen Studie zum Thema Sport mit ADHS-Kindern ableiten. Prof. Dr. Petra Jansen und Dr. Susanne Ziereis vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg wiesen darin – in Kooperation mit der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis Manfred Wurstner (Regensburg) – nach, dass Sport Kindern mit dem Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom hilft, aufmerksamer zu sein und Informationen besser aufnehmen zu können.



**Untersuchte die Wirkung von Sport bei Kindern mit ADHS: Prof. Dr. Petra Jansen von der Uni Regensburg.**

**Frau Professor Jansen, wie sah Ihre Untersuchung aus?**

**Jansen:** Wir haben den Einfluss von Sport auf die kognitiven Fähigkeiten bei 43 Kindern im Alter von sieben bis zwölf Jahren untersucht. Wichtig war uns dabei, dass zuvor ein Kinder- und Jugendpsychiater eine zuverlässige Diagnose gestellt hatte. Es handelte sich um 32 Jungen und elf Mädchen, die wir in drei Gruppen aufgeteilt haben. Eine Gruppe durchlief ein Trainingsprogramm mit Bewegungsabläufen rund um Hand- und Ballgeschicklichkeit sowie Balance. Dazu gehörten beispielsweise Akrobatik, Jonglieren und Beachvolleyball. Die zweite Gruppe betrieb Sportarten ohne Bälle wie Schwimmen und Klettern. Die dritte Gruppe machte gar nichts. Die Trainingskinder absolvierten das Programm zehn Wochen lang jeweils eine Stunde.

**Was waren Ihre wichtigsten Ergebnisse?**

**Jansen:** Bei beiden Gruppen, die sportlich aktiv waren, stellten wir fest, dass das Arbeitsgedächtnis der Jungen und Mädchen besser geworden war. Sie waren am Ende aufmerksamer und ihre Gedächtnisleistung war besser als bei den Kindern, die in dieser Zeit gar nicht aktiv waren. Uns hat dabei vor allem erstaunt, dass es egal war, welchen Sport die beiden Gruppen betrieben hatten. Mit unserer Studie haben wir nur einen Teil der kognitiven Fähigkeiten untersucht und zum Beispiel die auch sehr wichtige Motorik ganz außen vor gelassen. Die Kinder haben oft noch viele andere Probleme. Doch die kognitiven Fähigkeiten, etwa Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Erinnerung und Lernen, stehen oft im Vordergrund, zum Beispiel in der Schule. Deshalb sind diese Erkenntnisse so wichtig.

## Welche Schlüsse ziehen Sie aus den Ergebnissen im Hinblick auf die Behandlung von Kindern mit ADHS?

**Jansen:** Man sollte Kindern mit ADHS auf jeden Fall ausreichende Angebote machen, um sich bewegen zu können. Die Eltern unserer Studienkinder hätten es am liebsten gesehen, wenn wir das Trainingsprogramm fortgesetzt hätten. Es gibt hier einen großen Bedarf. Ganz oft haben es Kinder mit ADHS schwer, sich in normale Sportvereine zu integrieren. Deshalb wäre es aus unserer Sicht sinnvoll, ergänzend spezielle Sportgruppen für sie zu etablieren. Bisher gibt es solche Angebote leider nur sehr vereinzelt.

### Weitere Informationen:

[www.uni-regensburg.de](http://www.uni-regensburg.de) > Presse > Pressemitteilung 16. Dezember 2014



### Titel des Original-Aufsatzes:

**Ziereis S. , & Jansen P. (2014): Effects of physical activity on executive functions and motor performance in children with ADHS, in: „Research in Developmental Disabilities“**

## Aktiv und aufmerksam



Ob jung, alt, krank oder gesund: Sport tut allen gut. Besonders Kindern mit dem Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom hilft Bewegung, aufmerksamer zu sein und Informationen besser aufnehmen zu können. Das ist ein Ergebnis, das sich aus einer aktuellen Studie der Universität Regensburg ableiten lässt. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, welcher Sport ausgeübt wird, sondern dass das Kind Spaß hat, dranbleibt und am besten täglich aktiv ist, mindestens aber zwei bis drei Mal pro Woche für wenigstens eine Stunde.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Berliner Gesundheitspreis 2015 verliehen

