

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

11/15

 @AOK\_Gesundheit



SELBSTHILFE-FACHTAGUNG	
■ WIE JUNG UND ALT VONEINANDER PROFITIEREN	2
ERNUSSALLERGIE BEI KINDERN	
■ NACH DEM VERZEHR VON FLIPS KRIBBELT DIE ZUNGE	5
WENN DER NACHWUCHS NICHT INS BETT WILL	
■ RUHE UND RITUALE HELFEN BEIM EINSCHLAFEN	8
AMS-FOTO	
■ SO GEHEN KINDER LIEBER INS BETT	11
FROZEN SHOULDER	
■ WIE SICH DIE SCHMERZEN LINDERN LASSEN	12
AMS-SERIE FRAUENGESUNDHEIT (11)	
■ MODERNE ANTIBABYPILLEN ERHÖHEN THROMBOSE-RISIKO	14
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE	17

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 25. November 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema  
„Depressionen bei Kindern:  
Ein offenes Ohr ist eine erste Hilfe“



Der direkte Klick:

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

Selbsthilfe-Fachtagung

## Wie Jung und Alt in der Selbsthilfe voneinander profitieren können

24.11.15 (ams). Junge Menschen nutzen die Angebote der Selbsthilfe immer noch verhältnismäßig wenig. Dass sich das ändern sollte, darüber waren sich die Teilnehmer der 11. Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes einig. Unter dem Motto „Selbsthilfe – (K)eine Frage des Alters?“ diskutierten am 20. November 2015 im AOK-Bundesverband in Berlin rund 130 Aktive aus der jungen und der „klassischen“ Selbsthilfe darüber, wie sich junge Menschen für die Angebote der Selbsthilfe begeistern lassen.

Ziel der Tagung war es, von Aktiven aus der jungen Selbsthilfe zu erfahren, welche Erwartungen sie an eine Selbsthilfe-Gruppe haben und was unternommen werden muss, um mehr junge Menschen für die Arbeit in der gesundheitlichen Selbsthilfe zu begeistern. „Selbsthilfe muss sichtbarer werden. Wir brauchen mehr Öffentlichkeitsarbeit, mit der wir gezielt junge Menschen informieren können, wie die junge Selbsthilfe wirklich ist. Und nicht zuletzt müssen die Vorurteile unter den Generationen abgebaut werden, damit Jung und Alt gemeinsam in der Selbsthilfe etwas bewegen und dabei auch voneinander profitieren können“, betonte Claudia Schick, Selbsthilfereferentin im AOK-Bundesverband.

Wie sich die Gesundheitskasse auch jenseits der Tagung für junge Menschen stark macht, erklärte Dr. Sabine Richard, Leiterin der Geschäftsführungseinheit Gesundheit im AOK-Bundesverband. Mit Magazinen speziell für junge Versicherte, einem eigenen AOK-Youtube-Kanal und den verschiedensten Apps würden die Angebote speziell für Jugendliche und junge Erwachsene seit Jahren konstant ausgebaut, um die Gesundheitskompetenz bei ihren jungen Versicherten zu stärken. „Wir wünschen uns aufgeklärte und informierte junge Menschen. Daher wollen wir mit den uns zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln der Selbsthilfeförderung auch gezielt solche Projekte fördern, die den Jungen zu Gute kommen“, so Richard. Das AOK-System werde allein im nächsten Jahr rund 26 Millionen Euro für die Unterstützung der Selbsthilfe vor Ort, im Land und auf der Bundesebene zur Verfügung stellen. „Damit können wir schon etwas bewegen“, betonte Richard.

### Falsches Bild von der Selbsthilfe

Einen Teil dieser Fördergelder nutzt beispielsweise die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), um zielgruppengerecht auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen. „Es gibt bereits ein nennenswertes Engagement junger Menschen in der

Selbsthilfe. Allerdings ist dieses Engagement in der breiten Öffentlichkeit quasi unsichtbar“, konstatierte Miriam Walther, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der NAKOS. Eine von der Nationalen Kontaktstelle durchgeführte Umfrage unter knapp 900 jungen Erwachsenen habe gezeigt: Die Befragten wussten nur sehr wenig über die Selbsthilfe. Zentrale Merkmale wie die Freiwilligkeit des Gruppenbesuches, die Begegnung auf Augenhöhe ohne fachliche Anleitung sowie der nichtkommerzielle Charakter von Selbsthilfegruppen seien den meisten jungen Menschen nicht bekannt gewesen.

