

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

08/15

 @AOK\_Gesundheit



AUF EINEN BLICK	
■ ALLERGIEPASS: WICHTIGE INFOS FÜR DEN NOTFALL	2
AMS-FOTO	
■ GEFÄHRLICHE STICHE	4
FRÜHKINDLICHER KARIES VORBEUGEN	
■ IM ERSTEN LEBENSJAHR MIT DER MUNDHYGIENE BEGINNEN	5
WANDERN	
■ AUSFLUG IN FELD UND FLUR – EIN SPASS FÜR DIE FAMILIE	7
PREFERE	
■ PROSTATAKREBS-STUDIE SUCHT TEILNEHMER	9
AMS-STICHWORT	
■ PREFERE	11
AMS-SERIE „FRAUENGESUNDHEIT“ (8)	
■ SCHWANGERSCHAFTSDIABETES RECHTZEITIG BEHANDELN	12
■ KURZMELDUNGEN	15
■ GESUNDHEITSTAGE	17

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 26. August 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Chaotische Kinderzimmer: Wie viel Ordnung muss sein?“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → AOK-Radioservice

Auf einen Blick

## Allergiepass: Wichtige Infos für den Notfall

26.08.15 (ams). Ein warmer Sommer mit vielen Wespen zeigt es: Für die meisten Menschen ist ein Stich des Insekts zwar schmerzhaft, aber ungefährlich. Für Allergiker kann ein Wespenstich jedoch lebensgefährlich werden. Auch bestimmte Lebensmittel oder Medikamente können heftige Reaktionen bei manchen Menschen auslösen. „Damit Betroffene im Notfall schnell die richtige Hilfe bekommen, sollten sie immer einen Allergiepass bei sich tragen“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Pollen, Milben, Konservierungsstoffe, Insektengifte, Medikamente oder Lebensmittel: Zahlreiche Stoffe können Allergien auslösen. Millionen von Menschen sind davon betroffen. Doch muss längst nicht jeder, der von Birkenpollen tränende Augen bekommt, einen Allergieausweis haben. Sinnvoll und wichtig ist der Ausweis für Allergiker, wenn sie

- bereits eine gefährliche Situation erlebt haben
- oder wissen, dass ihnen starke, lebensgefährliche Reaktionen drohen können, etwa ein anaphylaktischer Schock.

### Extreme Reaktionen durch Insektengift und Erdnüsse

Der anaphylaktische Schock ist die schwerste allergische Reaktion und kann sich auf den gesamten Organismus auswirken. So können sich binnen Minuten nach dem Kontakt mit dem Allergen juckende Quaddeln bilden und die Schleimhäute so anschwellen, dass der Betroffene nach Luft ringt. Beim allergischen Schock wird der Botenstoff Histamin in großer Menge freigesetzt. Dies kann zu einer sofortigen Erweiterung der Blutgefäße und einem gravierenden Abfall des Blutdrucks führen, im schlimmsten Fall zum Kreislaufversagen. Bekannte Auslöser dieser extremen Reaktionen sind vor allem Insektengifte und Erdnüsse. Aber auch andere Stoffe wie Medikamente, etwa Schmerzmittel aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika, Antibiotika oder Röntgenkontrastmittel sind für starke Allergien verantwortlich. Darüber hinaus können Allergiker auch auf andere Stoffe reagieren, zum Beispiel auf Bestandteile von Cremes oder Waschmittel oder Pollen und Hausstaubmilben.

### Hilfe für Ärzte und Apotheker

Der Allergiepass ist vor allem für Ärzte und Apotheker eine wichtige Hilfe, um entweder im Notfall schnell richtig zu reagieren oder Notfälle zu vermeiden. Der Pass wird vom Arzt ausgefüllt, meist ist es der Hautarzt oder Allergologe,

je nachdem, wer die Allergie festgestellt hat. Kurz und knapp werden die Substanzen aufgelistet, die bei den Betroffenen lebensbedrohliche allergische Reaktionen auslösen. Häufig werden dort aber auch Kontaktallergien aufgeführt, deren Reaktion nicht lebensgefährlich werden muss. Neben dem Deutschen Allergie- und Asthmabund bieten unter anderem auch Ärzteverbände Allergiepässe an, die unterschiedlich gestaltet sein können. Die unterschiedliche Optik spielt jedoch keine Rolle, Hauptsache, die wichtigsten Informationen sind für den Arzt auf einen Blick zu erfassen.

## Auch im Alltag eine Unterstützung

Die Allergiker sollten den Pass sowohl bei jedem Arzt- und Zahnarztbesuch als auch in der Apotheke vorlegen. So wissen die jeweiligen Experten, ob sie dem Allergiker bestimmte Medikamente oder Kontrastmittel nicht geben dürfen. Kommt es doch zu einem Notfall, kann der Notarzt schneller richtig reagieren. Auch im eigenen Alltag kann der Pass eine gute Hilfe sein: Beim Einkauf von Cremes oder Lotionen kann man besser die allergieauslösenden Inhaltsstoffe vergleichen und vermeiden.

Wer unter einer Allergie leidet, die schon lebensgefährliche Reaktionen ausgelöst hat, sollte sich vom Arzt auf jeden Fall auch über das Mitführen eines Notfallsets beraten lassen.

