



Seltene Erkrankung

- **Mukoviszidose: Frühe Behandlung bessert Lebensqualität** ————— 2

ams-Foto

- **Husten als ständiger Begleiter** ————— 4

Kompletter Verzicht zum Abnehmen ungeeignet

- **Fasten – Einstieg in eine gesündere Lebensweise** ————— 5

Vor allem kleine Kinder betroffen

- **Hand-Fuß-Mund-Krankheit: hochansteckend – meist harmlos** ————— 8

Sodbrennen

- **Wenn die Speiseröhre brennt, kann ein gesünderer Lebensstil helfen** ————— 10

ams-Serie (1): Patientenwissen

- **Gesundheitsförderliches Verhalten: Was Wissen bewirkt** ————— 12
- **Kurzmeldungen** ————— 15
- **Gesundheitstage** ————— 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 31. Januar 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema : „Schlafapnoe: Gefährliche Atemaussetzer in der Nacht“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Seltene Erkrankung

MUKOVISZIDOSE: FRÜHE BEHANDLUNG BESSERT DIE LEBENSQUALITÄT

24.01.18 (ams). Mukoviszidose – der Name klingt kompliziert, doch die Übersetzung aus dem Lateinischen macht klar, worum es bei dieser Krankheit geht: „Mucus“ bedeutet Schleim, „viscidus“ zäh oder klebrig. Rund 8.000 Menschen in Deutschland sind laut Lungeninformationsdienst am Helmholtz Zentrum München von dieser angeborenen Stoffwechselkrankheit betroffen – damit gehört die Mukoviszidose zu den sogenannten Seltenen Erkrankungen.

Mukoviszidose ist eine Erbkrankheit. Die Eltern sind in der Regel nicht selbst erkrankt, haben aber eine gesunde und eine kranke Erbanlage. Ein Kind erkrankt dann, wenn von jedem Elternteil zufällig die kranke Erbanlage übertragen wird. Noch vor 20 Jahren galt die Mukoviszidose als Krankheit des Kindesalters – die Betroffenen wurden meist nicht sehr alt. Durch eine frühere Diagnostik und verbesserte Therapien hat sich die Lebenserwartung seitdem jedoch erheblich erhöht: Im Schnitt werden Erkrankte heute mehr als 40 Jahre alt. Bei der Mukoviszidose kommt es durch einen Gendefekt zu einer Störung des Salzaustausches in den Drüsenzellen im Körper. Vor allem die Atemwege, aber auch andere Organe wie die Bauchspeicheldrüse, die Leber oder der Darm können betroffen sein. Die Drüsen bilden zähflüssigen Schleim, der nicht abfließen kann, die Abflusswege verstopft und so zu chronischen Entzündungen führt. Symptome können chronische Bronchitis, häufige Lungenentzündungen oder Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse und der Leber sein. Mukoviszidose ist nicht heilbar, kann aber behandelt werden. Seit September 2016 ist der Test auf Mukoviszidose Teil des Neugeborenen-Screenings (Reihenuntersuchung), welches in den ersten vier Wochen mit einer Blutprobe erfolgt. Entsprechend den Vorgaben des Gendiagnostikgesetzes werden die Eltern umfassend über die Untersuchung aufgeklärt und um ihre Einwilligung gebeten. „Dieses Neugeborenen-Screening ist sehr wichtig, denn so können sich die betroffenen Kinder durch eine frühe gezielte Behandlung besser körperlich entwickeln und haben die Chance auf ein längeres Leben“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Die Symptome der Krankheit sind eher unspezifisch: Allgemein sind die Kinder anfälliger für Infekte und körperlich weniger belastbar. Bei manchen zeigen sich bereits nach der Geburt Hinweise, zum Beispiel ein Darmverschluss durch zäh-klebrigen Stuhl. Bei den meisten Erkrankten stehen Lungenprobleme, etwa dauerhafter Husten mit Auswurf oder häufige Lungenentzündungen, im Vordergrund, bei anderen Betroffenen Probleme mit der Verdauung wie fettiger, übelriechender Stuhl, Durchfall, Untergewicht. „Notwendige Untersuchungen und Beratungen sollten in einem spezialisierten Mukoviszidose-Zentrum oder einer entsprechenden Ambulanz gemacht werden“, so Eymers. Zur Behandlung wird beispielsweise Krankengymnastik mit besonderen Atemübungen einge-



Ständiger Husten bei Mukoviszidose.

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



setzt, auch regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig. Hinzu kommen Inhalationen, kalorienreiche Nahrung mit viel Fett und Eiweiß, Vitamine, Medikamente zur besseren Verdauung zu jeder Mahlzeit sowie Antibiotika bei bakteriellen Infektionen. Seit 1. Januar 2018 können Patienten mit Mukoviszidose eine Ernährungstherapie verordnet bekommen. Das ist in der Heilmittel-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses festgelegt worden. Damit sollen Fehlernährung, Mangelversorgung und Entgleisungen des Stoffwechsels verhindert und behandelt werden. Ziel ist, das Selbst- und Krankheitsmanagement von Patienten und ihren Bezugspersonen zu verbessern.