## Für mehr Miteinander im Krankenhaus

**25.06.15 (ams).** Wenn die unterschiedlichen Berufsgruppen im Krankenhaus gut zusammenarbeiten, profitieren alle – das zeigten die Gewinner des Berliner Gesundheitspreises 2015. An dem mit insgesamt 50.000 Euro dotierten bundesweiten Innovationswettbewerb von AOK-Bundesverband, Ärztekammer Berlin und AOK Nordost nahmen 53 Einrichtungen teil. Thema des diesjährigen Wettbewerbs, der seit 1995 alle zwei Jahre stattfindet: „Zusammenspiel als Chance – Interprofessionelle Teams im Krankenhaus“.

Behandlungsteams, in denen Therapeuten und Ärzte auf Augenhöhe zusammenarbeiten, transparente Behandlungswege und Patienten, die über die Therapie mitentscheiden: Mit diesem Ansatz hat die Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin mit dem sogenannten „Weddinger Modell“ den ersten Platz belegt. Dieses Projekt sei ein Musterbeispiel für multiprofessionelle Zusammenarbeit, die den Patienten verantwortlich in die Behandlung einbinde, sagte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe jetzt bei der Preisverleihung im Foyer des AOK-Bundesverbandes in Berlin: „Zudem hat sich das Modell in der Praxis bewährt und kann auf somatische Abteilungen übertragen werden.“

### Netzwerk zur Diabetikerversorgung

Den zweiten Platz belegte das Netzwerk zur Diabetikerversorgung im Krankenhaus Märkisch-Oderland in Strausberg, das ein interprofessionelles Team zur nachhaltigen Behandlung von Patienten mit Diabetes als Begleiterkrankung etablierte. Prof. Dr. Axel Ekkernkamp, Ärztlicher Direktor des Unfallkrankenhauses Berlin, hob in seiner Laudatio den hohen persönlichen Einsatz der Mitarbeiter hervor: „Das Projekt geht wesentlich über die Forderungen der Deutschen Diabetes-Gesellschaft hinaus, es berücksichtigt in besonderer Weise die Perspektive der Patienten und sucht die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten.“

### Angstfreies Krankenhaus

Dass jeder fünfte Patient unter starken Ängsten leidet, wenn er sich einer Operation unterziehen muss, war der Antrieb, das Projekt „Angstfreies Krankenhaus“ zu starten. Das Krankenhaus Waldfriede aus Berlin-Zehlendorf nahm dies zum Anlass, ein Konzept zur besseren Vorbereitung auf eine Operation zu etablieren. Um die psychosoziale Verfassung der Patienten im Vorfeld der



Operation zu stärken, gründete ein Oberarzt mit der leitenden Anästhesistin, der OP-Koordinatorin und zwei Seelsorgern eine Arbeitsgruppe. Informationen, Anteilnahme und Einsicht in die OP-Abläufe spielen dabei eine Schlüsselrolle, Ängste werden bereits im Vorgespräch mit dem Chirurgen und der Anästhesistin angesprochen. Für ihr Projekt bekam die Zehlendorfer Klinik den Sonderpreis. „Die Jury gewichtete vor allem die nachhaltige Wirkung des Projekts und seinen Vorbildcharakter“, sagte Hedwig-François Kettner, Vorsitzende des Aktionsbündnis Patientensicherheit und langjährige Pflegedirektorin der Berliner Charité, in ihrer Laudatio.