Dies liegt vor allem daran, dass die Vorstellung von der Selbsthilfe bei den Jungen hauptsächlich durch Film und Fernsehen geprägt wird. „Das in den Medien transportierte Bild von jammernden Menschen im Stuhlkreis ist völlig verzerrt und oft auch schlichtweg falsch“, betonte Walther. Daher lege die NAKOS heute einen wesentlichen Schwerpunkt ihrer Aktivitäten auf die Öffentlichkeitsarbeit. „Wir setzen auf eine aktive und auf die Zielgruppe zugeschnittene Ansprache“, erklärte Walther. Im Zentrum der NAKOS-Aktivitäten steht daher das Internetportal „Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?“. Darüber hinaus hat die NAKOS auf YouTube einen „Junge Selbsthilfe“-Kanal etabliert, in dem verschiedene Videos aus dem Selbsthilfefeld zusammengeführt sind. „Wir wollen die junge Selbsthilfe zeigen, wie sie wirklich ist – vielfältig und vielgestaltig“, so Walther.

## Junge Selbsthilfe ist vielfältig

Einige Musterbeispiele für diese Vielfalt präsentierten sich auf der Tagung, etwa die Stotterer-Selbsthilfegruppe Flow. Patrick Chmiela, Leiter der Berliner Flow-Sprechgruppe, verdeutlichte am Beispiel seiner Gruppe, was für viele junge Menschen in der Selbsthilfe typisch ist: der aktive Umgang mit der Krankheit. Denn in der Flow-Sprechgruppe steht neben dem Austausch mit Gleichbetroffenen in der Gruppe auch ein regelmäßiges Sprechtraining auf dem Programm. Das Sprechtraining findet nicht im geschützten Rahmen der Gruppe statt, sondern draußen, im realen Leben – zum Beispiel in Einkaufspassagen, Fußgängerzonen oder Kaufhäusern.

Ein ganz anderes Konzept verfolgt die virtuelle Selbsthilfegruppe F.U.MS. Die Abkürzung steht für „Fuck You Multiple Sclerosis“ und ist Programm: Bloß nicht unterkriegen lassen. Die Mitglieder der Gruppe sind für das gemeinsame Gespräch allerdings an keinen Ort und keine Zeit gebunden. Sie kommen aus ganz Deutschland und tauschen sich hauptsächlich im Rahmen einer geschlossenen Facebookgruppe aus. „Unser Weg war es daher, die betroffenen jungen Menschen dort abzuholen und ihnen zu begegnen, wo sie sich ohnehin aufhalten: im Internet, und zwar vorrangig bei Facebook“, erklärte Nils Klein, Mitgründer der Gruppe.

Auch die Gruppe „Jung und Parkinson“ (JuP) setzt in ihrem Gruppenalltag sehr stark auf die neuen Medien. Ein auffallend bunter Webauftritt unter [www.jung-und-parkinson.de](http://www.jung-und-parkinson.de) konnte seit 2014 bereits knapp 170.000 Besu-

cher zählen. „Das zeigt, dass der Bedarf nach Informationen im Netz da ist“, meinte Gruppengründer Rainer Stüber. Die Gruppe bietet ihren Mitgliedern einen Echtzeit-Chat und ein ärztlich begleitetes Forum.

## Jung und Alt unter einem Dach

Dass „junge“ und „alte“ Selbsthilfe aber auch gut gemeinsam unter dem Dach eines großen bundesweiten Verbandes existieren können, machte Maria Weber deutlich, die beim Kreuzbund-Bundesverband den Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“ leitet. Seit acht Jahren setze sich der Kreuzbund im Rahmen dieses Arbeitsbereiches aktiv damit auseinander, welche Angebote man speziell für junge Abhängige braucht. Speziell geschulte ehrenamtliche Multiplikatoren seien in den Regionen Ansprechpartner und Katalysatoren für den Aufbau junger Gruppen oder die Integration junger Menschen in bereits bestehende, ältere Gruppen. Inzwischen haben sich im Kreuzbund auf regionaler Ebene etliche Initiativen für jüngere Suchtkranke entwickelt. „Dort, wo sich ältere Kreuzbundmitglieder für die Jungen stark machen und sich flexibel auf die unterschiedlichen Bedürfnislagen einstellen, können sich Angebote für Jüngere nachhaltiger etablieren“, betonte Weber.

Über das erfolgreiche Schaffen von Strukturen, die für einen nachhaltigen Aufbau der jungen Selbsthilfe nötig sind, berichtete auch Franziska Anna Leers von der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte/Stadtrand in Berlin. Ganz oben auf der Liste steht auch bei Leers die Öffentlichkeitsarbeit: „Da viele junge Leute wenig bis gar nichts über die Selbsthilfe wissen, gehen wir mit unseren Angeboten aktiv dorthin, wo junge Menschen sind.“ Die Kontaktstelle arbeite beispielsweise mit verschiedenen Hochschulen der Sozialarbeit zusammen, um die dortigen Studenten im Rahmen ihrer Ausbildung über die Selbsthilfearbeit zu informieren. Zudem bietet ein regelmäßiger Stammtisch Junge Selbsthilfe in einer Berliner Kneipe für junge Aktive eine zwanglose Möglichkeit zum Austausch untereinander und ist gleichzeitig niedrigschwellige Anlaufstelle für Interessierte, die gerne erst einmal in einem lockeren und unverbindlichen Rahmen Kontakt zur Selbsthilfe aufnehmen möchten.

