

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

07/15

 @AOK_Gesundheit



WADENKRÄMPFE	
■ WIE EIN BLITZ, DER IN DIE MUSKELN FÄHRT	2
ANALYSE VON MEHR ALS 10.000 BEWERTUNGEN	
■ PATIENTEN SIND MIT ZAHNÄRZTEN ZUFRIEDEN	4
FÜR UND WIDER GUT ÜBERLEGEN	
■ TATTOO: KÖRPERSCHMUCK MIT RISIKEN	6
AMS-FOTO	
■ BEI TATTOOS AUF HYGIENE ACHTEN	8
NEUREGELUNGEN BEIM KRANKENGELD	
■ DER SAMSTAG GILT NICHT MEHR ALS WERKTAG	9
AMS-SERIE „FRAUENGESUNDHEIT“ (7)	
■ SO KOMMEN SIE BESSER DURCH DIE WECHSELJAHRE	11
■ KURZMELDUNGEN	14
■ GESUNDHEITSTAGE	15

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 29. Juli 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Neuregelungen beim Krankengeld: Lückenloser Bezug ist künftig einfacher“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → **AOK-Radioservice**

Wadenkrämpfe

Wie ein Blitz, der in die Muskeln fährt

23.07.15 (ams). Die Schmerzen schlagen ein wie ein Blitz. Besonders häufig überfallen einen Wadenkrämpfe nachts. Typischerweise treten sie auch auf, wenn man sich beim Sport zu viel zumutet oder nach längerer Zeit das Training wieder aufnimmt. „Wadenkrämpfe sind meist harmlos und gut zu behandeln. Trotzdem sollte man die Ursache ergründen“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Wenn der Muskel verkrampft, wird er ganz starr und man hat den Eindruck, den Krampf gar nicht wieder loswerden zu können. Manchmal weitet der Krampf sich noch auf weitere Muskeln aus. Meistens tut man dann schon instinktiv das Richtige: Man dehnt in die entgegengesetzte Richtung. Selbst wenn sich der Krampf wieder gelöst hat, spürt man ihn anschließend oft noch tagelang. Ist der Magnesiumspiegel generell zu niedrig, rebelliert der Körper nachts besonders häufig. Viele trifft es aber auch beim Sport. Und häufig sind auch ältere Menschen betroffen, wenn ihre Muskeln stark verkürzt sind und man nicht gezielt durch Bewegung gegensteuert. Manchmal reicht schon ein schlecht sitzender Schuh, falsches Auftreten oder kaltes Wasser im Schwimmbad, um die Muskeln zu verhärten. Auch während der Schwangerschaft können Frauen öfter Krämpfe bekommen.

Muskeln brauchen Calcium und Magnesium

Damit Muskeln sich anspannen und entspannen können, brauchen sie unter anderem Calcium und Magnesium. Fehlt es an Magnesium, ist das Gleichgewicht gestört, und es kommt zu Verspannungen und Krämpfen. Auch andere Ursachen können hinter Wadenkrämpfen stecken. Folgende sind unter anderem möglich:

- Der Wasser-Salz-Haushalt des Körpers ist gestört:
Gründe können unter anderem sehr starkes Schwitzen, zu wenig Trinken, Durchfall und Erbrechen, Alkoholmissbrauch oder eine Nierenschwäche sein.
- Manche Medikamente wie Abführmittel oder bestimmte Bluthochdruckmedikamente können die Ursache sein.
- Nierenschwäche.
- Hormon- und Stoffwechselstörungen wie Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes.

Wer mal einen Wadenkrampf hat, braucht nicht gleich zum Arzt zu gehen. Betroffene sollten aber auf jeden Fall ihre Ernährung überprüfen: Der Körper produziert das Magnesium nicht selbst, sondern es muss mit der Nahrung

aufgenommen werden. Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Getreide, Bohnen, Bananen und Haferflocken sind unter anderem gute Magnesium-Lieferanten. So enthalten beispielsweise 100 Gramm Kürbiskerne 535 Milligramm Magnesium. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt den Tagesbedarf von Erwachsenen mit 300 bis 400 Milligramm pro Tag an. Zusätzlich zu einer magnesiumhaltigen Ernährung ist es auch wichtig, viel zu trinken, etwa magnesiumhaltiges Mineralwasser.