TAG DER SELTENEN ERKRANKUNGEN

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland haben eine Seltene Erkrankung, so schätzt das Berliner Centrum für Seltene Erkrankungen an der Charité. Nach der in Europa gültigen Definition ist eine Erkrankung dann selten, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen darunter leiden. Demnach gibt es derzeit etwa 7.000 bis 8.000 Seltene Krankheiten. Die Seltenheit der einzelnen Erkrankungen erschwert grundsätzlich die Forschung und die medizinische Versorgung der betroffenen Patientinnen und Patienten, weil die wenigen Erkrankten räumlich weit verteilt wohnen und deshalb Untersuchungen in Zentren und aussagekräftige Studien mit einer großen Teilnehmerzahl schwierig durchzuführen sind. Darüber hinaus sind die Krankheitsbilder oft sehr vielschichtig. Sie müssen fachübergreifend erforscht und behandelt werden. Um die Versorgung von Betroffenen zu verbessern, hat die European Organisation for Rare Diseases (EURORDIS) im Jahr 2008 den „Rare Disease Day“, den „Tag der Seltenen Erkrankungen“ ins Leben gerufen. Er findet jährlich am letzten Tag im Februar statt, diesmal am 28. Februar 2018. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen und vertritt 633 Patientenorganisationen aus 59 Ländern. Infos zum Aktionstag und zu Seltenen Erkrankungen gibt es auch beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit Seltenen Erkrankungen und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Tag der Seltenen Erkrankungen am 28. Februar 2018:
www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.lungeninformationsdienst.de > Krankheiten > Mukoviszidose
www.bundesgesundheitsministerium.de > Themen > Prävention
> Gesundheitsgefahren > Seltene Erkrankungen
www.bmbf.de > Forschung > Gesundheit > Individualisierte Medizin > Seltene Erkrankungen
Versorgungsatlas für Menschen mit Mukoviszidose:
www.se-atlas.de > Suche „Mukoviszidose“
Nationales Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen: www.namse.de
Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen: www.achse-online.de
Berliner Centrum für Seltene Erkrankungen an der Charité: bcse.charite.de/centrum



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „MUKOVISZIDOSE“ MIT DR. EIKE EYMERS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2018





HUSTEN ALS STÄNDIGER BEGLEITER



Bei der Mukoviszidose kommt es durch einen Gendefekt zu einer Störung des Salzaustausches in den Drüsenzellen im Körper. Vor allem die Atemwege, aber auch andere Organe wie die Bauchspeicheldrüse, die Leber oder der Darm können betroffen sein. Bei den meisten Erkrankten stehen Lungenprobleme, etwa dauerhafter Husten mit Auswurf oder häufige Lungenentzündungen, im Vordergrund. Noch vor 20 Jahren galt die Mukoviszidose als Krankheit des Kindesalters. Durch eine frühere Diagnostik und verbesserte Therapien hat sich die Lebenserwartung seitdem jedoch erheblich erhöht: Im Schnitt werden Erkrankte heute mehr als 40 Jahre alt. Mukoviszidose gehört zu den Seltenen Erkrankungen. Das heißt, nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen leiden darunter.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Kompletter Verzicht zum Abnehmen ungeeignet

FASTEN KANN EINSTIEG IN EINE GESÜNDERE LEBENSWEISE SEIN

24.01.18 (ams). Eine üppige Geburtstagstorte oder ein fürstliches Fünf-Gänge-Menü – danach hat manch einer das Gefühl, seinem Körper etwas Gutes tun zu können, indem er ihm die Nahrung entzieht. Gerade im Frühjahr entscheiden sich viele Menschen fürs Fasten. Sie verbinden mit dem zeitweiligen Verzicht auf feste Nahrung die Erwartung, überflüssige Pfunde zu verlieren, den Körper zu entschlacken und den Geist zu reinigen. Oft geht damit auch die Erwartung einher, Beschwerden wie etwa Haut- und Gelenkerkrankungen zu lindern. Fasten ist in. Doch der gesundheitliche Nutzen ist wissenschaftlich oft nicht ausreichend belegt.

Das Fasten hat eine lange Tradition: Im Christentum ist vor allem die 40-tägige Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bekannt. Der Verzicht gilt Gläubigen als Akt der Demut und des Opfers. Muslime befolgen im Ramadan ein strenges Fasten, wenn sie von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts essen. Im Judentum gibt es den Brauch, zu einer bestimmten Zeit im Jahr eine Fastenzeit zu durchleben, etwa am Jom-Kippur-Tag, dem Versöhnungstag. Auch in der Yogapraxis spielt das Fasten eine große Rolle. „Zur langfristigen Gewichtsreduktion ist Fasten jedoch ein falscher Ansatz. Auch die Vorstellung, den Körper von Schlacken zu reinigen, ist nicht richtig“, sagt Dorothea Jansen, Ernährungsberaterin bei der AOK. Bei gesunden Menschen gibt es keine Ansammlung von Abbauprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr über den Darm und die Niere ausgeschieden.