Weitere Informationen unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundheit](#) > [Gesundheitsinfos](#) > [Allergieinfos](#)



[www.daab.de/allergien/anaphylaxie](http://www.daab.de/allergien/anaphylaxie)



## Gefährliche Stiche



Wenn eine Wespe zusticht, dann ist das für die meisten Menschen schmerzhaft, aber harmlos. Für Allergiker kann ein solcher Stich jedoch binnen Minuten zum Notfall werden: Jucken, Hautausschlag, Hitzewallungen und Atembeschwerden bis zu starker Luftnot sind die Merkmale dieser lebensgefährlichen Reaktion, bei der sofort ein Notarzt geholt werden muss. Neben Insektengiften sind häufig auch Medikamente oder Lebensmittel, wie Erdnüsse, Auslöser gefährlicher allergischer Reaktionen. Wer sehr stark auf bestimmte Stoffe reagiert und möglicherweise schon einen Notfall hinter sich hat, sollte auf jeden Fall immer einen Allergiepass bei sich tragen. Der Pass enthält kurz und knapp die wichtigsten Informationen zu den bestehenden Allergieauslösern. Liegt ein Allergiepass vor, kann der Arzt im Notfall schneller richtig reagieren.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Frühkindlicher Karies vorbeugen

## Schon im ersten Lebensjahr mit der Mundhygiene beginnen

26.08.15 (ams). Die richtige Pflege von Anfang an ist die beste Voraussetzung, um die Zähne ein Leben lang zu erhalten. „Die Mundhygiene sollte schon im ersten Lebensjahr des Kindes beginnen“, sagt Annett Neukampf, Referentin im AOK-Bundesverband. „So lässt sich Karies vorbeugen.“

Die Mundgesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland hat sich im Vergleich zu 2004 deutlich verbessert. Mehr als die Hälfte der Schulanfänger haben kariesfreie Milchzähne, rund zwei Drittel der 12-Jährigen ein naturgesundes bleibendes Gebiss. Das zeigt beispielsweise eine bundesweite Studie im Auftrag der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege e.V. (DAJ). Die Kehrseite der Medaille: Etwa 46 Prozent der Schulanfänger in Deutschland haben laut DAJ-Studie Karies. Annähernd die Hälfte dieser Zahnschäden entstand bereits in den ersten drei Lebensjahren. Und fast die Hälfte der mit Karies befallenen Milchzähne bleibt unbehandelt.

„Wenn es um die Vorbeugung von Karies bei ihren Kindern geht, sind die Eltern gefordert“, sagt AOK-Expertin Neukampf. Sie sollten beispielsweise darauf achten, dass sie nicht den gleichen Löffel benutzen wie ihr Kind oder den Schnuller ablecken. Wichtig ist auch die richtige Ernährung: In die Trinkflasche sollten die Eltern Wasser oder ungesüßten Früchte- oder Kräutertee füllen. Die Flasche sollten sie dem Kind nur zum Durstlösen oder zur Nahrungsaufnahme reichen, nicht zum Nuckeln. Denn ständiges Nuckeln zuckerhaltiger Getränke aus der Trinkflasche ist eine der Hauptursachen für Karies bei Kleinkindern.

Sobald bei ihrem Kind die ersten Zahnchen durchbrechen, sollten Eltern sie einmal täglich putzen. Am besten ist es, sie abends mit einer speziellen Kleinkindzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste zu reinigen. Ab dem Alter von zwei Jahren ist es notwendig, die Zähne zwei Mal am Tag zu putzen. Wenn das Kind selbst eine Zahnbürste benutzen kann, sollten Eltern ihm



**Ab dem Alter von zwei Jahren sollten Kinder zwei Mal täglich ihre Zähne putzen.**

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

spielerisch erklären, wie es diese richtig benutzt. Wichtig ist, dass sie den Putzerfolg kontrollieren und nachputzen. Das ist häufig noch jahrelang erforderlich – je nachdem, wie gründlich das Kind putzt.

Darüber hinaus können Mädchen und Jungen in Kindergärten an Angeboten zur Gruppenprophylaxe teilnehmen. Dabei lernen sie, ihre Zähne richtig zu putzen und erfahren mehr über zahngesunde Ernährung.

„Nutzen Sie mit Ihrem Kind auch die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen in der Zahnarztpraxis“, rät AOK-Expertin Neukampf. Dabei sollten im Zeitraum vom 30. bis zum 72. Lebensmonat drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen erfolgen. Grundsätzlich sollten Eltern mit ihrem Nachwuchs ab dem sechsten Lebensjahr halbjährlich zum Zahnarzt gehen.

## 25 Jahre „Tag der Zahngesundheit“

Weitere Tipps rund um die Mundgesundheit erhalten Kinder und Erwachsene auch während des Tages der Zahngesundheit am 25. September 2015. Das diesjährige Motto lautet „Gesund im Mund – 25 Jahre Tag der Zahngesundheit“. Mit Aktionen und Veranstaltungen soll mehr Aufmerksamkeit für die Mundgesundheit erreicht werden. Im Aktionskreis zum „Tag der Zahngesundheit“ engagiert sich auch der AOK-Bundesverband.

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

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage > Tag der Zahngesundheit

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Vorsorge > Zähne

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de) > Ich sag Dir was! > Körper > Zähne  
> Wie putze ich meine Zähne richtig?

**Empfehlungen der DAJ:**

[www.daj.de](http://www.daj.de) > Unser Service > Downloads  
> „Frühkindliche Karies: Konsensfindung zu den zentralen Inhalten der Gruppenprophylaxe für unter 3-Jährige“



Wandern

## So wird der Ausflug in Feld und Flur zum Spaß für die ganze Familie

**26.08.15 (ams). Frische Luft, Bewegung, Abenteuer: Wandern macht Spaß und ist gesund. Nicht umsonst liegt diese Freizeitaktivität im Trend – und zwar für die ganze Familie. „Wer mit seinen Kindern wandern geht, sollte die Route auf deren Alter und Vorlieben abstimmen sowie auf die richtige Ausrüstung achten“, sagt Dr. Stefanie Liedtke, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband.**

Wenn Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Zeit verbringen, aktiv sind und etwas erleben, tut das der Familiengesundheit gut, wie die aktuelle AOK-Familienstudie wieder belegte. Auch deshalb unterstützt die AOK – Die Gesundheitskasse die Aktion des Deutschen Wanderverbandes, Familien auf besondere Weise zum Wandern zu motivieren: Auf der Website [www.wanderbares-deutschland](http://www.wanderbares-deutschland) finden Eltern künftig Routen, die besonders fürs Wandern mit dem Nachwuchs geeignet sind.