Bei wiederkehrenden Krämpfen zum Arzt

Treten die Krämpfe allerdings immer wieder auf, sollten Betroffene auf jeden Fall einen Arzt zu Rate ziehen. Mit einer Blutuntersuchung kann dieser feststellen, ob tatsächlich ein Magnesiummangel der Grund für die Beschwerden ist. Dabei wird auch geklärt, ob noch weitere Auffälligkeiten im Wasser-Salz-Haushalt vorliegen, die anderweitig untersucht oder behandelt werden müssen. Liegt ein Mangel vor, empfiehlt der Arzt, zusätzliches Magnesium einzunehmen, zum Beispiel als Granulat zum Schlucken oder Auflösen in Wasser. Meist ist das keine kurzfristige, sondern eine längerfristige Behandlung über mehrere Monate, um den Magnesiumspeicher wieder aufzufüllen.

Darüber hinaus sind folgende Tipps hilfreich, um im Alltag Wadenkrämpfe zu vermeiden:

- Auf regelmäßiges Trinken achten, auch während des Sports – und vor allem auch bei Hitze.
- Stress gezielt abbauen durch Entspannungsmethoden, denn dadurch vermindert sich insgesamt die Muskelanspannung.
- Vorm Sport aufwärmen und die Muskeln dehnen.
- Nicht über die Belastungsgrenze hinausgehen.
- Häufiger Pausen einlegen.

Weitere Informationen unter:

www.aok.de > Gesundheit > Gesundheitsinfos
> Medizinische Informationen
> Beschwerden nach Körperregionen
> Hormone/Stoffwechsel > Magnesiummangel

www.aok.de > AOK-Sportpartner

www.dge.de > Wissenschaft > Referenzwerte > Magnesium



Analyse von mehr als 10.000 Bewertungen liegt vor

Patienten sind mit Zahnärzten zufrieden – aber ...

23.07.15 (ams). Deutschlands Patientinnen und Patienten sind mit ihren Zahnärzten zufrieden – dennoch sehen sie Verbesserungsmöglichkeiten bei der Aufklärung über Kosten und der Kommunikation. Das ergab eine Analyse von mehr als 10.000 Zahnarztbewertungen im Arztvergleichsportal „Weisse Liste“ und den darauf basierenden Portalen von AOK, BARMER GEK, Techniker Krankenkasse und Bertelsmann BKK. Die Weisse Liste ist ein gemeinsames Projekt von Bertelsmann Stiftung und den Dachverbänden der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Die Auswertung des Zahnarztbewertungen zeigt außerdem: Rund vier von fünf Patienten würden ihren Zahnarzt „bestimmt“ weiterempfehlen und sehen keinen Grund für einen Zahnarztwechsel. Bei der Kostentransparenz gibt es allerdings noch Defizite: Mehr als ein Drittel der Patienten empfinden die Aufklärung über Kosten nämlich nicht komplett verständlich und fast ebenso viele sehen die Kostenpläne nicht immer als verlässlich an. Hinzu kommt: Fast jeder zehnte Patient nimmt eindeutig einen Verkaufsdruck seitens seines Zahnarztes wahr, fühlt sich also gedrängt, kostenpflichtige Zusatzleistungen in Anspruch zu nehmen.

Mehr Transparenz schaffen

„Patienten müssen sich darauf verlassen können, dass Zahnärzte frühzeitig und verlässlich über anfallende Kosten informieren. Leider ist das nicht immer der Fall. Mit unserem AOK-Arztnavigator schaffen wir mehr Transparenz bei diesem wichtigen Thema“, so der AOK-Bundesverband. Lediglich etwas mehr als die Hälfte (58 Prozent) aller Patienten attestieren ihrem Zahnarzt voll und ganz, dass er jeden Behandlungsschritt erklärt und damit mögliche Ängste reduziert. Dass es Verbesserungsbedarf in Sachen Kommunikation gibt, zeigt auch ein besonderer Aspekt: Weniger als die Hälfte aller Beratungsgespräche (42 Prozent) werden im Sitzen und damit im Wortsinn auf Augenhöhe geführt. Meist liegen die Patienten bereits im Behandlungsstuhl.