## Strukturiertes Vorgehen beim Kinderschutz

Eine lobende Erwähnung gilt darüber hinaus der Kinderschutzgruppe der Charité – Universitätsmedizin Berlin, die bei Verdacht auf Misshandlungen oder Vernachlässigung gezielte Diagnosen stellt, um Kindern und auch ihren Eltern zu helfen. Etwa 900 Fälle von Verdacht auf Kindesmisshandlung registrierte die Berliner Charité im Jahr 2013; in 500 Fällen wurde die Ahnung zur Gewissheit. In Sachen Kinderschutz geht die Charité sehr strukturiert vor. Dafür arbeiten die Ärzte mit Kinder- und Jugendpsychiatern, Psychologen und dem Sozialdienst des Kinderschutzteams zusammen. Laudator Dr. Günther Jonitz, Präsident der Ärztekammer Berlin: „Gemeinsam mit allen Berliner Ärztinnen und Ärzten stehen wir in der Verantwortung, uns aktiv gegen jede Form von häuslicher Gewalt und Kindeswohlgefährdung einzusetzen. Das Projekt der Charité zeigt sehr schön, wie wichtig es ist, auf der Basis der vorhandenen Krankenhausstrukturen und örtlichen Rahmenbedingungen Netzwerke zu etablieren, die bei Verdachtsfällen schnell aktiviert werden können.“

**Mehr zu 20 Jahre Berliner Gesundheitspreis sowie eine ausführliche Beschreibung der prämierten Projekte 2015 unter:**

**[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Die AOK > Berliner Gesundheitspreis**





Chronisch entzündliche Darmerkrankung Colitis ulcerosa

## Mit einer individuellen Therapie lassen sich Beschwerden lindern

25.06.15 (ams). Ein Verlauf in Schüben ist typisch für Colitis ulcerosa, neben Morbus Crohn die häufigste chronisch entzündliche Darmerkrankung. Bei Colitis ulcerosa ist die Schleimhaut des Dickdarms entzündet. Im Unterschied dazu ist bei Morbus Crohn die gesamte Darmwand betroffen und die Entzündung kann den ganzen Verdauungstrakt erfassen. Beiden gemeinsam ist eine krankhaft gesteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems. „Wichtig ist eine sorgfältige Diagnostik. Eine auf den individuellen Befund abgestimmte Therapie kann Beschwerden lindern und Komplikationen vorbeugen“, sagt Dr. Julian Bleek, Facharzt für Innere Medizin im AOK-Bundesverband.

Etwa 170.000 Menschen in Deutschland leiden unter Colitis ulcerosa. Die Krankheit beginnt häufig bei jungen Menschen zwischen 16 und 35 Jahren. Die Entzündung geht vom Enddarm aus und kann sich auf den gesamten Dickdarm ausbreiten. Bei manchen Patienten beschränkt sie sich auf den Enddarm, bei anderen sind Teile des Dickdarms oder der gesamte Dickdarm betroffen. Ein Übergang auf den Dünndarm ist sehr selten. Colitis ulcerosa hat viele Facetten: Die Ausdehnung der Erkrankung, ihre Aktivität und ihr Verlauf sind sehr unterschiedlich.

Betroffene klagen über blutig-schleimige Durchfälle, Bauchschmerzen und häufigen Stuhldrang. In schweren Fällen sind bis zu 30 Stuhlgänge pro Tag möglich, die oft von krampfartigen Unterbauchschmerzen begleitet werden.

### Körper verliert wichtige Nährstoffe

In der Folge verliert der Körper wichtige Nährstoffe und viele Patienten nehmen ab. Sie fühlen sich müde, abgeschlagen und weniger leistungsfähig. Durch die Erkrankung kann es auch zu einer Blutarmut (Anämie) kommen. Zusätzlich können im Zusammenhang mit Colitis ulcerosa Erkrankungen außerhalb des Darms auftreten. Diese betreffen vor allem die Haut, Augen, Gelenke, Gallengänge oder die Leber.

### Darmspiegelung kann sinnvoll sein

Darüber hinaus haben Patienten mit längerer Krankheitsdauer ein erhöhtes Risiko für Dickdarm- und Enddarmkrebs. Um dem vorzubeugen, sollten Patienten alle ein bis zwei Jahre eine Darmspiegelung (Koloskopie) in Anspruch nehmen. Dabei wird auch Gewebe entnommen und untersucht.