„Wandern stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und fördert die motorische und geistige Entwicklung der Kinder“, sagt Liedtke. „Das gemeinsame Bewegen und Erkunden wirken sich außerdem positiv auf das Familienklima aus.“ Insofern ist das Wandern eine optimale Freizeitbeschäftigung für Familien.

Kinder lieben das Abenteuer, sie bevorzugen Abwechslung, wünschen sich Höhepunkte mit Aha-Effekten, wollen sich ausprobieren und nicht ständig auf Autos aufpassen müssen. Damit Kinder Wandern mehr als einmal spannend finden, sollten Eltern Route und Dauer deshalb sorgfältig auswählen und auf die richtige Ausrüstung achten. Zum Selbstläufer werden Wanderungen in der Regel auch dann, wenn der Nachwuchs noch Freunde mitnehmen kann.

### Das sind die wichtigsten Tipps für die Route:

- Kinder lieben es eng und uneben: Wählen Sie lieber Pfade und verwunschene Wege als gerade, überschaubare Strecken.
- Seen, Bäche, Wasserfälle, Ruinen, umgestürzte Bäume und Tiere sind spannend für Kinder. Eltern sollten dem Nachwuchs Zeit lassen, hier für sich oder gemeinsam zu spielen, zu beobachten, zu bauen und zu experimentieren.
- Kinder sammeln gerne: Blätter, Beeren, Stöckchen oder Steine können vor Ort oder im Wald gesammelt, zu Bildern gelegt oder mit nach Hause genommen und im eigenen Garten oder auf dem Balkon zu kleinen

Kunstwerken verarbeitet werden.

- Überraschungen wie Schatzsuche, Versteckspielen oder ein Eis zwischendurch überbrücken Durchhänger.
- Fröhlich morgens oder spät abends loszuziehen, empfinden viele Kinder als großes Abenteuer.
- In vielen Regionen gibt es thematische Wanderwege, die Kinder zum Lernen und Naturerleben einladen.

### **Faustregeln für Tempo und Dauer:**

- Der Schwächste bestimmt das Tempo.
- Fangen Kinder an zu nörgeln oder zu schwächeln, legen Sie schnellstens eine Pause ein. Ansonsten wird das Kind beim nächsten Mal nicht mehr mit wollen.
- Lebensalter mal 1,5 ist die Faustregel für die Wegstrecke. Ein Sechsjähriger sollte demnach nicht mehr als neun Kilometer laufen. Bedenken sollten Eltern auch: Je kleiner die Kinder sind, desto mehr rennen sie, und das meistens hin und zurück, sodass sie schnell die doppelte Strecke ihrer Eltern zurücklegen.
- Beim Bergauf- und Bergabwandern entsprechen 100 Höhenmeter einem Kilometer.

### **Ausrüstung: von Schuhen bis Sonnenschutz**

- Eine Wanderkarte und gegebenenfalls auch ein GPS-Gerät sollte man dabei haben.
- Feste Schuhe und Regenschutz gehören unbedingt dazu.
- Ziehen Sie Funktionswäsche an und nehmen Sie Kleidung zum Wechseln mit, zum Beispiel zusätzliche Socken und ein Ersatz-T-Shirt.
- Packen Sie ausreichend Essen und Trinken ein, als Snacks für zwischendurch eignen sich Nüsse und Trockenobst.
- Je nach Witterung gehören auch Sonnen- und Mückenschutz ins Gepäck sowie eine kleine Reiseapotheke, in der sich unter anderem Pflaster, Blasenpflaster, Desinfektionsmittel und sterile Handschuhe befinden sollten.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Initiative gesunde Kinder  
> AOK Familienstudie 2014 > Familiengesundheit

[www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)





PREFERE

## Studie zur effektiven Behandlung von Prostatakrebs sucht Teilnehmer

26.08.15 (ams). Die Deutsche Prostatakrebsstudie PREFERE sucht Teilnehmer. In einer prospektiven randomisierten Studie vergleicht PREFERE alle vier aktuell gängigen Therapieoptionen beim Niedrig-Risiko-Prostatakrebs. Die Teilnehmer werden dabei über 13 Jahre nachbeobachtet. Die Fragen, die mit der Studie geklärt werden sollen, seien zentral für die künftige Behandlung von Prostatakrebs im frühen Stadium, so Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) beteiligt sich mit elf Millionen Euro an der Langzeitstudie. Die Deutsche Krebshilfe hat insgesamt 13,5 Millionen Euro eingeplant.

„Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen können auch weiterhin im Rahmen eines Vertrages zur Integrierten Versorgung an PREFERE teilnehmen“, sagt AOK-Arzt Ebel und fordert alle niedergelassenen Urologen und die in Frage kommenden Patienten dazu auf, an PREFERE teilzunehmen. Es sei wichtig, dass die Studie von einem breiten Bündnis getragen wird. Die Deutsche Krebshilfe, die gesetzlichen und privaten Krankenkassen, die Deutsche Gesellschaft für Urologie, der Berufsverband Deutscher Urologen sowie die Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie, die Deutsche Krebsgesellschaft und der Bundesverband Prostataerkrankungen arbeiten bei PREFERE zusammen. Bislang konnten für die Studie, die 2013 gestartet ist, wesentlich weniger Patienten gewonnen werden als ursprünglich zu diesem Zeitpunkt geplant. Dabei bietet die Studie eine Reihe von Vorteilen für die betroffenen Männer: Die Teilnehmer werden in eigens für die Studie zertifizierten Kliniken behandelt, die besondere Qualitätsanforderungen erfüllen müssen. Zudem sieht die Studie für jeden Teilnehmer eine Zweitbegutachtung der Gewebeprobe vor, um die Diagnose abzusichern. Darüber hinaus ist für die Patienten eine langfristige und strukturierte Nachsorge beim behandelnden niedergelassenen Urologen vorgesehen. Um die Zahl der Teilnehmer zu erhöhen, sollen die beteiligten Krankenhäuser und die niedergelassenen Urologen die Patienten noch stärker als bisher auf die Studie aufmerksam machen. Dafür stehen verschiedene Informations- und Beratungshilfen zur Aufklärung der Patienten bereit. Männer mit Prostatakrebs in einem frühen Stadium können sich je nach Wohnsitz in einem der rund



### Teilnehmer für die PREFERE-Studie gesucht!

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

100 teilnehmenden Studienzentren in Deutschland für PREFERE einschreiben lassen.

Nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts erkranken pro Jahr mehr als 67.000 Männer an Prostatakrebs. Ein Großteil der Betroffenen hat einen lokal begrenzten Tumor. Die bösartige Wucherung der Vorsteherdrüse ist die häufigste Krebsform bei Männern.

Weitere Informationen unter:  
[www.prefere.de](http://www.prefere.de)



ams-Stichwort

## Deutsche Prostatakrebsstudie PREFERE

26.08.15 (ams). PREFERE steht für „Präferenzbasierte randomisierte Studie zur Evaluation von vier Behandlungsmodalitäten bei Prostatakarzinom mit niedrigem und frühem intermediären Risiko“. Untersucht werden die Behandlungsoptionen für Patienten mit lokal begrenztem Prostatakarzinom, einer Frühform von Prostatakrebs. Dabei geht es um vier mögliche Erstbehandlungen, die alle in der sogenannten S3-Leitlinie zur Prostatakrebsbehandlung empfohlen werden:

- operative Entfernung der Prostata (radikale Prostatektomie)
- Bestrahlung von außen (perkutane Strahlentherapie)
- Bestrahlung mit implantierten Strahlungsquellen (permanente Seed-Implantation oder Brachytherapie)
- aktive Überwachung (active surveillance) mit invasiver Behandlung erst bei fortschreitender Erkrankung

Welche Methode in Bezug auf die Tumorheilung und unter Berücksichtigung der Nebenwirkungen und Komplikationen der Behandlung am meisten nützt oder schadet, wird durch die Deutsche Prostatakrebsstudie PREFERE erstmalig wissenschaftlich hochwertig untersucht. Sie ist die weltweit größte Studie zum lokal begrenzten Prostatakarzinom. Die Teilnehmer werden über einen Zeitraum von mindestens 13 Jahren bis zum Studienende nachbeobachtet. Das Ziel der PREFERE-Studie ist es, mit größtmöglicher Zuverlässigkeit Daten zur Wirksamkeit und Sicherheit für alle vier derzeit angewendeten Behandlungen zu gewinnen. Dadurch sollen betroffene Männer künftig mehr Sicherheit bei Entscheidungen zur Wahl ihrer Behandlung haben.

Weitere Informationen unter:  
[www.prefere.de](http://www.prefere.de)



ams-Serie „Frauengesundheit“ (8)

## Diabetes in der Schwangerschaft rechtzeitig erkennen und behandeln

26.08.15 (ams). Während der Schwangerschaft taucht ein Diabetes auf – nach der Geburt verschwindet er wieder. Das passiert laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) etwa zwei bis fünf Prozent aller Schwangeren. Damit gehört ein Schwangerschaftsdiabetes zu den häufigsten Komplikationen während der Schwangerschaft. Was bedeutet das für Mutter und Kind? Wie kann man einen Schwangerschaftsdiabetes erkennen und behandeln? Das erläutert Thomas Ebel, Arzt beim AOK-Bundesverband.

Von einem Schwangerschaftsdiabetes, auch Gestationsdiabetes genannt (Gestation = Schwangerschaft), merken die Frauen meistens nichts. „Weil aber die erhöhten Blutzuckerwerte dem Ungeborenen und der Mutter schaden können, haben alle schwangeren Frauen Anspruch auf einen Test, der eine sichere Diagnose liefert“, betont Ebel. Die AOK bezahlt diesen Test für ihre Versicherten. Ein erkannter und behandelter Gestationsdiabetes kann Komplikationen vorbeugen, wie Studien zeigen. Denn zu viel Zucker im Blut der Mutter bedeutet auch zu viel Zucker im Kreislauf des Ungeborenen. Die Folge: Die Kinder werden größer und schwerer, sodass sich die Geburt möglicherweise nach dem Austritt des Kopfes verzögert. Denn manche Kinder bleiben mit der Schulter hängen („Schulterdystokie“). „Hebammen und Ärzte müssen dann sofort reagieren, denn es handelt sich um einen geburtshilflichen Notfall, bei dem es auch zum Sauerstoffmangel beim Kind kommen kann“, so Ebel. Durch die hohen Blutzuckerwerte steigt auch das Risiko für Fehl- und Frühgeburten und damit für Kaiserschnitte. „Zudem besteht die Gefahr, dass das Neugeborene direkt nach der Geburt unterzuckert ist“, so Ebel. Die betroffenen Schwangeren neigen dazu, zusätzlich zu den erhöhten Blutzuckerwerten auch einen Bluthochdruck zu entwickeln.