**Mehr Infos im Internet:**

[www.aok-selbsthilfe.de](http://www.aok-selbsthilfe.de)



[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)



Erdnussallergie bei Kindern

## Wenn nach dem Verzehr von Erdnussflips die Zunge kribbelt

**24.11.15 (ams).** Nicht für jeden ist der Verzehr von Erdnussbutter und -flips ein Genuss. „Erdnüsse zählen zu den häufigsten Auslösern einer Lebensmittelallergie, die schon im Kleinkindalter auftreten kann“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Erdnüsse stammen ursprünglich aus Südamerika und gehören botanisch zur Familie der Hülsenfrüchte. Allergien gegen die Frucht des „Arachis hypogaea“-Strauches haben in den vergangenen Jahren zugenommen. In westlichen Ländern leiden etwa 1,4 bis drei Prozent der Kinder an einer Erdnussallergie. Davon gehen Wissenschaftler der britischen Studie „Learning early about Peanut Allergie“, kurz LEAP, aus. Bei einer Lebensmittelallergie reagiert der Körper auf normalerweise ungefährliche Stoffe mit einer überschießenden Abwehrreaktion. Auslöser ist nicht das ganze Nahrungsmittel, sondern nur ein kleiner Teil, meist ein Eiweißbestandteil. Während Allergien gegen andere Nahrungsmittel häufig mit der Zeit abnehmen, bleibt eine Erdnussallergie oft lebenslang bestehen.

Die Symptome sind sehr unterschiedlich. Manche Kinder vertragen Erdnüsse trotz eines positiven Allergietests problemlos. Andere reagieren auf den Verzehr mit einem Jucken und Brennen an Lippe, Zunge und Mundschleimhaut. Anzeichen können auch Hautreizungen wie Nesselausschlag oder ein Neurodermitis-Schub sein. Seltener sind Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Bei einer kleinen Gruppe der Kinder mit Erdnussallergie treten schwere Symptome auf wie Atemnot, Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufschock (anaphylaktischer Schock). Schon kleinste Mengen einer Erdnuss können ausreichen, um lebensbedrohliche Symptome hervorzurufen.

### Bei Anzeichen zum Arzt gehen

Beim Verdacht auf eine Lebensmittelallergie sollten Eltern mit ihrem Kind einen Kinder- und Jugendarzt aufsuchen, der möglichst auf Allergien spezialisiert ist. Dieser kann eine Erdnussallergie mithilfe verschiedener Haut- und Blutuntersuchungen sowie diätischer Verfahren feststellen.

So verzichten Patienten während einer sogenannten Eliminationsdiät für einen bestimmten Zeitraum auf den Verzehr von Erdnussprodukten. Verbessern sich dadurch die Symptome, entscheidet der Arzt, ob noch ein Provokationstest notwendig ist, bei dem Patienten wieder erdnusshaltige Lebensmittel essen. Verschlechtern sich daraufhin die Symptome, deutet das auf eine Erdnussallergie hin. Bei starken Sofortreaktionen muss ein Provokationstest

ärztlich überwacht werden. Steht die Diagnose Erdnussallergie fest, sollten Betroffene erdnusshaltige Nahrungsmittel konsequent meiden. Hasel- und Walnüsse sowie andere Nusssorten können sie jedoch weiterhin essen.

## Zutatenlisten lesen

Beim Einkauf ist es daher wichtig, dass Eltern die Zutatenlisten lesen. Der EU-Allergen-Kennzeichnungsverordnung zufolge müssen erdnusshaltige Lebensmittel gekennzeichnet sein. Seit 13. Dezember 2014 gilt zudem eine Kennzeichnungspflicht für lose Waren beim Bäcker, Metzger oder im Restaurant. Auch dort müssen Zutatenlisten zur Verfügung stehen, in denen die 14 häufigsten Auslösergruppen von Unverträglichkeiten und Allergien genannt sind. Sind solche Informationen nicht zugänglich, sollten Eltern nachfragen und sich die Zutatenlisten zeigen lassen.

Meiden sollten Betroffene auch Produkte mit dem freiwilligen Hinweis „Kann Spuren von Erdnuss enthalten“. So können Erdnüsse durch gemeinsam genutzte Produktionsanlagen in Lebensmittel gelangen, die eigentlich erdnussfrei hergestellt sind. Dieses Risiko besteht vor allem bei Schokolade, Gebäck, Müsli, Müsliriegeln sowie Trockenfrüchten.

Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass Kinder und Jugendliche versehentlich Erdnussbestandteile zu sich nehmen. Kommt es dadurch zu einer Schockreaktion, muss unter der Nummer 112 sofort ein Notarzt gerufen werden. Sinnvoll ist es, dass Kinder und Jugendliche, die bereits einen allergischen Schock hatten, eine Notfall-Apotheke mit Adrenalin sowie einen Notfalleisbeutel bei sich tragen. Eltern sollten Erzieher oder Lehrer darüber informieren.