Sinnvoll ist dies

- bei einer ausgedehnten Colitis ulcerosa ab dem achten Krankheitsjahr,
- bei einer linksseitigen Entzündung oder einer Erkrankung der unteren Darmabschnitte nach einer Krankheitsdauer von 15 Jahren,
- wenn Patienten zusätzlich unter der chronischen Gallenwegserkrankung PSC (primär sklerosierende Cholangitis) leiden.

## Bei Beschwerden Arzt aufsuchen

Bei Anzeichen für eine chronisch entzündliche Darmerkrankung sollten Betroffene ihren Hausarzt oder einen Facharzt für Innere Medizin beziehungsweise für Gastroenterologie aufsuchen. Ob es sich um eine Colitis ulcerosa handelt oder nicht, stellt dieser anhand einer Befragung, einer körperlichen Untersuchung sowie weiterer Diagnostik fest. So lassen länger anhaltende Durchfälle mit Blutbeimengungen auf das Vorliegen einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung schließen. Die wichtigste Untersuchung ist die Darmspiegelung (Koloskopie). Dabei kann der Arzt Veränderungen der Darmschleimhaut beurteilen und kleine Gewebeproben entnehmen, die später unter dem Mikroskop untersucht werden können.

Steht die Diagnose fest, hängt die Art der Behandlung von den Beschwerden der Patienten, der Stärke sowie der Ausbreitung der Entzündung ab. Im Vordergrund steht die medikamentöse Therapie mit entzündungshemmenden Medikamenten wie Salizylaten (Mesalazin) und Kortikosteroiden (Kortison). Je nach Lokalisation der Entzündung werden diese Medikamente als Tablette, Zäpfchen oder Einlauf verabreicht.

Bei schwereren Verläufen können auch Arzneimittel zum Einsatz kommen, die das Immunsystem hemmen, sogenannte Immunsuppressiva. Unter bestimmten Umständen kann eine Operation notwendig werden – etwa, wenn Medikamente bei einem starken Entzündungsschub nicht wirken oder bei einer schweren Blutung aus dem Darm, die sich nicht stillen lässt. Wenn der akute Schub überstanden ist, sollten Patienten für mindestens zwei weitere Jahre Medikamente einnehmen, damit die Colitis ulcerosa ruhig bleibt.

## Ursachen für die Erkrankung sind noch unklar

Die Ursache der Entzündung ist noch nicht ganz geklärt. Eine genetische Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen, da die Erkrankung in manchen Familien und bei eineiigen Zwillingen häufiger auftritt. Auch verschiedene Umwelteinflüsse scheinen von Bedeutung zu sein, wie zum Beispiel die Ernährung. Dafür spricht, dass die Erkrankung in westlichen Industrienationen häufiger auftritt als in anderen Ländern. Das Leben mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung ist für viele Betroffene eine große Belastung und kann die Lebensqualität erheblich einschränken. Daher kann es hilfreich sein, wenn sich Pati-

enten in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung suchen. Eine begleitende Psychotherapie kann ebenfalls sinnvoll sein.

Während des Crohn- & Colitis-Tages vom 19. September bis zum 18. Oktober 2015 können Interessierte mehr über chronisch entzündliche Darmerkrankungen erfahren (Infos: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage).

**Mehr Informationen zum Thema gibt es im Internet unter:**

**[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos  
Medizinische Informationen > Colitis ulcerosa**

**[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**[www.kompetenznetz-ced.de](http://www.kompetenznetz-ced.de)**

**Hintergründe und Adressen liefert die Website  
der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung unter  
[www.dccv.de](http://www.dccv.de)**



ams-Serie „Frauengesundheit“ (6)

## Gut und gesund: Warum das Stillen so im Trend ist

25.06.15 (ams). Für viele Frauen ist es selbstverständlich, für andere unvorstellbar: Wie viele Themen diskutieren die meisten werdenden Mütter auch das Thema Stillen schon während der Schwangerschaft intensiv. „Stillen ist für das Baby äußerst gesund und für die Mutter nach einer Phase des Eingewöhnens sehr praktisch“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Doch auch wenn alles fürs Stillen spricht: Letztlich ist es eine persönliche Entscheidung der Mutter, ob es der richtige Weg ist.