Mit einem Blutzuckerbelastungstest (Glukosetoleranztest) kann die Gefahr erkannt werden. „Dieser Zuckertest misst, wie der Körper auf eine größere Menge Traubenzucker reagiert“, erklärt AOK-Arzt Ebel. Der Test wird im sechsten oder siebten Schwangerschaftsmonat angeboten. Genau genommen handelt



**Schwangerschaftsdiabetes ist eine häufige Komplikation.** 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](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

es sich bei dem Glukosetoleranztest um zwei Tests: In einem Vortest, für den die Schwangere nicht nüchtern sein muss, trinkt sie eine konzentrierte Zuckertlösung, nach einer Stunde wird Blut aus einer Armvene entnommen, um die Höhe des Blutzuckers zu bestimmen. Ist der Wert erhöht, also mehr als 7,5 mmol/l (Millimol pro Liter; das entspricht 135 mg/dl), folgt ein aufwändigerer Diagnosetest.

## Meist normalisieren sich die Werte nach der Geburt

Wenn beim Diagnosetest einer der drei Normwerte erreicht oder überschritten ist, wird die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes gestellt.

- Nüchtern: 5,1 mmol/l (92 mg/dl)
- Nach einer Stunde: 10,0 mmol/l (180 mg/dl)
- Nach zwei Stunden: 8,5 mmol/l (153 mg/dl)

Doch die Diagnose bedeutet nicht, dass die Betroffenen dauerhaft zuckerkrank sind. In den meisten Fällen normalisieren sich die Werte wieder nach der Geburt. „Die betroffenen Frauen haben allerdings ein höheres Risiko, später im Leben einen Diabetes mellitus Typ 2 zu entwickeln, sodass sie ihre Blutzuckerwerte regelmäßig kontrollieren lassen sollten“, hebt Ebel hervor.

## Hormonumstellung ist die Ursache

Warum bei manchen Frauen die Blutzuckerwerte während der Schwangerschaft entgleisen, ist nicht geklärt. Eine Ursache ist die Hormonumstellung: Die Schwangerschaftshormone schwächen die Wirkung des Insulins, sodass der Zucker im Blut nicht in die Zellen gelangen kann. „Erhöhte Blutzuckerwerte in der Schwangerschaft treten besonders häufig bei Frauen mit einer genetischen Prädisposition auf, die übergewichtig sind, Verwandte mit Diabetes haben oder bereits schon einmal Schwangerschaftsdiabetes hatten“, so Ebel. In diesen Fällen ist eine Blutzuckeruntersuchung schon zu Beginn der Schwangerschaft ratsam.

## Betreuung durch diabetologisch geschulten Arzt

Frauen mit einem Schwangerschaftsdiabetes sollten von einem diabetologisch geschulten Arzt betreut werden. Dort lernen sie, den Blutzucker regelmäßig zu messen. Sie erfahren, was sie selbst tun können und ob sie Insulin spritzen müssen. „Die meisten Frauen bekommen die erhöhten Blutzuckerwerte durch eine Umstellung der Ernährung und durch regelmäßige Bewegung in den Griff“, sagt Ebel. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- „Verzichten Sie möglichst auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke“, rät Ebel. „Denn Zucker – das sind einfache Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen lassen.“ Komplexe Kohlenhydrate –

vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln – sind dagegen besser, weil sie nur nach und nach ins Blut übergehen. Greifen Sie zu viel Gemüse und fettarmen Nahrungsmitteln, sodass eine ballaststoffreiche und gesunde Kost garantiert ist.

- Statt drei Hauptmahlzeiten nehmen Sie besser fünf oder sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich. Auch dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so stark an.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Geeignet sind zum Beispiel Ausdauersportarten, Schwangerschaftsgymnastik oder zügige Spaziergänge.

AOK-Arzt Ebel: „Mit diesen Maßnahmen erleben die allermeisten betroffenen Frauen eine normale Schwangerschaft und bringen ein gesundes Kind zur Welt.“

#### Weitere Informationen unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Familie > Schwangerschaft und Geburt  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Familie > AOK-Leistungen für Familien > Beratungsangebote  
> AOK-Schwangerschafts-App  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Vorsorge > Schwangerschaftsmanager



[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Richtlinien > Mutterschafts-Richtlinien  
> Anlage 6 Merkblatt: Test auf Schwangerschaftsdiabetes  
[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de) > Leitlinien > Patienten-Leitlinien  
> Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z > Gestationsdiabetes



## Kurzmeldungen

### Prävention: Apps der AOK sind beliebt

26.08.15 (ams). Mittlerweile hat die AOK fast 30 verschiedene Apps in ihrem Programm, um die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen bedienen zu können. Mit rund 300.000 Downloads seit der Markteinführung gehört die Rezeptdatenbank „Gesund genießen“ zu den beliebtesten Applikationen ihrer Kategorie. Auch der digitale Assistent „AOK-Schwanger“ stößt mit insgesamt 150.000 Downloads auf großes Interesse bei werdenden Eltern. „Bei der digitalen Prävention macht uns so leicht keiner was vor, da sind wir ganz klar der Vorreiter“, kommentierte Kai Kolpatzik, Abteilungsleiter Prävention im AOK-Bundesverband, die Zahlen des aktuellen AOK-Präventionsberichts. Auch insgesamt nimmt die AOK beim Thema „Prävention“ weiter den Spitzenplatz ein. 4,61 Euro je Versichertem hat die AOK 2013 für Gesundheitsvorsorge ausgegeben – und damit fast 80 Cent mehr als die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) im Schnitt.