## Stillen ist sinnvoll

Um einer Lebensmittelallergie vorzubeugen, empfiehlt sich, dass Mütter ihre Kinder bis zum Ende des vierten Lebensmonats ausschließlich stillen. Eine spezielle Diät in der Schwangerschaft und Stillzeit ist meist nicht sinnvoll. Falls ausschließliches Stillen nicht möglich ist, sollte Kindern mit erhöhtem Allergierisiko eine sogenannte Hydrolysatnahrung zugefüttert werden, bei der Eiweißbestandteile in kleinere Bausteine gespalten sind. Ab Beginn des fünften Lebensmonats können Eltern mit der Beikost beginnen. Potenzielle Allergieauslöser wie Hühnerei, Fisch oder glutenhaltige Getreide (zum Beispiel Weizen, Roggen und Dinkel) sollten sie schrittweise einführen. Die Gabe von Fisch wird empfohlen. Ganze Nüsse sollten Eltern ihren Kindern nicht geben, da das Risiko besteht, dass sie diese verschlucken.

Wissenschaftler sind der Frage nachgegangen, ob man allergiegefährdete Kleinkinder mit potenziellen Allergieauslösern konfrontieren sollte. Die britische LEAP-Studie zeigt, dass allergiegefährdete Kinder, die regelmäßig Erdnussprodukte zu sich nehmen, deutlich seltener eine Erdnussallergie entwickeln als Kinder, die solche Produkte nicht essen. Für die Studie, die im März 2015

im „New England Journal of Medicine“ erschien, wurden 640 allergiegefährdete Babys zwischen vier und elf Monaten ausgewählt, die ein behandlungsbedürftiges Ekzem und/oder eine Allergie gegen Eier hatten, aber keine Sensibilisierung gegen Erdnüsse zeigten. Die Wissenschaftler teilten sie nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen ein: Eine Gruppe konsumierte fünf Jahre lang dreimal pro Woche Erdnussbutter sowie mit Erdnussbutter gemischte Popcorn, die andere nahm keine Erdnussprodukte zu sich. Im Alter von fünf Jahren wurden die Kinder erneut untersucht. Das Ergebnis: Die Kinder, die jahrelang Erdnussproteine gegessen hatten, entwickelten deutlich seltener eine Allergie dagegen als jene, die darauf verzichtet hatten.

### Mehr Infos zum Thema im Internet:

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

[www.daab.de](http://www.daab.de) > Ernährung > Erdnuss-Allergie

[www.gpau.de](http://www.gpau.de) > Suche: Elternratgeber Erdnussallergie

[www.aeda.de](http://www.aeda.de) > Suche: Erdnussallergie

[www.test.de](http://www.test.de) > Suche: Erdnussallergie bei Kindern



Wenn Kinder nicht ins Bett wollen

## Ruhe und Rituale helfen dem Nachwuchs beim Einschlafen

24.11.15 (ams). Nur ein Glas Sprudel, nochmal zur Toilette oder eben gucken, was Papa und Mama grad so machen: Wenn es darum geht, nicht ins Bett zu wollen, sind Kinder höchst erfinderisch. „Viele Eltern wissen aus Erfahrung schon, dass Schimpfen jetzt gar nichts bringt. Ruhe und Rituale helfen dagegen umso mehr, damit sich Kinder vom Tag in die Nacht verabschieden“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

„Ich bin morgens immer müde, aber abends bin ich wach“, sang schon Trude Herr in den 1960ern und erinnerte daran, dass keineswegs nur Kinder vom Nachteulen-Phänomen betroffen sind. Auch viele Erwachsene werden abends nochmal richtig munter, finden tausend Dinge zu tun, zappen sich durch die Programme oder surfen im Internet. Hat man dann zu wenig geschlafen, folgt die Quittung am nächsten Morgen: Ständiges Gähnen, Schläppheit, Unkonzentriertheit können die Folgen sein. Der Unterschied zwischen Erwachsenen und Kindern ist: Die Erwachsenen wissen viel besser, wie es sich vermeiden ließe. Kinder brauchen dafür die Hilfe ihrer Eltern. „Und dabei ist liebevolle Konsequenz gefragt. Denn Kinder versuchen am Anfang, die Eltern auszutricksen und das Zubettgehen zu vermeiden“, sagt Bonitz.

### Nach den Gründen suchen

Bevor Eltern mit festen Ritualen starten, sollten sie zunächst ergründen, warum ihr Kind partout nicht ins Bett will: Bei ganz kleinen Kindern steckt oft Angst vorm Alleinsein dahinter. Im Leben von Kindergartenkindern passiert so viel Aufregendes, dass ihnen das Abschalten oft sehr schwer fällt. Bei anderen Kindern sind es vielleicht Sorgen oder Konflikte mit Gleichaltrigen. „Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind über die möglichen Ursachen. Fragen Sie dabei auch, ob es eigene Vorschläge hat, wie es mit dem Schlafengehen besser klappen könnte“, rät Bonitz. Ganz oft geben Kinder selbst gute Hinweise darauf, was zu tun ist. Nach dem Gespräch mit dem Kind sollten die Eltern gemeinsam überlegen, wie sie nun vorgehen wollen. „Es ist wichtig, dass Vater und Mutter an einem Strang ziehen. Wenn das Wiederaufstehen nur bei einem nicht erlaubt ist, versucht das Kind, die beiden gegeneinander auszuspielen“, warnt Bonitz.