Mit dem unabhängigen und kostenfreien Online-Arztvergleich, auf dem die Analyse-Ergebnisse basieren, wollen die Initiatoren Patienten eine verlässliche Hilfestellung für die Arztsuche geben. Das Portal ist komplett überarbeitet worden und seit Ende Mai 2015 auch auf mobilen Endgeräten optimal nutzbar. Versicherte der am Projekt beteiligten Krankenkassen können sich mit den Angaben auf ihrer Versichertenkarte anmelden und anonym bewerten. Die Registrierung mit der Versichertennummer bietet einen einzigartigen Schutz

vor Manipulationen, gekaufte Einträge von Ärzten wie in anderen Portalen sind nicht möglich. Bis heute wurden fast 300.000 Bewertungen von Haus-, Fach- und Zahnärzten abgegeben. Da die Ergebnisse erst ab fünf Bewertungen pro Arzt veröffentlicht werden, sind insbesondere zu Zahnärzten noch nicht flächendeckend Ergebnisse veröffentlicht. Entsprechend rufen die beteiligten Partner die Versicherten weiter zur Bewertung auf.

**Der AOK-Arztnavigator im Internet:
www.aok.de/arztnavi**



Für und Wider gut überlegen

Tattoo: Körperschmuck mit Risiken

23.07.15 (ams). Nicht nur Prominente wie David Beckham, Rihanna und Justin Bieber schmücken sich damit, sondern auch Auszubildende, Studenten und Angestellte. Vor allem bei Jüngeren stehen Tattoos hoch im Kurs. „Der Körperschmuck ist allerdings mit gesundheitlichen Risiken verbunden“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

In den westlichen Industrieländern tragen zwischen zehn und 25 Prozent der Menschen mindestens ein Tattoo, schätzt das Bundesinstitut für Risikobewertung. Beim Tätowieren werden Farbpigmente mit Nadeln durch die Oberhaut (Epidermis) in die darunterliegende Lederhaut eingebracht. Dadurch entstehen kleine Wunden, über die Keime eindringen und örtliche Entzündungen verursachen können. Gelangen die Erreger in die Blutbahn, können Infektionen auftreten, die den gesamten Organismus betreffen. Auch Infektionen mit HIV- oder Hepatitis-Viren sind möglich, wenn unzureichend desinfizierte Tätowier-nadeln verwendet werden. Weitere Risiken sind allergische Reaktionen, bleibende Hautschädigungen und die Bildung von Narben. Einige gelbe Tattoo-Tinten enthalten Cadmiumsalze, die bei Sonnenbestrahlung starke Hautreizungen auslösen können. Schwarze Tinten können mit krebserregenden aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) belastet sein.

Langzeitwirkung der Farbpigmente ist unklar

Noch unklar ist, wie sich die Farbpigmente langfristig auf den Organismus auswirken. Wissenschaftler vermuten, dass sich Teile der Farbpigmente abspalten und in andere Organe gelangen. So wurden bei tätowierten Menschen bereits Farbpigmente in den Lymphknoten nachgewiesen.

Wegen des Infektionsrisikos sollten sich Schwangere, Menschen mit beeinträchtigtem Immunsystem sowie Menschen, die Antibiotika oder immunschwächende Medikamente einnehmen, nicht tätowieren lassen. Nicht ratsam ist es auch für Patienten mit schweren chronischen Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Diabetes oder Blutgerinnungsstörungen. Das Gleiche gilt für alle, die zu Allergien, Ekzemen oder offenen Wunden neigen. Vorsicht ist auch bei einer Nickel-Allergie geboten, da der Stoff in vielen Tattoo-Farben steckt.