Mehr dazu: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)



### AOK-Schulmeister steht in den Startlöchern

26.08.15 (ams). Am 14. September 2015 beginnt die neue Runde der Schulmeisterschaft der AOK. Hauptgewinn ist ein komplettes Festival, das an der Gewinnerschule ausgerichtet wird. Als Hauptact wird Sänger Mark Forster dabei sein. Weiterhin eingeplant sind „Die Lochis“, die durch Song-Parodien auf Youtube zu Teenie-Stars avancierten Zwillinge Heiko und Roman Lochmann sowie die Tanzgruppe Flying Steps. Der „AOK-Schulmeister“ für Schüler ab 15 Jahren wird sich über das gesamte Schuljahr ziehen. Der Wettbewerb startet mit einem Online-Quiz.

Weitere Infos:  
[www.aok-schulmeister.de](http://www.aok-schulmeister.de)



### Portal informiert über Männerleiden

26.08.15 (ams). Harnwegsinfekte, Vergrößerungen der Prostata oder Inkontinenz sind Probleme, über die man ungern spricht. Qualitätsgesicherte Informationen zu urologischen Beschwerden und Erkrankungen bieten die neuen Themenseiten im Männergesundheitsportal der Bundeszentrale für

gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Portal gibt einen Überblick über verschiedene urologische Erkrankungen. Die Autoren erklären Behandlungsmöglichkeiten und geben Tipps zur Vorbeugung. Außerdem erfahren die Nutzer, ob auch Männer in die Wechseljahre kommen und wie sich ein sinkender Testosteronspiegel auswirken kann.

**Mehr Informationen:**  
[www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de) > Themen > Urologische 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](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)).

### 17. September: Internationaler Tag der Patientensicherheit

Um Hygiene und die Vermeidung von Infektionen geht es beim 1. Internationalen Tag der Patientensicherheit ([www.tag-der-patientensicherheit.de](http://www.tag-der-patientensicherheit.de)). Das Aktionsbündnis Patientensicherheit ([www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)) hat diesen Aktionstag gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Internationalen Tag der Patientensicherheit bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen.

Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

## 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, die auf die Erforschung der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen spezialisiert sind. 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 – Don'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-Alzheimerstag

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. Das Motto 2015 lautet: „Demenz – Vergiss mich nicht“. Der Welt-Alzheimerstag 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)).

## 25. September 2015: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit ([www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de)) wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang. Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen gegründet haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn, Mund und Kiefererkrankungen verhindert werden. 2015 steht der Aktionstag unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – 25 Jahre Tag der Zahngesundheit“.

## 26. September 2015: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein. Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages ([www.rehatag.de](http://www.rehatag.de)) gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung ([www.dguv.de](http://www.dguv.de)) und die Deutsche Rentenversicherung Bund ([www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de))

## 27. September 2015: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Gehörlose. Etwa 16 Millionen Menschen sind den Angaben zufolge schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung immer am letzten Sonntag im September

statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden.

Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund ([www.gehoerlosen-bund.de](http://www.gehoerlosen-bund.de)).

## 28. September bis 4. Oktober 2015: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (Unicef) sind 165 Millionen Kinder als Folge von chronischer Unterernährung in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung beeinträchtigt. Besonders davon bedroht sind Neugeborene, die nicht gestillt werden. Gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsersatznahrung nicht gewährleistet ist, hat das Stillen eine lebenswichtige Funktion.

Studien zeigen außerdem, dass Stillen generell einen hohen Stellenwert für die Gesundheit von Kindern hat und beispielsweise Allergien vorbeugt oder das Übergewichtsrisiko im späteren Kindesalter verringert. Muttermilch enthält genau die richtigen Mengen an Kalorien, Eiweiß, Vitaminen und anderen Nährstoffen, die das Baby braucht. Auch die Mütter profitieren vom Stillen. Sie erreichen beispielsweise leichter wieder ihr altes Gewicht und haben damit ein geringeres Risiko für Übergewicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost solange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind es wünschen. Die Welt-Stillwoche (World Breastfeeding Week, [www.worldbreastfeedingweek.org](http://www.worldbreastfeedingweek.org)) wird jedes Jahr in mehr als 120 Ländern begangen. Sie zielt darauf ab, mehr Menschen über die Wichtigkeit des Stillens zu informieren. Ansprechpartner für die Welt-Stillwoche in Deutschland sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)) oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ ([www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)). Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband ([www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)). Ob Schwangerschafts-Ratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)).

## 29. September 2015: Welt-Herztag

### 1. - 30. November 2015: Herzwochen

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation im Jahr 2000 den Welt-Herztag ([www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org)) ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herz-

wochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)). Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,3 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – bis zum Jahr 2030 steigt die Zahl voraussichtlich auf 23 Millionen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie Raucherentwöhnungs-, Ernährungs- und Sport- und Bewegungsprogramme.

Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln.

Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarktrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

## 1. Oktober 2015: Internationaler Tag der älteren Menschen

Die Gesellschaft wird immer älter: Während die Lebenserwartung steigt und die Zahl der älteren Menschen wächst, sinkt die Zahl der Jüngeren. Laut der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wird die Zahl der jüngeren Bevölkerung im Alter unter 20 Jahren von gegenwärtig 15 Millionen auf elf bis zwölf Millionen im Jahr 2060 sinken. Besonders deutlich zeigt sich die demografische Alterung in den Zahlen der Hochbetagten: Im Jahr 2013 lebten 4,4 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland. Im Jahr 2060 wird ihre Zahl mit insgesamt neun Millionen etwa doppelt so hoch sein wie heute.