Hier sind die besten Tipps, aus denen Sie sich Ihre persönlichen Einschlafrituale zusammenstellen können:



### **Tagsüber viel bewegen**

Eigentlich ein Muss für das gesamte Wohlbefinden des Kindes. Aber fürs Einschlafen ist es natürlich besonders hilfreich, wenn das Kind richtig müde ist.

### **Schlaffreundlich essen und trinken**

Spätes schweres Essen lässt Kinder wie Erwachsene schlechter schlafen, koffeinhaltige Getränke vorm Schlafengehen sollten ebenfalls vermieden werden. Zwischen Abendessen und Bett ritual sollte mindestens eine Stunde liegen.

### **Rechtzeitig in den Ruhemodus schalten**

Eine Fernsehsendung gehört für viele Kinder mit zum abendlichen Ritual. Das ist auch in Ordnung, doch sollte der Abstand zur Schlafenszeit groß genug sein. Dasselbe gilt beispielsweise auch für laute Musik, Computerspiele oder wildes Toben – für Kinder ist das alles sehr auf- oder zumindest anregend. Eine Stunde vor der gewünschten Schlafenszeit sollte im Haushalt auf Ruhe geschaltet werden: Die elektronischen Geräte werden ausgeknipst, vielleicht das Licht ein wenig gedimmt und dafür eine Kerze angezündet. „Je nach Alter übernehmen Kinder so etwas gerne selbst – eine schöne Sache, denn so leiten sie selbst das Abendritual ein“, so AOK-Experte Bonitz.

### **Gemütliche Atmosphäre schaffen**

Eine Geschichte lesen, kuscheln, eine leichte Rückenmassage, ein warmes Bad, ein Duftkissen mit Lavendel, ein warmes Kräuterkissen an die Füße legen, vom Tag erzählen – jedes Kind hat hier seine eigenen Vorlieben. Am wichtigsten ist dabei dem Kind, dass Mama oder Papa ihm ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Das heißt: Auch für den Elternteil, der sich gerade kümmert, sind Handy und Fernseher jetzt tabu. Ist das Kind noch zu klein, um über den eigenen Tag zu sprechen, hören die meisten gerne auch, wie es den Eltern ergangen ist.

### **Der Teddy als Tröster**

Gerade kleine Kinder finden abendlichen Trost bei Schnuffeltüchern, Schnullern oder dem Teddy. Bonitz: „Das geliebte Stofftier kann ein guter Helfer beim Abendritual sein, wenn es zum Beispiel das Kind jeden Abend ‚an die Hand‘ nimmt und ins Bett begleitet.“

### **Gezerre vermeiden – Konflikte vorwegnehmen**

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie das abendliche Ritual künftig aussehen soll – und dass Sie es nicht dulden werden, wenn es immer wieder aufsteht. Besprechen Sie, wie Sie dem Kind das Im-Bett-Bleiben erleichtern wollen: Erinnern Sie es beispielsweise vorm Schlafengehen daran, noch einmal zur Toilette zu gehen oder etwas zu trinken. Im Bett darf es dann vielleicht noch seine Lieblingsgeschichte auf CD hören, wenn es allein dort bleibt.

### Nähe und Sicherheit vermitteln

Wenn Ängste ein Thema bei Ihrem Kind sind, lassen Sie im Flur das Licht an oder schaffen Sie ein Nachtlicht an, die Tür darf auch einen Spalt offen bleiben. Sagen Sie Ihrem Kind anfangs, dass sie alle fünf Minuten nach ihm sehen. Wenn es dem Kind besonders schwer fällt, im Bett zu bleiben, können Sie auch mit Belohnungen arbeiten: Schaffst Du es drei Abende hintereinander, dann gehen wir am folgenden Tag extra auf Deinen Lieblingsspielplatz. Während bei vielen Kindern die Aufregung des Tages der Grund ist, nicht ins Bett zu wollen, kann es bei anderen sein, dass der Zeitpunkt verpasst ist. Reiben Kinder sich die Augen, fangen sie an zu starren, sind sie gereizt oder ungeduldig beim Spielen, dann ist es höchste Zeit fürs Bett. Wollen Kinder ganz plötzlich nicht mehr zur gewohnten Zeit ins Bett, kann dahinter aber auch ein nachlassendes Schlafbedürfnis stecken. Vielleicht ist der Mittagsschlaf zu lang oder kann ganz weggefallen. Oder das Kind braucht insgesamt weniger Schlaf. Als Faustregel gilt hier: Kinder zwischen einem und drei Jahren brauchen zehn bis zwölf Stunden Schlaf inklusive Mittagsschlaf. Schulkinder brauchen noch neun Stunden Schlaf. Erst Erwachsene brauchen dann nur noch etwa sieben Stunden Schlaf, um wieder Kraft für den nächsten Tag zu tanken.