Nachdem das Stillen vor Jahrzehnten im Zusammenhang mit Schadstoffbelastungen in Verruf geraten war und die Mütter vorübergehend stillmüde wurden, nahmen sich die Weltgesundheitsorganisation und das UN-Kinderhilfswerk des Themas an. Sie warben intensiv für die natürliche Versorgung Neugeborener mit dem Ergebnis, dass Stillen heute wieder voll im Trend ist. Und das zu Recht, denn es hat viele Vorteile für Mutter und Kind.

### Das hat das Kind davon:

- Es kann die Muttermilch leicht verdauen.
- Die Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Menge.
- Die Menge passt sich immer automatisch dem Bedarf an: Braucht das Baby mehr, produziert der Körper der Mutter mehr Milch.
- Eine Überernährung ist ausgeschlossen.
- Gestillte Kinder werden seltener krank: Der Nestschutz, bei dem die Mutter dem Kind vor der Geburt einen Teil ihrer Immunabwehrstoffe überträgt, lässt innerhalb der ersten Monate schon deutlich nach. Über die Milch nimmt es aber immer wieder Antikörper gegen Erreger auf, die zum Beispiel gegen Infektionen des Magen-Darm-Traktes schützen. Auch vermindert Stillen das Risiko für das Kind, an einer akuten Mittelohrentzündung zu erkranken.
- Es kann die Milch immer anfordern. Außerdem ist sie keimfrei und hat genau die richtige Temperatur.

### Das hat die Mutter unter anderem davon:

- Stillen spart nicht nur Zeit, sondern auch viel Geld.
- Es ist umweltfreundlich.
- Stillen kann man überall und immer – das macht trotz Baby unabhängig.

Hinzu kommt, dass Mutter und Kind beim Stillen viel Zeit miteinander verbringen. Auch von dieser Nähe profitieren beide: Das Baby spürt, dass die Mutter zuverlässig da ist. Mutter und Kind werden schnell vertraut miteinander, da-

rauf baut sich eine sichere Bindung auf. Bei den meisten Müttern löst das Stillen Glücksgefühle aus. Für viele sind diese gemeinsamen Zeiten der Nähe Ruhezeiten im ansonsten sehr anstrengenden Alltag mit einem Neugeborenen. Sind Mutter und Kind ein gut eingespieltes Team, sollte das Kind anfangs ausschließlich gestillt werden. Bei der Nationalen Stillkommission heißt es im Einklang mit internationalen Empfehlungen, dass ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten für die Mehrheit der gesunden, reif geborenen Säuglinge in Europa die ausreichende Ernährung ist. Etwa in der Mitte des ersten Lebensjahres soll demnach Beikost zugefüttert werden, also etwa zwischen Beginn des fünften und dem Beginn des siebten Monats. Wann der richtige Zeitpunkt ist, merken Eltern in der Regel selbst. Ansonsten sind Kinderärzte, Hebammen oder Stillberaterinnen dafür die richtigen Ansprechpartner.