Nach radikalem Nahrungsentzug oft Jo-Jo-Effekt

Wer es mit dem Fasten übertreibt, kann seine Gesundheit sogar gefährden. Denn durch den radikalen Nahrungsentzug drosselt der Körper den Energieverbrauch auf Sparflamme. Bekommt er wieder normal zu essen, nimmt das Körpergewicht sprunghaft zu – ein Vorgang, der als „Jo-Jo-Effekt“ bezeichnet wird. Vor allem Menschen mit Übergewicht lernen nur durch Fasten nicht, wie sie sich in Zukunft besser ernähren können. Wer dauerhaft abnehmen will, muss die Ernährung und sein Essverhalten umstellen und sich ausreichend bewegen. Keinesfalls fasten sollten jedoch Kinder, Schwangere, stillende Mütter und Menschen, die an Krebs, Bluthochdruck, Diabetes, erhöhten Harnsäurewerten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einer Schilddrüsenüberfunktion oder anderen Erkrankungen leiden. Auch die veränderte Wirkung von Medikamenten sollte vor dem Fasten stets mit dem Arzt besprochen werden. Und selbst für Gesunde gilt: Das Fastenvorhaben sollte immer zuerst mit dem



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



Hausarzt besprochen und von ihm begleitet werden, da der abrupte Verzicht auf Nahrung auch für Gesunde eine Belastung bedeutet. „Wer längere Zeit, also zehn Tage oder mehr, auf feste Nahrung verzichtet, muss mit Erschöpfungszuständen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Mundgeruch und niedrigem Blutdruck rechnen“, so Jansen. Erst nach mehrtägigem Fasten kann das Gehirn die Energieversorgung umschalten. In der Anfangsphase baut der Körper deshalb verstärkt körpereigenes Eiweiß aus der Muskulatur ab, die dadurch geschwächt wird. Wer allerdings in der heutigen Zeit des Überflusses Verzicht üben will oder sein Gefühl für Hunger und Sättigung neu entdecken möchte, für den können ein paar Tage Fasten in einer anderen Umgebung fernab vom Alltag eine gute Möglichkeit zum Abschalten sein.

Diäten im Check

Detox-Entgiftungsdiät: Das Gewicht soll durch den Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel wie Zucker, Weißmehl, Gluten und Hefe reduziert werden. Gleichzeitig soll der Körper schädliche Substanzen wie Umweltgifte abbauen und so entgiften. Tees und Massagen begleiten diese Diät. Für die Wirkung gibt es keine wissenschaftlichen Nachweise.

HCG-Diät: Verzehrt wird fett- und kalorienarme Kost mit viel Obst und Gemüse unter 500 Kilokalorien pro Tag. Humanes Choriongonadotropin (HCG) ist ein Hormon, das während der Schwangerschaft gebildet wird. Ergänzend zur täglichen Kost wird die Einnahme von HCG in Form von Tropfen, Pastillen oder Tabletten empfohlen, um Bauchfett abzubauen. Die Zufuhr des Hormons ist jedoch nicht unproblematisch. Es ist nicht abzusehen, welche Folgen der Wirkstoff auf den Körper hat. Für einen Gewichtsverlust gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Aufgrund einer zu geringen Energie- und Nährstoffzufuhr kann es zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Leistungsabfall und Kreislaufstörungen kommen. Von dieser Diät ist abzuraten.

Insulin-Trennkost-Diät: Meist werden drei Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von mindestens fünf Stunden eingenommen, die entweder Kohlenhydrate oder Proteine enthalten. Abends gibt es kohlenhydratarme Lebensmittel, um die nächtliche Insulinausschüttung zu drosseln. Ziel ist eine Gewichtsabnahme durch eine möglichst geringe Insulinausschüttung. Es gibt jedoch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht keinen Grund, Kohlenhydrate und Proteine getrennt zu essen. Der Körper kann beides gleichzeitig verarbeiten. Es fehlt der Nachweis, dass eine geringe nächtliche Insulinausschüttung die Gewichtsabnahme dauerhaft fördert.

Intervallfasten: Beim Intervallfasten, etwa beim „5:2-Fasten“, wird an zwei oder mehr Tagen in der Woche gefastet. An den Fastentagen gibt es nur kalorienarme Getränke wie Tee oder Wasser. Die Fastentage sollen zur Gewichtsabnahme führen. Unklar ist, was an den anderen Tagen passiert, weil jeder selbst entscheiden kann, was er an diesen Tagen isst und trinkt und ob dadurch langfristig abgenommen werden kann.

Paleo-Diät: Die Ernährung besteht hauptsächlich aus Wildpflanzen, Wurzeln, Beeren, Nüssen und Wildfleisch. Die Theorie der Steinzeiternährung geht davon aus, dass sich der menschliche Organismus an das Nahrungsumfeld der Altsteinzeit, des Paläolithikums, ge-



netisch angepasst hat. Die Annahme, dass nur die Gene das Ernährungsverhalten prägen, greift zu kurz. Viele Faktoren wie das Erlernen bestimmter Verhaltensmuster, die Prägung durch das soziale Umfeld sowie physiologische Mechanismen beeinflussen ebenso die Ernährungsweise. Die Diät ist nicht zu empfehlen.