#### Weitere Informationen unter:

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de) > Ich sag dir was! > Schlafen und Entspannung  
> Ich kann schlecht einschlafen – was kann ich tun?

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de) > Ich sag dir was! > Schlafen und Entspannung  
> Wie lange muss ein Mensch etwa schlafen?

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

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Themen > Schlafen  
> Schlafprobleme 1-6

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) > Altersgruppen > Das erste Jahr  
> Einschlaf Tipps > Schlaf-Rituale



## So gehen Kinder lieber ins Bett



Abends sind Eltern oft selbst geschafft – und wenn dann noch das Kind partout nicht ins Bett will, gibt es schnell schlechte Stimmung. Dagegen helfen feste Abendrituale. Wichtig ist es, mit dem Kind zunächst zu klären, was hinter der Unlust, ins Bett zu gehen, steckt: Bei manchen ist es Angst, allein zu bleiben. Ganz viele haben aber tagsüber so viele aufregende Dinge erlebt, dass sie einfach nicht auf Ruhe und Schlaf umschalten können. Im nächsten Schritt sollten Eltern sich einen Plan machen und diesen mit ihrem Kind besprechen. Ganz wichtig: Rechtzeitig in den Ruhemodus schalten. Unterstützen beim Einschlafen kann auch das Stofftier als Tröster oder die Gutenachtgeschichte – je nach Vorliebe.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Frozen shoulder

## Schultersteife: Wie sich die Schmerzen lindern lassen

**24.11.15 (ams).** Keinen Sport gemacht, keinen Unfall gehabt und trotzdem schmerzt die Schulter und wird immer steifer? Die Schultersteife trifft vor allem Menschen um die 50. Das kann sehr schmerzhaft und langwierig sein, verschwindet zumeist jedoch wieder von selbst. „Auf jeden Fall sollte ein Arzt die Ursache der Schulterschmerzen abklären“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Oft fängt es an mit leichten Schmerzen, die sich über Monate nur nachts bemerkbar und den Schlaf unruhiger machen. Doch dann fällt es zunehmend schwerer, den Arm nach oben oder hinten zu bewegen, bis es irgendwann fast unmöglich wird. Zwar lassen mit der Zeit die Schmerzen bei der Schultersteife nach, doch kann die Schulter bis zu einem Jahr steif bleiben, als wäre sie eingefroren – daher auch ihr Beinamen „frozen shoulder“. In der letzten Phase kommt die Beweglichkeit langsam zurück. Nicht immer, aber oft können sich die Betroffenen nach ein bis drei Jahren dann wieder so gut bewegen wie zuvor.

### Verklebungen der Gelenkkapsel

Angesichts einer schmerzenden, unbeweglichen Schulter denkt natürlich jeder sofort erst einmal an Sportverletzungen, Stürze oder Erkrankungen wie Rheuma. Und der Mediziner Bleek rät auch, auf jeden Fall mit solchen Einschränkungen zum Arzt zu gehen. Nur ein Experte kann herausfinden, ob es sich tatsächlich um die Schultersteife handelt, andere Erkrankungen oder eine Verletzung hinter den Beschwerden stecken. Lautet die Diagnose tatsächlich Schultersteife, dann stecken Verklebungen in der Gelenkkapsel dahinter, die mit Narben zu vergleichen sind. Dadurch verdickt sich das Kapselgewebe, die Schulter schmerzt und wird immer unbeweglicher. Warum das genau passiert, weiß man nicht. Man vermutet aber, dass Entzündungen eine Rolle spielen. Und man weiß: Es ist zwar langwierig und schmerzhaft, heilt aber von selbst wieder aus. Mit der Schultersteife haben zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben einmal zu tun. Typischerweise tritt sie im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf, gehäuft aber rund ums 50. Lebensjahr. Frauen trifft es dabei etwas öfter als Männer und auch Diabetiker haben vermehrt damit zu tun. Die Schultersteife geht von selbst wieder zurück. Aber da sie Schmerzen bereitet und unbeweglich macht, suchen Betroffene nach Hilfe. Dabei gilt: Man kann damit die Beschwerden vielleicht lindern, aber den Heilungsprozess nicht beschleunigen. Am einfachs-

ten und von vielen Betroffenen als wohltuend empfunden, sind Behandlungen mit Wärme- oder Kältepackungen. Oftmals kaufen sich die Schulterpatienten auch schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente als Salben oder Tabletten in der Apotheke. Es gibt allerdings keine zuverlässigen wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, ob diese rezeptfreien Medikamente bei Schultersteife tatsächlich auch helfen.