### Am Anfang ist Geduld gefragt

Der Beginn des Stillens ist von Frau zu Frau, von Baby zu Baby unterschiedlich. Die Schwangerschaft hat zunächst einmal dafür gesorgt, dass der Körper der Mutter aufs Stillen vorbereitet ist. Eigentlich muss man nach der Geburt dann nur loslegen. Das Neugeborene zeigt mit saugenden Mundbewegungen sehr bald an, dass es an die Brust möchte. Bei vielen Müttern klappt der Start problemlos. Oft ist aber am Anfang auch Geduld gefragt: Vielleicht weint das Baby, weil es nicht richtig loslegen kann. Das macht die Mutter schnell unsicher und stresst sie. Jetzt ist es ganz wichtig, nicht sofort aufzugeben. Hebammen sind hier sehr erfahrene Begleiterinnen, die über die Anfangsschwierigkeiten hinweghelfen und viele Tipps geben können. Sie beraten, wie und wie oft das Kind angelegt werden sollte, wie man die Positionen wechselt und was zu tun ist, wenn es mal nicht klappt. Auch bei Themen wie wunden Brustwarzen oder möglichen Brustentzündungen stehen sie den Müttern zur Seite. Sind hier Medikamente nötig, ist auf jeden Fall immer ein Arzt zu Rate zu ziehen. Später finden die Mütter dann auch viel Unterstützung in Stillgruppen, die es überall gibt. Damit das Baby tatsächlich vom Stillen profitieren kann, müssen Mütter allerdings auch einige Punkte beachten:

#### Stillen und Rauchen:

- Genauso wie in der Schwangerschaft sollte auch in der Stillzeit aufs Rauchen verzichtet werden, denn die schädlichen Stoffe der Zigaretten gehen in die Muttermilch über. So ist Nikotin mehr als eineinhalb Stunden nach der letzten Zigarette noch in der Milch nachzuweisen. Mütter, die stark rauchen, verringern zudem damit ihre Milchproduktion. Auch wurde beobachtet, dass Kinder von stillenden und gleichzeitig rauchenden Müttern weniger saugen können, unruhiger sind, sich erbrechen und ein höheres Risiko haben, Atemwegserkrankungen zu bekommen.

### Stillen und Alkohol:

- In der Stillzeit sollte die Mutter auf den Konsum von Alkohol verzichten, denn schon kleine Mengen Alkohol schaden dem Baby und beeinflussen seinen Such-, Saug- und Schluckreflex ungünstig. Wenn überhaupt, sollte der Alkohol nur in kleinen Mengen und dann direkt nach dem Stillen getrunken werden. So besteht die Chance, dass er bis zum nächsten Stillen wieder abgebaut ist.

Weder eine Behinderung beim Kind noch ein Kaiserschnitt sind Gründe, um auf das Stillen verzichten zu müssen. Viel zu früh geborenen Kindern fehlt oft noch die Kraft zum Trinken. Aber alle Krankenhäuser sorgen heute dafür, dass die Mütter ihre Milch für das Baby abpumpen können. Viele Frauen machen sich zudem Gedanken, ob ihre Brüste vielleicht zu klein oder ihre Brustwarzen ungeeignet sind fürs Stillen. Beides ist kein Hindernis.

### Eine persönliche Entscheidung

Trotzdem gibt es auch Situationen, in denen das Stillen nicht möglich ist. Vielleicht ist das Baby krank oder die Frau hat sich dagegen entschieden oder kann es mit ihrem Alltag nicht vereinbaren. Familien sollten sich in diesem Fall nicht unter Stillzwang sehen und sich verunsichern lassen. Es ist und bleibt eine persönliche Entscheidung. Entweder kann die Mutter weiterhin die Möglichkeit nutzen, die Milch abzupumpen. Oder das Baby bekommt Ersatznahrung, die mit dem Fläschchen gefüttert werden kann. Oft ergreifen die Väter damit die Chance, sich noch intensiver ums Baby zu kümmern.

Weitere Informationen unter:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Baby > Gut zu wissen > Stillen

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Themen > Ernährung > Stillen

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > Nationale Stillkommission > Grundsätzliches zum Stillen

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A-Z > Muttermilch

[www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de) > Stillen

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

Hier finden Sie Informationen rund ums Thema  
Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit



## Kurzmeldungen

### Umgang mit Gewalt in Pflegeberufen

25.06.15 (ams). Beschäftigte in Pflege- und Betreuungsberufen werden bei ihrer Arbeit immer wieder einmal mit Aggressionen konfrontiert. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) rät, das Thema zu enttabuisieren, und gibt Tipps zur Vorbeugung und zum Umgang mit Gewalt. Unternehmensleitungen sind der BGW zufolge verpflichtet, zu ermitteln, welchen physischen und psychischen Risiken ihre Beschäftigten bei der Arbeit ausgesetzt sind und wie sich diese verringern lassen. Mit einer sorgfältigen Gefährdungsbeurteilung sichern sich Arbeitschutzverantwortliche auch rechtlich gegen mögliche Haftungsrisiken ab.