Formula-Diät: Formula-Diäten basieren darauf, Mahlzeiten durch Eiweißshakes, die mittels eines Instant-Konzentrat-Pulvers hergestellt werden, oder durch Diätriegel zu ersetzen. Kohlenhydratarme und eiweißreiche Kost sollen zu Gewichtsverlust führen. Dadurch gibt es jedoch keinen Lerneffekt hinsichtlich gesunder Ernährung. Geeignet ist es nur kurzfristig bei starkem Übergewicht und dann unter ärztlicher Kontrolle.

Basenfasten: Beim Basenfasten dürfen nur Lebensmittel gegessen werden, die als basisch gelten. Damit sollen die vermuteten Säureüberschüsse im Organismus abgebaut werden. Gegessen werden drei bis fünf kleine Mahlzeiten pro Tag mit Obst, Gemüse und Wasser oder Kräutertee. Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte, Fisch, Süßigkeiten, Teigwaren, Kaffee und Alkohol sind nicht erlaubt. Die vorgeschriebenen Lebensmittel sind gesund, doch eine durch die Ernährung verursachte Übersäuerung ist bei gesunden Menschen nicht zu befürchten. Zusätzliche basenfördernde Nahrungsergänzungsmittel sind daher unnötig. Und: Wichtige Getreide- und Milchprodukte werden in zu geringen Mengen oder gar nicht aufgenommen. Basenfasten ist kein geeigneter Weg zur Gewichtsabnahme und sollte in der Regel nicht länger als eine Woche durchgeführt werden.

Fazit: Das Geheimnis des Abnehmens ist, mehr Energie zu verbrauchen als aufzunehmen. Für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme ist eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und mehr körperlicher Aktivität wichtig. Eine gesunde Methode zeigt das AOK-Programm „Abnehmen mit Genuss“. Es ist ein ausgewogenes und effektives Gesamtpaket zum Schlankwerden und Schlankbleiben – angepasst an persönliche Ziele und Bedürfnisse. Ziel ist, den Körper besser zu verstehen, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu bewegen und sein neues Gewicht langfristig zu halten.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > [Gesundes Leben](#) > [Gesund im Alltag](#) > [Diäten im Check](#)



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.abnehmen-mit-genuss.de

www.dge.de > [Suche „Blitzdiäten“](#)

www.verbraucherzentrale.nrw > [Menü](#) > [Lebensmittel](#) > [Schlankheitsmittel und Diäten](#)
> [Diäten und Schlankheitsmittel](#) > [Erfolgsaussichten und Gesundheitsgefahren](#)





Vor allem kleine Kinder betroffen

HAND-FUSS-MUND-KRANKHEIT: HOCHANSTECKEND – MEIST HARMLOS

24.01.18 (ams) Rote Flecken und Bläschen in den Handflächen, auf den Fußsohlen und im Mundbereich – so zeigt sich die Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Sie wird scherzhaft auch als falsche Maul- und Klauenseuche bezeichnet, hat aber mit der echten Maul- und Klauenseuche, die vor allem Rinder und Schweine bekommen, nichts zu tun. „Betroffen von der Hand-Fuß-Mund-Krankheit sind meist Kinder unter zehn Jahren. Doch auch Erwachsene können erkranken“, erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Etwa 80.000 bis 140.000 Menschen sind laut Robert Koch-Institut jährlich von der Hand-Fuß-Mund-Krankheit betroffen. Die Virus-erkrankung ist hochansteckend, verläuft aber in der Regel harmlos. Zu Komplikationen wie einer Lungen- oder Hirnhautentzündung kommt es sehr selten. Auch wenn zur Risikogruppe vor allem kleine Kinder gehören, können sich Menschen jeden Alters mit dem Virus infizieren, wenn ihr Immunsystem geschwächt ist.

Klassischerweise beginnt die Hand-Fuß-Mund-Krankheit mit Fieber, geringem Appetit und Halsschmerzen. Danach entstehen rote Flecken auf den Handinnenflächen, den Fußsohlen, um den Mund herum sowie im Mund. „An den roten Stellen entwickeln sich dann bald mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die schmerzen oder jucken können. Außerdem bilden sich Entzündungen auf der Zunge, dem Gaumen und kleine Geschwüre auf der Mundschleimhaut, die sehr schmerzhaft sind, sogenannte Aphten“, erklärt Anja Debrodt. In manchen Fällen entstehen diese Ausschläge auch am Gesäß, im Genitalbereich, an den Knien oder den Ellenbogen.

Erste Krankheitsanzeichen nach drei bis zehn Tagen

Zu den ersten Krankheitsanzeichen kommt es meist drei bis zehn Tage nach der Ansteckung mit dem Virus. Die Patienten erholen sich in der Regel innerhalb von fünf bis sieben Tagen. In den meisten Fällen zeigen sich gar keine Symptome und die Betroffenen bemerken die Erkrankung gar nicht. Bei Erwachsenen und älteren Kindern verläuft sie oft deutlich schwächer als bei kleinen Kindern. Besteht der Verdacht auf eine Ansteckung mit der Hand-Fuß-Mund-Krankheit, sollten Betroffene den Kontakt zu kleinen Kindern meiden. Um andere Krankheiten auszuschließen, sollten Eltern mit den Kindern zum Kinderarzt gehen.