## Kortison-Behandlung: Wirkung ist zeitlich begrenzt

Möglicherweise rät der Arzt auch zu einer Kortison-Behandlung. Kortison-Tabletten oder -Spritzen können die Beweglichkeit verbessern und die Schmerzen lindern, eignen sich aufgrund der Nebenwirkungen aber nur für eine kurzzeitige Therapie, und die Wirkung ist zeitlich begrenzt. Dasselbe gilt auch für ein Verfahren, bei dem unter örtlicher Betäubung ein Gemisch aus Kortison, Kochsalz und Wasser ins Gelenk gespritzt wird (= Distensionsarthrografie). Auch diese Behandlung, die das Gelenk aufdehnen soll, verliert ihre Wirkung nach wenigen Wochen und hilft nicht besser als einfache Kortison-Spritzen. Neben den medikamentösen Behandlungen ist unter anderem auch Physiotherapie möglich. Die Therapeuten versuchen, das Gelenk zu dehnen und wieder mobiler zu machen. Hier genauso wie bei Behandlungen mit Ultraschallwellen, Laser oder Magnetfeldtherapie konnte aber bislang nicht nachgewiesen werden, dass sie wirklich etwas bringen.

### Weitere Informationen unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Gesundheitsinfos  
> Beschwerden nach Körperregionen > Bewegungsapparat  
> Adhäsive Entzündung der Schultergelenkkapsel. Frozen Shoulder.

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Vorsorge > Fit im Büro > Ratgeber

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



ams-Serie „Frauengesundheit“ (11)

## Antibabypille: Moderne Präparate erhöhen Thrombose-Risiko

24.11.15 (ams). Etwa zwei Drittel der unter 20-jährigen weiblichen AOK-Versicherten, die die Antibabypille nehmen, werden einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt, obwohl es sichere Alternativen gibt. Das hat eine Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) ergeben. Das WiDO hat die Verordnungen des Jahres 2014 solcher Kontrazeptiva – also Arzneimittel, die zur hormonalen Empfängnisverhütung eingesetzt werden – ausgewertet.

Dabei geht es vor allem um die neueren Pillen der sogenannten dritten und vierten Generation. Die regelmäßige Einnahme dieser „moderneren“ Verhütungspräparate ist verbunden mit einem höheren Risiko für potenziell lebensbedrohliche Thrombosen. Bei einer Thrombose bildet sich in einem Blutgefäß ein Blutgerinnsel (Thrombus). Dieses verengt beziehungsweise verstopft das Gefäß. Zahlreiche Folgeschäden oder sogar Todesfälle könnten vermieden werden, wenn ausschließlich Pillen-Präparate mit bekannt niedrigem Risiko verschrieben würden, so das Fazit der WiDO-Wissenschaftler. Unter den gesetzlich Versicherten sind aufgrund der derzeit gängigen Verschreibungspraxis etwa eine halbe Million junge Frauen und Mädchen einer erhöhten Gesundheitsgefährdung durch die Einnahme der Pille ausgesetzt. Diese Abschätzung basiert auf der dem WiDO vorliegenden Arzneimittelverordnung aller GKV-versicherten jungen Anwenderinnen.

### Es gibt sichere Alternativen

„Insbesondere, wenn es sich um Verordnungen an junge und gesunde Versicherte handelt, ist ein hohes Maß an Sicherheit bei der Auswahl der Medikamente notwendig“, sagt der stellvertretende WiDO-Geschäftsführer Helmut Schröder und fügt hinzu: „Stehen mehrere Arzneimittel mit gleichem Nutzen zu Verfügung, sollten Arzneimittel vorgezogen werden, zu denen Langzeitstudien und Daten hinsichtlich ihrer Sicherheit vorhanden sind.“ Vor diesem Hintergrund würden zu viele Mädchen und junge Frauen einem unnötigen Risiko bei der Langzeitanwendung der Pille ausgesetzt. Zwar haben nach Einschätzung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) alle niedrig dosierten kombinierten hormonalen Pillenpräparate grundsätzlich eine positive Nutzen-Schaden-Bilanz, das heißt: die Vorteile einer zuverlässigen Verhütung wiegen die mit der Einnahme verbundenen Risiken auf. Doch gibt es vor allem bei den Pillen der dritten und vierten Generation ein erhöhtes oder zumindest unklares Thromboserisiko. In Deutschland ließe sich das Risiko

deutlich verringern, wenn statt der Pillen mit den Wirkstoffen Drospirenon, Chlormadinon, Dienogest, Gestoden, Desogestrel und Nomegestrol die sichere Alternative mit Levonorgestrel verordnet würde. Das empfehlen auch das BfArM und die Europäische Arzneimittelbehörde EMA besonders für Erstanwenderinnen und Frauen unter 30 Jahren.