Weitere Infos:  
[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de) > Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz  
> Umgang mit Gewalt



### Henrietta on Tour

25.06.15 (ams). „Henriettas Reise ins Weltall“ lautet der Titel des aktuellen Stücks, mit dem das AOK-Kindertheater derzeit unterwegs ist. Das Grundschulkind Henrietta fliegt mit einer Rakete zu fremden Planeten, auf denen außerirdische Erwachsene und Kinder ganz anders zusammenleben, als sie es kennt. Sie lernt, wie Rituale und Regeln helfen, das Leben zu erleichtern – auch in der Schule und daheim. Das AOK-Kindertheater setzt diese Regeln – wie gewohnt – spielerisch, unterhaltsam und altersgerecht in Szene. Im Rahmen der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ tourt das AOK-Kindertheater bereits zum neunten Mal durch Deutschland.

Der Tourplan und weitere Infos:  
[www.aok.de/kindertheater](http://www.aok.de/kindertheater)





Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2015

### **12. September 2015: Europäischer Kopfschmerz- und Migränetag**

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) sind das in Deutschland etwa zehn Millionen Menschen. Mindestens drei Millionen leiden unter täglichen Kopfschmerzen. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance), eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)), das Forum Schmerz ([www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)) im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland ([www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)).

### **19. September bis 18. Oktober 2015: Crohn & Colitis-Tag**

Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ zufolge nimmt die Zahl der Erkrankungen kontinuierlich zu. In Deutschland sind demnach etwa 350.000 Menschen betroffen, Männer und Frauen gleichermaßen. Das Kompetenznetz ist ein Verbund von Fachkliniken, niedergelassenen Ärzten und universitären Institutionen und auf die Erforschung der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen spezialisiert. Dem Kompetenznetz zufolge brechen die Krankheiten oft bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren zum ersten Mal aus. Aber auch ab einem Alter von 60 Jahren können die Erkrankungen erstmalig Beschwerden verursachen.

Der Crohn & Colitis-Tag ([www.crohn-und-colitis-tag.de](http://www.crohn-und-colitis-tag.de)) wird von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV, [www.dccv.de](http://www.dccv.de)) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ veranstaltet ([www.kompetenznetz-ced.de](http://www.kompetenznetz-ced.de)).

## 19. September 2015: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. In ihrem Welt-Tabak-Bericht 2013 prognostiziert die WHO für dieses Jahrhundert weltweit etwa eine Milliarde Todesfälle, wenn sich der derzeitige Trend so weiterentwickelt wie bisher. Derzeit sterben jährlich fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2013 64.918 Menschen an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist das Rauchen. Die AOK bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an oder beteiligt sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Dont’t Start“ ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD ([www.asconet.net](http://www.asconet.net)) etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an ([www.aok-curaplan.de](http://www.aok-curaplan.de)). Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen. Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf ihre Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag ([www.lungentag.de](http://www.lungentag.de)) verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

## 20. September 2015: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden

Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für UNICEF ([www.unicef.de/mitmachen/weltkindertag](http://www.unicef.de/mitmachen/weltkindertag)). Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Initiative gesunde Kinder) Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehört die „AOK-Familienstudie 2014“. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

## 21. September 2015: Welt-Alzheimertag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Weltweit sind laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft etwa 44 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 wird die Zahl demnach auf 135 Millionen ansteigen. Der Welt-Alzheimertag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International ([www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)) unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutschland hinweisen. Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden. Weitere Informationen zum Alzheimertag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)).

**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](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**

**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

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

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

**Adressenänderung**

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

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