Zwar kann die Erkrankung das ganze Jahr über auftreten, besonders häufig ist sie aber im Spätsommer und Herbst. Vorbeugen lässt sich mit umfangreichen Hygienemaßnahmen, denn übertragen werden die Viren über Tröpfchen- oder Schmierinfektion – also über Speichel beim Küssen, Niesen, Husten, beim Teilen von Besteck, aber auch über die Flüssig-



Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist hochansteckend, meist jedoch harmlos.

Foto: Alexander Ishchenko, iStockphoto



keit in den Bläschen oder über Kot. Wichtig ist es deshalb, sich regelmäßig die Hände zu waschen, besonders vor und nach dem Wechseln der Windeln, vor und nach dem Toilettengang sowie vor dem Zubereiten von Essen. „Oberflächen und Gegenstände wie Türgriffe und Spielzeug sollten besonders gründlich gereinigt und desinfiziert werden“, rät Ärztin Debrodt. Sinnvoll ist es, auf einen engen Kontakt mit den Erkrankten möglichst zu verzichten. „Um weitere Ansteckungen zu vermeiden, sollten erkrankte Kinder nicht in den Kindergarten und andere Gemeinschaftseinrichtungen gehen“, mahnt Debrodt. Das gilt zumindest bis die infektiösen Bläschen abgeheilt sind. Da die Viren noch mehrere Wochen über den Stuhl ausgeschieden werden können, ist auch nach der akuten Krankheitsphase eine gute Hygiene wichtig.

Zur Linderung der Beschwerden im Mundbereich sowie gegen das Fieber kann der Arzt Medikamente verordnen. „Beispielsweise helfen Wirkstoffe wie Paracetamol, das Fieber zu senken, und gegen die schmerzhaften Entzündungen im Mund gibt es Tinkturen und bestimmte Salben, zum Beispiel mit dem Wirkstoff Lidocain“, erklärt Debrodt. Auch Mundspülungen auf pflanzlicher Basis mit Kamille, Melisse oder Thymian können die Beschwerden lindern. „Besonders wichtig ist, dass die Kinder trotz der Schmerzen im Mund ausreichend trinken. Dafür eignen sich dann am besten kühle Getränke“, so Debrodt. Da der Mund sehr empfindlich ist und die Entzündungen sehr schmerzhaft sind, sollte man auf heißes, hartes oder scharf gewürztes Essen verzichten. Weiche Kost wie Brei, Joghurt und Bananen macht es den kleinen Patienten leichter. Außerdem kann Eis die Schmerzen im Mund lindern.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.rki.de > Infektionskrankheiten A-Z > Hand-Fuß-Mund-Krankheit
www.kinderaerzte-im-netz.de > Suche „Hand-Fuß-Mund-Krankheit“



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „HAND-FUSS-MUND-KRANKHEIT“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2018





Sodbrennen

WENN DIE SPEISERÖHRE BRENNT, KANN EIN GESÜNDERER LEBENSSTIL HELFEN

24.01.18 (ams). Zu fett gegessen und zu viel? Und plötzlich so ein unangenehmes Brennen, das sich vom Magen bis in die Speiseröhre hochzieht, manchmal begleitet von saurem Aufstoßen? Das ist das untrügliche Zeichen für Sodbrennen: Es entsteht, wenn sich der Mageneingang nicht mehr richtig schließt und Mageninhalt wieder nach oben in die Speiseröhre gelangt. Der aufsteigende Magensaft reizt die Schleimhaut der Speiseröhre und es brennt. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts hat schätzungsweise etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland gelegentlich Sodbrennen. Manchmal helfen schon ein Verdauungsspaziergang und der Verzicht auf üppige Mahlzeiten zu später Stunde.

Tritt Sodbrennen häufiger auf, kann dies auch ein Anzeichen für eine Rückflusskrankung (Reflux) sein. Die genaue Ursache für die sogenannte gastroösophageale Refluxkrankheit (Gastro = Magen; Ösophagus = Speiseröhre) bleibt oft unklar. Bestimmte Lebensgewohnheiten wie zu fettes Essen, Rauchen, zu viel Alkohol, Kaffee oder Stress können den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre begünstigen. Auch bestimmte Medikamente, unter anderem verordnet bei Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Asthma oder Parkinson, können Sodbrennen auslösen. Häufig betroffen sind auch Schwangere: Gerade im letzten Schwangerschaftsdrittel kann die Gebärmutter gegen den Magen drücken, wodurch die Magensäure stärker aufsteigt. Hinter einem Reflux kann zudem eine Störung der Speiseröhre oder ein Zwerchfellbruch stecken.

Bei Verdacht auf Reflux wird Probebehandlung gemacht

Die Beschwerden äußern sich unterschiedlich: „Typische Beschwerden sind häufiges Aufstoßen und ein unangenehmes Brennen, das sich vom Magen bis in die Speiseröhre hochzieht, vor allem im Liegen und nach den Mahlzeiten“, so Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Weitere Symptome sind ein Völlegefühl, Schluckbeschwerden, Brennen im Rachen, Halsschmerzen, Reizhusten und teilweise auch Übelkeit und Brechreiz. Bei sehr häufigem oder starkem Sodbrennen sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. „Bei einem Verdacht auf Reflux wird zunächst meist eine Probebehandlung gemacht. Dazu nimmt der Patient für ein bis zwei Wochen ein Medikament ein, das die Produktion von Magensäure hemmt. Fühlt er sich danach besser, handelt es sich sehr wahrscheinlich tatsächlich um eine Refluxkrankheit“, erklärt Bleek. Wenn sich die Beschwerden nicht lindern lassen, kann eine Endoskopie sinnvoll sein. Dabei wird ein flexibler Schlauch mit einer Kamera und einer Lichtquelle über den Mund bis in den Magen vorgeschoben. Der Arzt kann so



Sodbrennen nach üppigem Essen.