Treten beim Tätowieren Komplikationen auf, so sehen die gesetzlichen Regelungen vor, dass Tattoo-Träger die Folgekosten ganz oder zum größten Teil selbst tragen müssen. Das gilt auch für die oft langwierige Entfernung von Tattoos, die ebenfalls mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist. So können bei der

Entfernung Narben entstehen und Farbreste unter der Haut sichtbar bleiben. Ein Tattoo-Studio kann im Prinzip jeder eröffnen, auch ohne Kenntnisse im Bereich Hygiene zu haben. Wer sich ein Tattoo stechen lassen will, sollte einige Tipps beachten. Dadurch lässt sich das Risiko für Infektionen und andere Komplikationen verringern:

- Überlegen Sie sich das Stechen gut und vergewissern Sie sich, ob Sie das Tattoo nicht nur jetzt, sondern auch in vielen Jahren noch tragen möchten.
- Wählen Sie das Tattoo-Studio sorgfältig aus. Lassen Sie sich im Studio vor der Behandlung ausführlich über den Tätowiervorgang, mögliche Risiken und die Tattoo-Wundpflege beraten.
- Gehen Sie sicher, dass der Tätowierer eine Hygieneschulung absolviert hat und sterile Nadeln und Instrumente verwendet. Zudem sollte der Tätowierer einen Erste-Hilfe-Kurs nachweisen können.
- Der Tätowierer sollte eine sachgemäße Händedesinfektion durchführen, bei der Behandlung Einmalhandschuhe und Mundschutz tragen und nur sterile Einmal-Farbtuben verwenden. Auch das Wasser zum Verdünnen der Farben sollte aus sterilen Einwegpackungen stammen.
- Lassen Sie sich schriftlich bestätigen, dass die verwendeten Tinten den gesetzlichen Vorgaben entsprechen und keine krebserregenden aromatischen Amine, Phenole, Nitrosamine, PAK oder Schwermetalle enthalten. In Deutschland gilt seit 2009 die Tätowiermittel-Verordnung. Darin ist festgelegt, dass Tätowiermittel keine bedenklichen Stoffe wie krebserzeugende Azofarbstoffe enthalten dürfen.
- Versorgen Sie die Wunde nach dem Tätowieren sachgerecht. Nach dem Stechen sollte das Tattoo über zwei bis zwölf Stunden mit sterilem Verbandmaterial abgedeckt werden. Waschen Sie die betreffende Hautstelle danach vorsichtig mit antibakterieller Seife und viel Wasser. Schützen Sie das Tattoo vor Verunreinigungen. Vermeiden Sie bis zur völligen Wundheilung starke Sonnenbestrahlung, heiße Bäder sowie Chlorwasser oder Kontakt mit anderen hautreizenden Substanzen.

Mehr Informationen zum Thema gibt es im Internet:

Auf den Seiten des Bundesinstituts für Risikobewertung:
www.bfr.bund.de > Suche: Infektionsrisiken durch Tätowierungen

Auf den Seiten der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:
www.vz-nrw.de > Suche: Tattoos

Die Tätowiermittel-Verordnung im Wortlaut:
www.gesetze-im-internet.de > Gesetze und Verordnungen



Bei Tattoos auf Hygiene achten



Sterne, Anker, Blumenranken, ein Drache oder der Name der Liebsten – Tattoos sind besonders bei jungen Menschen beliebt. Liebhaber der bunten Körperkunst sollten in ein professionelles Studio gehen, in dem Hygieneregeln eingehalten werden. Tätowierer sollten sterile Nadeln und Instrumente verwenden und sich die Hände desinfizieren. Bei der Behandlung sollten sie Einmalhandschuhe tragen und nur sterile Einmal-Farbtuben verwenden. Empfehlenswert ist auch, sich vor der Behandlung ausführlich über den Tätowiervorgang, mögliche Risiken und die Wundpflege beraten zu lassen.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Neuregelungen beim Krankengeld

Der Samstag gilt nicht als Werktag: Krankengeldbezug wird einfacher

23.07.15 (ams). Sogenannte „Wochenend-Lückenfälle“ beim Krankengeld wird es künftig nicht mehr geben. Dafür sorgen Neuregelungen beim Krankengeld, die mit dem GKV-Versorgungsstärkungsgesetz wirksam werden. „Künftig wird es für die Bezieher von Krankengeld einfacher, ihren Anspruch auf Krankengeld lückenlos geltend zu machen“, sagt Jörg Swoboda, Referatsleiter Prozessberatung und Krankengeld-Experte im AOK-Bundesverband.