Weitere Informationen unter:  
[www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) > Suche: Kombinierte orale Kontrazeptiva



## Kurzmeldungen

### AOK: Beliebte Krankenkasse und attraktiver Arbeitgeber

24.11.15 (ams) Die AOK ist ganz oben auf der Beliebtheitsskala: Bei Menschen zwischen 13 und 30 Jahren ist die Gesundheitskasse 2015 wieder die beliebteste Krankenkasse. Das hat die Abstimmung um den „Young Brand Awards 2015“ der Marktforschungsagentur „youngcom“ ergeben. Es war der vierte von fünf bisher möglichen Titeln und der dritte hintereinander: Bereits in den Jahren 2011, 2013 und 2014 war die AOK die beliebteste Krankenkasse junger Menschen. Mit Rang 16 gehört die AOK zudem zu den attraktivsten Arbeitgebern Deutschlands und landet im Trendence Schülerbarometer weit vor DAK (Platz 62), BARMER GEK (76) und TK (84). Das Trendence-Institut hatte dazu rund 13.000 Schüler der Klassen acht bis 13 an allgemeinbildenden Schulen befragt.

Weitere Informationen:

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

[www.schuelerbarometer.de](http://www.schuelerbarometer.de) > Arbeitgeber > Ranking



### Selbsthilfe in Niedersachsen: Neues Serviceangebot

24.11.15 (ams). In Niedersachsen steht ab sofort ein neues Serviceangebot für die Selbsthilfe zur Verfügung: Die Verbände der gesetzlichen Krankenkassen im Land haben eine gemeinsame Internetseite zu dem Thema eingerichtet. Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Kontaktstellen bekommen dort übersichtlich und verständlich Informationen zu Fördermöglichkeiten durch die Kassen.

Weitere Informationen:

[www.gkv-selbsthilfefaerderung-nds.de](http://www.gkv-selbsthilfefaerderung-nds.de)



### Neues Forum: Gesundheitsgespräche Bayern

24.11.15 (ams). AOK Bayern, Wort & Bild Verlag (W&B) und Deutsche Journalistenschule München schaffen ab 2016 ein neues Forum für aktuelle Gesundheitsthemen. Die drei Partner unterzeichneten im Oktober den entsprechenden Vertrag. Veranstaltungsort soll das W&B-Verlagshaus im oberbayerischen Baierbrunn sein. Unter dem Titel „Gesundheitsgespräche Bayern“ laden die Initiatoren zweimal jährlich Gäste aus Politik, Medien und Gesundheitswesen sowie Bürgerinnen und Bürger zum Austausch ein.

Weitere Informationen:

[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern) > Presse > Presseinformationen





Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2015

### 1. Dezember 2015: Welt-Aidstag

Rund 37 Millionen Menschen haben laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2014 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2014 weltweit rund zwei Millionen hinzu. 1,2 Millionen Menschen sind 2014 weltweit an Aids gestorben.

#### **HIV-Melddaten für Deutschland:**

Dem Robert Koch-Institut (RKI) zufolge wird die Zahl der HIV-Neuinfektionen in Deutschland im Jahr 2014 auf 3.200 geschätzt und ist damit gegenüber 2013 unverändert. Für das Jahr 2014 schätzte das RKI die Gesamtzahl der in Deutschland mit einer HIV-Infektion oder Aids-Erkrankung lebenden Menschen auf etwa 83.400. Diese Zahl steigt seit Mitte der 1990er-Jahre, da Menschen mit einer HIV-Infektion aufgrund der medikamentösen Therapiemöglichkeiten immer länger leben und die Sterblichkeit deutlich verringert ist. Die Todesfälle lagen laut RKI im Jahr 2014 bei etwa 480 Fällen.

Um gegen ein schleichendes Vergessen und Verharmlosen der Epidemie anzukämpfen organisieren die Vereinten Nationen (UNAIDS) den Welt-Aidstag. Seit 1988 wird er jährlich am 1. Dezember begangen. Zentrale Ziele sind: Aufklärung, Schutz und Solidarität. Mehr Informationen über die deutsche Kampagne gibt es bei der Deutschen Aidshilfe ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Kampagne: „Gib Aids keine Chance“ ([www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)). Über das wachsende Problem der Aids-Waisen in vielen Ländern der Erde und Kindern mit Aids informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, UNICEF.

### 3. Dezember 2015: Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN) haben 1992 den 3. Dezember zum alljährlichen Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen ausgerufen. Dieser Tag wird weltweit für Aktionen genutzt, um die volle Teilnahme und Gleichstellung behinderter Menschen zu erreichen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten zum Jahresende 2013 7,5 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,4 Prozent der Bevölkerung. Gegenüber 2011 ist die Zahl um rund 260.000 oder 3,6 Prozent gestiegen. Insgesamt lebten 2013 über zehn Millionen behinderte Menschen in Deutschland.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) plädiert dafür, behinderte Menschen mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen; die weitestmögliche Integration behinderter Menschen sei vielmehr eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Zentraler Ansprechpartner in Deutschland ist der Deutsche Behindertenrat (DBR, [www.deutscher-behindertenrat.de](http://www.deutscher-behindertenrat.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:

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