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



die Schleimhaut von Speiseröhre und Magen beurteilen und zum Beispiel klären, ob die Speiseröhre entzündet ist oder ob dort Verengungen vorliegen. Manchmal kann eine Refluxkrankheit im Laufe der Jahre dazu führen, dass sich am unteren Ende der Speiseröhre die Schleimhaut verändert. Dann ist das Risiko für Speiseröhrenkrebs etwas erhöht. Bei starkem Sodbrennen kann es helfen, zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger Alkohol zu trinken. Darüber hinaus ist es einen Versuch wert, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, wie Kaffee, Schokolade, besonders fettige oder stark gewürzte Speisen, Zitrusfrüchte oder kohlenensäurehaltige Getränke.

Zusätzlich kann es sinnvoll sein,

- keine beengende Kleidung zu tragen,
- bei Übergewicht abzunehmen, da zu viele Kilos das Verdauungssystem belasten können und auf Speiseröhre und Magen drücken,
- mehrmals täglich eine kleine Mahlzeit zu essen statt dreimal eine große sowie auf späte Mahlzeiten zu verzichten oder sich nicht früher als drei Stunden nach dem Essen hinzulegen,
- beim Schlafen eine erhöhte Schlafposition zu wählen, etwa durch ein zusätzliches Kopfkissen, und außerdem eher auf der linken Seite zu schlafen, da der Magenverschluss dann oben liegt. Auf der rechten Seite liegend, kann der Mageninhalt leichter in die Speiseröhre zurückfließen.

Reicht eine Änderung des Lebensstils nicht aus, kommen zusätzlich Medikamente zum Einsatz: Diese unterdrücken die Bildung von Magensaft oder binden die Magensäure. Ist auch die medikamentöse Therapie nicht erfolgreich, bleibt als weitere Möglichkeit eine Anti-Reflux-Operation. Über die Vor- und Nachteile einer Operation sollten Betroffene sich ausführlich mit dem behandelnden Arzt beraten und gegebenenfalls eine zweite ärztliche Meinung einholen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Sodbrennen
www.rki.de > Gesundheitsmonitoring > Gesundheitsberichterstattung > Themenhefte > Heft 55
Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre



EINEN SENDEFERTIGEN RADIO-O-TON ZUM THEMA „SODBRENNEN“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2018





ams-Serie (1): Patientenwissen

GESUNDHEITSFÖRDERLICHES VERHALTEN: WAS WISSEN BEWIRKEN KANN

24.01.18 (ams). Wie sinnvoll ist die angebotene Früherkennungsuntersuchung? Welche Klinik ist für die geplante Gallenblasen-Operation am besten geeignet? Was sind eigentlich die Folgen von zu viel Zucker? Soll ich mein Kind impfen lassen? Fast täglich müssen Menschen Entscheidungen rund um ihre Gesundheit treffen. „Wer gut informiert ist, trifft die bessere Wahl“, sagt Dr. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband. Eine große repräsentative Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) zeigte jedoch: Die Gesundheitskompetenz bei sechs von zehn gesetzlich Krankenversicherten ist problematisch bis unzureichend.

„Komplexe Wissenschaft so aufzubereiten, dass auch Nichtfachleute die Informationen gut verstehen können, ist eines unser Anliegen, um die Gesundheitskompetenz zu erhöhen“, sagt Kolpatzik. Die AOK-Faktenboxen sind ein Beispiel dafür, wie sich Lücken bei der Gesundheitskompetenz schließen lassen. Die Faktenboxen stellen mit Grafiken und verständlichen Texten Nutzen und Risiken, Schaden und Nebenwirkungen bestimmter Behandlungen übersichtlich gegenüber. „Um die Gesundheitskompetenz zu erhöhen und die Menschen in ihrem jeweiligen Umfeld zu erreichen, ist eine breite gesellschaftliche Allianz notwendig“, so Kolpatzik weiter. Denn Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz haben ungleich mehr Schwierigkeiten, eine Krankheit gut zu bewältigen, als ein Mensch mit hoher Gesundheitskompetenz. Unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten zu beurteilen oder Beipackzettel von Arzneimitteln zu verstehen und zu bewerten, stellt sie vor große Herausforderungen. Ebenso wenig können Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz problemlos entscheiden, wann eine ärztliche Zweitmeinung für sie sinnvoll ist und wann nicht. Menschen mit eingeschränkter oder unzureichender Gesundheitskompetenz wissen zumeist nicht, wohin sie sich bei Gesundheitsfragen wenden sollen. Sie werden häufiger im Krankenhaus behandelt und nehmen mehr als andere den ärztlichen Notdienst in Anspruch. Schließlich fühlen sie sich subjektiv nicht nur öfter krank, sondern leiden tatsächlich häufiger unter chronischen Krankheiten oder Gesundheitsstörungen. Und all das verursacht nicht nur mehr persönliches Leid, sondern erhöht auch die Kosten für das gesamte Gesundheitswesen. Um die Menschen zu erreichen und ihr Wissen zu erhöhen, sollte vor allem ihre Medienkompetenz