Für Wirtschaft und Gesellschaft ist diese Situation eine Herausforderung. Immer wichtiger werden deshalb die betriebliche Gesundheitsförderung für ältere Arbeitnehmer und deren Integration in die Arbeitswelt. Unterstützung dabei, wie Unternehmer ein gelungenes Miteinander der Generationen in ihrem Betrieb gestalten können, bieten die Experten für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK ([www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)). Damit die Menschen auch im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität genießen können, sind spezielle Maßnahmen zur Prävention und verbesserten Versorgung wichtig. Dazu dienen unter anderem die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP) der AOK,

mit denen chronisch Kranke strukturiert behandelt und somit Folgeerkrankungen verringert oder verhindert werden. Auch rund um das Thema Pflege bietet die AOK Infos und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie für Leistungsanbieter. Zu den Angeboten der AOK gehören Hilfe bei der Suche nach einem Pflegedienst oder Pflegeheim, Unterstützung durch einen Pflegeberater, das AOK-Programm „Sturzprävention – aktiv bleiben im Pflegeheim“ und vieles mehr.

Bereits 1990 haben die Vereinten Nationen den 1. Oktober zum internationalen Tag für ältere Menschen ([www.un.org/en/events/olderpersonsday/](http://www.un.org/en/events/olderpersonsday/)) erklärt. Sie wollen damit auf die Möglichkeiten und Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft und auf die Situation älterer Menschen auch in Entwicklungsländern aufmerksam machen.

## 1. Oktober 2015: Europäischer Depressionstag

Es erkranken schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie), so die Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen öfter als junge. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe erkranken in Deutschland jedes Jahr 4,9 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Der Nationalen Versorgungsleitlinie zur „Unipolaren Depression“ zufolge weisen drei Hauptsymptome auf die Erkrankung hin: gedrückte, depressive Stimmung, Interessenverlust und Freudlosigkeit, Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit.

Um über die Erkrankung aufzuklären und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, hat die European Depression Association (EDA) den 1. Oktober als European Depression Day (EDD, [www.european-depression-day.de](http://www.european-depression-day.de)) ausgerufen. Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm MoodGym ([moodgym.de](http://moodgym.de)) geschaffen. Das Programm vermittelt grundlegende Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die deutsche Übersetzung wurde unter Leitung der Universität Leipzig erstellt und vom AOK-Bundesverband gefördert.

## 8. bis 15. Oktober 2015: Die Woche des Sehens

In Deutschland leben Schätzungen zufolge 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen. Weltweit gibt es laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rund 39 Millionen blinde Menschen. Vor allem in den Entwicklungsländern führen behandelbare Krankheiten zu Blindheit. Die weltweit häufigste Erblindungsursache ist die Augenkrankheit „Grauer Star“. Ziele der Kampagne sind: Blindheit verhüten und verstehen. Teil der jährlichen „Woche des Sehens“

([woche-des-sehens.de](http://woche-des-sehens.de)) sind der „Welttag des Sehens“, jeweils am zweiten Donnerstag im Oktober, und der „Tag des weißen Stocks“, am 15. Oktober. An diesen Aktionstagen machen blinde Menschen weltweit auf ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten und Probleme in der Gesellschaft aufmerksam. 2015 lautet das Motto der Aktionswoche: „Auf Augenhöhe“. Weitere Informationen zur Behinderung gibt es beim Deutschen Blinden und Sehbehindertenverband (DBSV, [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)).

## 10. Oktober 2015: Internationaler Tag der seelischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen, allen voran Angsterkrankungen, und Depressionen sowie Alkohol- und andere Suchterkrankungen, gehören zu häufigen Krankheiten in unserer Gesellschaft. Das der Trend in punkto Sucht steigt, zeigt auch der Fehlzeiten-Report 2013 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Auch durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor einem Jobverlust nehmen seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen zu. In den vergangenen Jahren ist der Anteil an psychischen Beschwerden und Erkrankungen wie Depressionen, Angstzuständen oder Erschöpfungssymptomen als Grund für den Arbeitsausfall deutlich angestiegen. Inzwischen entfällt darauf knapp jeder zehnte Krankheitstag. Damit hat sich seit 1994 die Zahl der Arbeitsunfähigkeitsfälle, die auf psychische Erkrankungen wie Burn-out zurückgehen, verdoppelt. Vor allem dauern die Ausfallzeiten psychisch erkrankter Arbeitnehmer im Schnitt wesentlich länger an als bei anderen Erkrankungen. Dies hat der Fehlzeiten-Report 2011 des WIdO ergeben. Dazu trägt auch die immer flexibler werdende Arbeitswelt bei: Jederzeit und überall arbeiten zu können, bietet zwar die Chance, selbst bestimmt zu arbeiten und die Anforderungen von Beruf und Privatleben besser aufeinander abstimmen zu können. Doch birgt zu viel berufliche Flexibilität auch das Risiko einer enormen psychischen Belastung und Überforderung der Mitarbeiter, wie der Fehlzeiten-Report 2012 des WIdO analysiert. Zwar können die meisten Menschen mit einer psychischen Erkrankung heute effektiv behandelt werden. Allerdings verhindert die Angst vor einer Stigmatisierung häufig, dass gezielte Hilfe in Anspruch genommen wird. Den internationalen Aktionstag „World Mental Health Day“ gibt es seit 1992 immer am 10. Oktober. Initiator ist die World Federation for Mental Health (WFMH, [wfmh.com](http://wfmh.com)). Weitere Informationen rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit sowie über Aktionswochen und Veranstaltungen unter: [www.aktionswoche.seelischegesundheit.net](http://www.aktionswoche.seelischegesundheit.net)



## 11. Oktober 2015: Welt-Rheumatag

Ein einheitliches Krankheitsbild „Rheuma“ gibt es nicht. Stattdessen stecken laut der Deutschen Rheuma Liga über 100 rheumatische Erkrankungen hinter dem Begriff. Etwa 20 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, darunter auch Kinder und Jugendliche. Die Krankheit äußert sich durch Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder im Bindegewebe. Um entsprechende Therapien zu ermöglichen, ist es notwendig, mit dem Arzt zu klären, um welche Art Rheuma es sich handelt. Umfangreiche Informationen zum Thema Rheuma und zum Welt-Rheumatag gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga ([www.rheumaliga.de](http://www.rheumaliga.de)).