Der Bundestag hat das „Gesetz zur Stärkung der Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-Versorgungsstärkungsgesetz) am 11. Juni 2015 verabschiedet. Ende Juli 2015 tritt das Gesetz in Kraft – und damit auch die Neuregelungen beim Krankengeld. AOK-Krankengeld-Experte Swoboda fasst wichtige Änderungen zusammen:

- Der Anspruch auf Krankengeld beginnt künftig mit dem Tag, an dem der Arzt die Arbeitsunfähigkeit festgestellt hat. Bisher galt der Anspruch erst ab dem Folgetag.
- Der Anspruch auf Krankengeld bleibt jeweils bis zu dem Tag bestehen, an dem die weitere Arbeitsunfähigkeit wegen derselben Krankheit ärztlich festgestellt wird. Die weitere Arbeitsunfähigkeit muss ein Arzt spätestens am nächsten Tag bescheinigen. Ist dies ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, reicht es aus, wenn sich Versicherte am nächsten Werktag ein neues Attest ausstellen lassen. Samstage gelten insofern künftig nicht mehr als Werktage.

Krankschreibung erst am nächsten Werktag notwendig

Sind Versicherte beispielsweise bis Freitag krankgeschrieben, genügt es künftig, wenn sie am darauffolgenden Montag zum Arzt gehen. „Bislang mussten sie sich bereits am Freitag ärztlich bestätigen lassen, dass sie wegen einer Erkrankung ihre Tätigkeit noch nicht wieder aufnehmen können“, sagt Swoboda. Ein weiteres Beispiel: Hat ein Mediziner die Arbeitsunfähigkeit bis Gründonnerstag oder Karfreitag bescheinigt, benötigt der Versicherte künftig erst am Dienstag nach Ostermontag wieder ein neues Attest, wenn er weiterhin krank ist. Bisher musste er die weitere Arbeitsunfähigkeit bereits wieder am Donnerstag feststellen lassen. „Die neue Regelung erleichtert es den Versicherten deutlich, ihren Anspruch auf Krankengeld lückenlos nachzuweisen“, sagt Swoboda. Dies käme insbesondere Menschen ohne Beschäftigungsverhältnis zugute. Bei ihnen habe es bislang immer wieder einmal Schwierig-

keiten beim Krankengeldbezug gegeben, wenn sie versäumt haben, rechtzeitig ein Folgeattest einzuholen.

Im Zuge des GKV-Versorgungsstärkungsgesetzes haben gesetzlich Versicherte beim Thema Krankengeld künftig auch einen gesetzlichen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch ihre Krankenkasse. Sie müssen dieser Beratung schriftlich zustimmen. Die Einwilligung können sie jederzeit widerrufen.

Fachleute der AOK beraten persönlich

„Für AOK-Versicherte ändert sich dadurch nichts, denn auch jetzt schon stehen ihnen bundesweit etwa 3.000 Krankengeld-Berater als persönliche Ansprechpartner zur Seite“, informiert Swoboda. Die speziell geschulten Berater begleiten die Versicherten während der gesamten Dauer der Arbeitsunfähigkeit. Sie beantworten unter anderem Fragen zur finanziellen Absicherung und helfen beim Ausfüllen der Formulare. Auf Wunsch unterstützen sie auch bei der Vereinbarung von Terminen für die weitere Behandlung. Sie übernehmen zudem die Koordination zwischen den beteiligten Sozialversicherungsträgern und helfen bei der stufenweisen Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess.

Dass die kontinuierliche persönliche Betreuung bei den Versicherten gut ankommt, zeigen die Ergebnisse einer Befragung. Danach waren neun von zehn Krankengeld-Beziehern mit der Betreuung während ihrer Arbeitsunfähigkeit „zufrieden“ bis „absolut überzeugt“. Für die Untersuchung führte ein unabhängiges Marktforschungsinstitut im Jahr 2013 mehr als 9.000 Interviews mit Versicherten, die Krankengeld bezogen haben.