Medienkompetenz im digitalen Bereich ist wichtig.
Dieses Foto aus der Rubrik „Ärzte“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.
Weitere Fotos auch zu anderen Themen:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



gestärkt werden, besonders im digitalen Bereich. Gerade das Internet nutzen viele Menschen als Informationsquelle für ihre Entscheidungen. Kolpatzik: „Gefragt sind in diesem Bereich neben unseren Faktenboxen auch Navigationshilfen wie die Gesundheitsnavigatoren und Entscheidungshilfen der AOK.“

AOK-Angebote für mehr Gesundheitskompetenz:

ADHS-Elterntainer: Das wissenschaftlich fundierte Online-Programm ist frei zugänglich und bietet umfassende Unterstützung für Mütter und Väter, die durch eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ihres Kindes besonders belastet sind. (<https://adhs.aok.de>)

AOK-Faktenboxen: Nutzer der Faktenboxen sollen auch ohne medizinisches und statistisches Vorwissen kompetente Entscheidungen in Gesundheitsfragen treffen können. Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer, Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. (www.aok.de/faktenboxen)

AOK-Navigatoren:

- **AOK-Arztnavigator:** Er unterstützt Patienten bei der Arztsuche. Versicherte können hier außerdem ihren Arzt bewerten und dadurch anderen Nutzern bei der Suche nach einem passenden Arzt helfen. (www.aok-arztnavi.de)
- **AOK-Krankenhausnavigator:** Wer vor einer planbaren Krankenhaus-Behandlung steht und nach einer geeigneten Klinik sucht, wird hier fündig. Damit der AOK-Krankenhausnavigator verlässliche und aussagekräftige Informationen bietet, werden zusätzlich für ausgewählte Leistungen Routinedaten der Qualitätssicherung (QSR, Qualitätssicherung mit Routinedaten) ermittelt. Auf Basis dieser Daten lässt sich zum Beispiel auswerten, ob nach einer Operation im Krankenhaus Komplikationen aufgetreten sind und eine erneute Operation erforderlich war. (www.aok.de/krankenhausnavigator)
- **AOK-Pflegenavigatoren:** Damit unterstützt die AOK Pflegebedürftige und Angehörige dabei, gezielt geeignete Einrichtungen und Pflegedienste in ihrer Nähe zu finden. (www.pflege-navigator.de)
- **Arzneimittelnavigator:** Hier finden Versicherte Informationen über Arzneimittel und Zuzahlungen. (www.aok.de/arzneimittelnavi)

Entscheidungshilfen

Um das Für und Wider bestimmter Behandlungen oder medizinischer Themen besser abwägen zu können, bietet die AOK Online-Entscheidungshilfen (www.aok.de/entscheidungshilfen) unter anderem zu folgenden Themen an:

- Künstliche Ernährung im Alter?
- Brusterhaltung oder -entfernung?
- Brustentfernung



- HPV-Impfung
- Impfen oder nicht?
- Organspende

Gesundes Leben

Hier gibt es Angebote und Informationen zu Erholung und Entspannung, Sport und Fitness, Diäten im Check, Medikamenten, Vorsorge und Zahngesundheit: www.aok.de > Gesundes Leben

Gesundheits-Apps der AOK: Die Apps bieten Informationen, praktische Tipps sowie hilfreiche Tools für einen gesunden und entspannten Alltag, www.aok.de > Leistungen & Services > Services > AOK-Apps

Was ist Gesundheitskompetenz?

Gesundheitskompetenz basiert auf Bildung und umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in den Bereichen der Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Krankenversorgung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die zur Erhaltung oder Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit während des gesamten Lebensverlaufs beitragen.

Was ist das IQWiG?

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) wurde 2004 gegründet. Das Institut ist eine fachlich unabhängige wissenschaftliche Einrichtung der privaten und gemeinnützigen Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Die Stiftung verfolgt das Ziel, evidenzbasierte Entscheidungen in Gesundheitsfragen zu unterstützen. Unter www.gesundheitsinformation.de klärt das IQWiG in gesundheitlichen Fragen auf. Die Website soll helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen. Gesundheitsinformation.de kann das Gespräch mit Ärzten und anderen Fachleuten unterstützen, aber nicht ersetzen. Es bietet keine individuelle Beratung.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de > Engagement > Gesundheitskompetenz
www.aok-bv.de > #wenigerZucker: Kampagne zur Zuckerreduktion in Lebensmitteln
www.wido.de > Publikationen > WIdO-Monitor > Gesundheitskompetenz





KURZMELDUNGEN

AOK Nordost: Programm gegen Essstörungen

24.01.18 (ams). Ein digital unterstütztes Vorsorgeprogramm zur Früherkennung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen bietet die AOK Nordost an. Sie arbeitet dabei eng mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, der Beratungsstelle Dick & Dünn e.V. sowie dem Berliner Start-up Jourvie zusammen. Das Programm läuft seit Januar 2018 zunächst in Berlin. Es richtet sich vor allem an die Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher oder an andere ihnen nahestehende Personen. Das Programm soll für die Gefährdung sensibilisieren und konkrete Unterstützung zur Vermeidung einer manifesten Essstörung bieten.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de/nordost > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen (14.12.2017)