## 20. Oktober 2015: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut dem Kuratorium Knochengesundheit ([www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)) sind in Deutschland insgesamt 7,8 Millionen der über 50-Jährigen von der Knochenerkrankung betroffen. 6,5 Millionen davon sind Frauen und 1,3 Millionen Männer. Wird Osteoporose nicht rechtzeitig und wirksam behandelt, drohen folgeschwere Knochenbrüche, chronische Schmerzen, Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Eine Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Kombination mit einer Bewegungstherapie kann gegen das Fortschreiten der Krankheit helfen. Ziel des Osteoporose-Tages ist, über die Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner und Initiatoren des deutschen Aktionstages sind das Kuratorium Knochengesundheit, das Deutsche Grüne Kreuz ([dgk.de](http://dgk.de)) und der Bundeselbsthilfeverband für Osteoporose ([www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)).

## Im Oktober: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“

„Gesunde Arbeitsplätze – den Stress managen“ – so lautet in den Jahren 2014 bis 2015 das Thema der Europäischen Kampagnen für gesunde Arbeitsplätze ([osha.europa.eu/de/healthy-workplaces-campaigns](http://osha.europa.eu/de/healthy-workplaces-campaigns)). 50 bis 60 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage sind durch arbeitsbedingten Stress und psychosoziale Risiken verursacht - so die Angaben der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ziel der Kampagne ist es, Arbeitnehmer und Arbeitgeber dabei zu unterstützen, psychosoziale Risiken von Stress bei der Arbeit zu erkennen und zu managen und deren negative Auswirkungen zu vermeiden. Die Kampagne wird seit Mitte der 1990er-Jahre

lich im Oktober veranstaltet – und zwar in allen EU-Mitgliedstaaten. Dabei soll auf Arbeitsschutz-Themen wie Gefahrenstoffe, Lärmschutz, Stressmanagement oder Prävention von Gesundheitsschäden am Arbeitsplatz aufmerksam gemacht werden. Die europäische Koordinierung leistet die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Bilbao/Spainien. Ansprechpartner ist das Nationale Focal Point Netzwerk. Maßnahmen, die die Gesundheit der Mitarbeiter schützen und zu deren Sicherheit am Arbeitsplatz beitragen, werden immer wichtiger. Im Rahmen des Service Gesunde Unternehmen unterstützt die AOK bundesweit Firmen aller Wirtschaftszweige bei Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

## 22. Oktober 2015: Welttag des Stotterns

Allein in Deutschland haben mehr als 800.000 Menschen ein Stotterproblem. Viele wissen nicht, dass Stottern eine körperlich bedingte Sprechbehinderung und keine psychische Störung ist. Der Aktionstag wurde erstmals 1998 von den weltweiten Verbänden der Betroffenen und Fachleuten gemeinsam ausgerufen. Sie wollen damit auf die Probleme und Bedürfnisse stotternder Menschen aufmerksam machen. Betroffene sollen ermutigt werden, offensiv mit dem Stottern umzugehen, statt sich zurückziehen. Ziel ist es, Vorurteile über die Sprechbehinderung auszuräumen und Berührungsängste zwischen Stotternden und Nicht-Stotternden abzubauen. Umfangreiche Informationen zum Thema Stottern gibt es bei der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe ([www.bvss.de](http://www.bvss.de)).

## 28. Oktober 2015: Welt-Poliotag

In Deutschland gilt die sogenannte Kinderlähmung (Poliomyelitis) zwar aufgrund der entsprechenden Impfungen als ausgerottet. Doch Gesundheitsexperten warnen vor einer aufkommenden Impfmüdigkeit. Denn während in Europa die Zahl der gegen Polio geimpften Menschen immer mehr abnimmt, ist das Virus in Afrika und Asien weiter verbreitet. Aufgrund der gestiegenen Mobilität weltweit ist ein Impfschutz auch in Deutschland weiterhin sinnvoll.

Für die regulären Polio-Schutzimpfungen in Deutschland übernimmt die AOK die Kosten. Laut Impfpfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut beginnt die Grundimmunisierung ab dem zweiten Monat. Die Auffrischung erfolgt zwischen dem 9. und 17. Geburtstag. Die AOK informiert ihre Versicherten über weitere empfehlenswerte Impfungen.

Der Welt-Polio-Tag fällt auf den Geburtstag des US-amerikanischen Bakteriologen Jonas Salk, des Entdeckers des Polio-Impfstoffes. Mit den inaktivierten Polio-Vakzine (IPV) gab es ab 1955 erstmals die Möglichkeit des spezifischen

individuellen Schutzes gegen Poliomyelitis. Seit 1988 konnte das Auftreten von Polio durch die weltweite Polio-Kampagne von Unicef, der Weltgesundheitsorganisation und Rotary International um 99 Prozent verringert werden. Im Vergleich zu 1988 sind nicht mehr 125, sondern nur noch die drei genannten Länder Polio-endemisch. Statt 350.000 Fälle pro Jahr waren es 2014 nur noch 342. Ziel des Welt-Polio-Tages ist, die Bevölkerung zu Auffrischungsimpfungen zu motivieren, um eine Rückkehr der nahezu ausgerotteten Krankheit zu verhindern. Ansprechpartner in Deutschland sind das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen ([www.unicef.de](http://www.unicef.de)) sowie der Bundesverband Polio ([www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.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:

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