Mehr Informationen zum Thema gibt es im Internet:

www.aok.de > Leistungen > Krankengeld

Dort finden Interessierte auch einen „Krankengeld-Rechner“, mit dem sie individuelle Ansprüche berechnen können.



ams-Serie „Frauengesundheit“ (7)

Hitze, Haut & Stimmung: So kommen Sie besser durch die Wechseljahre

23.07.15 (ams). Bricht Ihnen neuerdings öfter mal ganz plötzlich der Schweiß aus? Hat sich Ihre Regelblutung verändert? Ist Ihre Haut trockener als sonst? Dann könnten bei Ihnen die Wechseljahre begonnen haben. Frauen erleben diese Zeit ganz unterschiedlich. „Wer starke Beschwerden hat, sollte auf jeden Fall einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin zu Rate ziehen“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Menopause, Klimakterium – das klingt nach Krankheit, ist aber keine. Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, in dem die Eierstöcke nach und nach aufhören, Eizellen freizugeben. Der Körper stellt die Hormone langsam um. Neben Hitzewallungen, trockener Haut und veränderter Periode kündigen sich bei manchen Frauen die Wechseljahre zusätzlich auch mit Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, schmerzenden Muskeln und Gelenken und Gewichtszunahme an, ohne dass sie sich anders als sonst ernähren. Bei einigen Frauen stellen sich diese Veränderungen schon mit Mitte 40 ein, bei anderen aber auch erst viel später, wenn sie schon fast Mitte 50 sind. Oft bemerken Frauen im entsprechenden Alter aber auch typische Symptome der Wechseljahre an sich, sie sind aber noch gar nicht drin. Das liegt daran, dass beispielsweise auch Stress diese Veränderungen auslösen kann. Mit letzter Gewissheit kann das nur ein Arzt beurteilen.

Östrogen-Produktion verringert sich

Handelt es sich tatsächlich um die Wechseljahre, verringert der Körper in dieser Zeit die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen, weshalb die Blutungen zunächst unregelmäßig werden und dann ganz ausbleiben. Wenn die Blutungen ganz ausbleiben, können Frauen nicht mehr schwanger werden. Durch die Hormonumstellung verändert sich auch die Schleimhaut der Scheide. Das macht sie anfälliger für Infektionen. Wird sie bei Erregung nicht feucht genug, kann das zudem den Geschlechtsverkehr unangenehmer machen.

Lebensphase, die gemischte Gefühle hervorruft

Die möglichen körperlichen Beschwerden durch die Umstellung, das Ende des gebärfähigen Alters, das veränderte Äußere durchs Älterwerden, die Angst vor veränderter Sexualität und die Veränderungen in der Familie, wenn die Kinder erwachsen werden: Das alles macht die Wechseljahre zu einer Lebensphase,

der viele mit sehr gemischten Gefühlen entgegenblicken. Bei den meisten Frauen hören die typischen Beschwerden nach ein bis zwei Jahren von selbst wieder auf, bei etwa einem Drittel dauern die Hitzewallungen und Schweißausbrüche jedoch über ungefähr fünf Jahre. Von Hormontherapie über pflanzliche Mittel bis zu Yoga: Was hilft wirklich, um gut durch die Wechseljahre zu kommen?

Hormonersatztherapie

Diese Behandlung wird heftig diskutiert und ist mittlerweile sehr umstritten. Die Hormonersatztherapie erhöht das Risiko für Brustkrebs, Thrombosen und Schlaganfall. Nachteil auch: Setzt man die Hormone ab, setzen die Beschwerden wieder ein.

Pflanzliche Mittel

Vor allem als Nahrungsergänzungsmittel sind hier viele Produkte auf dem Markt. Bislang ist ihr Nutzen allerdings nicht durch wissenschaftliche Studien belegt. Gegen Schweißausbrüche, Nervosität und Schlafstörungen probieren viele Frauen trotzdem die Traubensilberkerze aus, gegen Brustspannen Mönchspfeffer, bei Ängsten und Verstimmungen Johanniskraut. Baldrian und Salbei sind beliebte Mittel, um weniger nervös und reizbar zu sein. Doch bei allen pflanzlichen Mitteln gibt es auch Wechsel- und Nebenwirkungen, die man berücksichtigen sollte.

Mittel für die Scheidenschleimhaut

Um die Schleimhäute geschmeidiger zu machen, gibt es hormonhaltige Cremes. Allerdings gibt es auch hormonfreie Alternativen wie Pflanzenöle, Gleitmittel und Cremes, die die Schleimhäute feucht halten.

Was sonst noch helfen kann

Kühlere Räume, dünnere Betten und luftigere Kleidung können helfen, besser über die Hitzewallungen hinwegzukommen. Auch das Anziehen nach dem Zwiebelprinzip – also mehrere dünne Lagen übereinander – kann hilfreich sein. So lässt sich schnell auf die aufsteigende Hitze reagieren. Zudem können Wechselduschen die Gefäße trainieren. Eine reizfreie Ernährung und ein ausgewogener Lebensstil sind ebenfalls unterstützend, um die körperlichen Beschwerden wegzustecken: wenig Alkohol und Kaffee, Verzicht auf sehr heiße Speisen und Getränke, wenig Stress. Viele Frauen probieren in dieser Zeit auch Entspannungstechniken aus, um innerlich besser zur Ruhe zu kommen. Sport und Bewegung allgemein tragen dazu bei, dass Frauen sich trotz der Wechseljahrsbeschwerden insgesamt wohler fühlen, gesünder bleiben und ihr Gewicht besser halten.

Wechseljahre als Chance

Die Wechseljahre werden von vielen Frauen nicht allein wegen der körperlichen Beschwerden kritisch gesehen, sondern auch weil sie sich mit dem Älterwerden auseinandersetzen. Gerade weil sie sich damit intensiver beschäftigen, sehen viele Frauen darin jedoch auch die Chance neuer Freiheiten und vielleicht die Gelegenheit, Dinge im Leben zu verändern.

Weitere Informationen unter:

www.aok.de > Gesundheit > Alles in Balance

www.aok.de > Gesundheit > Fitness & Wellness

Informationen zu Medikamenten finden Sie auch im AOK-Gesundheitsnavigator:
www.aok-gesundheitsnavi.de > Apotheken & Arzneimittel

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

www.frauenaerzte-im-netz.de > Wechseljahre



Kurzmeldungen

Training mit Handball-Nationalspielern

23.07.15 (ams). Bei der Aktion „AOK-Star-Training“ der Gesundheitskasse und des Deutschen Handballbundes (DHB) haben 22 Grundschulen eine zweistündige exklusive Trainingseinheit mit einem Handball-Star und ein Handball-Event auf dem Schulhof gewonnen. Das Training mit Spitzensportlern findet in der Zeit vom 26. August bis zum 16. Oktober in jedem der insgesamt 22 DHB-Landesverbände statt. Insgesamt hatten 1.082 Grundschulen aus ganz Deutschland bei der Aktion mitgemacht und Videos, Bilder-Collagen sowie Gedichte eingesandt. Das „AOK-Star-Training“ will Kindern mehr Freude an Bewegung und sportlichem Miteinander vermitteln.

Mehr dazu: www.aok-presse.de



Weniger Tote durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen

23.07.15 (ams). In den vergangenen 50 Jahren ist die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland um etwa 60 Prozent zurückgegangen. Allerdings liegt Deutschland dabei vier Prozent über dem Durchschnitt der OECD-Länder, wie die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) in ihrem aktuellen Gesundheitsbericht mitteilt. Während jährlich 299 von 100.000 Bürger der OECD-Staaten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen versterben, sind es in der Bundesrepublik 310 von 100.000 Menschen. Grund dafür kann sein, dass Deutschland bei einigen Risikofaktoren im internationalen Vergleich relativ schlecht dasteht. So rauchte im Jahr 2011 gut jeder fünfte Erwachsene und sogar 22,4 Prozent der Jugendlichen (OECD: 19,5 Prozent). Auch Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte sind verbreiteter als im Schnitt der 34 Industrieländer. Auf der anderen Seite wird hierzulande mehr für Prävention ausgegeben als im OECD-Schnitt und die medizinische Grundversorgung ist weit besser als im Mittel.

Weitere Informationen:
www.oecd.org/berlin/presse
> Suche: Herz-Kreislauf-Erkrankungen



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), das Forum Schmerz (www.forum-schmerz.de) im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland (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) wird von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV, www.dccv.de) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ veranstaltet (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 – Don't Start“ (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD (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). 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) 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). Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (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) 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).

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



Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

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

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