AOK-Studie: Deutsche befürworten Mindestmengen bei OPs

24.01.18 (ams). 86 Prozent der Deutschen begrüßen Mindestmengenregelungen in Krankenhäusern. Das heißt, dass Kliniken anspruchsvolle Eingriffe wie das Einsetzen eines Kniegelenks oder die Versorgung von Frühgeborenen nur dann vornehmen dürfen, wenn sie eine Mindestzahl an Behandlungen pro Jahr vorweisen können. Das ist das Ergebnis der repräsentativen Bevölkerungsbefragung „Qualität in der stationären Versorgung 2017“ im Auftrag der AOK Hessen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de/hessen > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen (09.01.2018)



Die Reformfibel 2.0: 30 Jahre Gesundheitspolitik auf einen Blick

24.01.18 (ams). Seit wann gibt es Festbeträge? Wer hat die Praxisgebühr eingeführt? Wie viel kostete das Krankenhaus-Notopfer? Getrennt nach den Themenfeldern Ärzte, Krankenhäuser, Krankenkassen und Versicherte bereitet die Reformfibel 2.0 die zentralen Inhalte von mehr als 40 Reformgesetzen übersichtlich auf. Eingeleitet durch Texte, die den Zeitgeist treffen. Legislaturperiode für Legislaturperiode entsteht so ein prägnantes Bild von der jeweiligen gesundheitspolitischen Bühne und ihren Akteuren – von Norbert Blüm bis Hermann Gröhe. Die Reformfibel ist im KomPart-Verlag erschienen.

INFORMATIONEN ZUR BESTELLUNG:

www.kompart.de





GESUNDHEITSTAGE 2018

4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich 8,8 Millionen Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten gehören Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs und Gebärmutterhalskrebs. Der Welt-Krebstag soll helfen, über das Leben mit der Erkrankung sowie über Risikofaktoren und Früherkennungsuntersuchungen aufzuklären. In den Jahren 2016 bis 2018 lautet das Kampagnenmotto des Welt-Krebstages „We can. I can.“ Unterstützung für Menschen, die an Brustkrebs leiden, bietet die AOK mit ihrem Disease-Management-Programm „AOK-Curaplan“. Das Programm hilft unter anderem bei Therapie-Entscheidungen und bei einer strukturierten Behandlung. Die Online-Entscheidungshilfe der AOK „HPV-Impfung: Sinnvoll oder nicht?“ hilft Eltern und deren Töchtern bei der Frage, ob sich die Mädchen gegen bestimmte Humane Papillomaviren impfen lassen möchten. Einige dieser Viren können Gebärmutterhalskrebs auslösen.

10. Februar: Tag der Kinderhospizarbeit

Mit dem „Tag der Kinderhospizarbeit“ (www.tag-der-kinderhospizarbeit.de) will der Deutsche Kinderhospizverein (www.deutscher-kinderhospizverein.de) das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. In Deutschland leben laut dem Deutschen Kinderhospizverein mehr als 22.000 Kinder und Jugendliche mit einer Erkrankung, an der sie frühzeitig sterben werden. Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psychosoziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase palliativ-medizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessenvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband unter www.dhvp.de.

Die AOK unterstützt neben stationären Hospizen auch die Hospizarbeit im ambulanten Bereich. Gefördert werden ambulante Hospizdienste, die für Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbebegleitung in deren Haushalt beziehungsweise Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammen.



28. Februar: Tag der Seltenen Erkrankungen

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an einer seltenen Erkrankung. Als selten gilt in der Europäischen Union eine Erkrankung, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. Demnach gibt es derzeit etwa 7.000 bis 8.000 Seltene Krankheiten. Um die Versorgung der Betroffenen zu verbessern und ihre Probleme sowie die ihrer Familien deutlich zu machen, hat EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases) im Jahr 2008 den Rare Disease Day ins Leben gerufen. EURORDIS (www.eurordis.org/de) ist eine Allianz von Patientenorganisationen und vertritt 633 Patientenorganisationen aus 59 Ländern. Der Tag der Seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt.

Infos zum Aktionstag und zu Seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit Seltenen Erkrankungen (NAMSE, www.namse.de) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE, www.achse-online.de).

8. März: Internationaler Frauentag

In Europa hat die zweite Internationale Sozialistische Frauenkonferenz auf Initiative der deutschen Sozialistin Clara Zetkin 1910 die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentages beschlossen. Beim ersten weltweiten Frauentag am 19. März 1911 stand der Kampf für das Wahlrecht im Vordergrund. Rund ein Jahrhundert später geht es um Themen wie gleicher Lohn für gleiche Arbeit, Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt oder Diskriminierung und Gewalt. Ansprechpartner für den deutschen Aktionstag sind die Gewerkschaft ver.di (<http://frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag>) und der Deutsche Gewerkschaftsbund (<http://frauen.dgb.de>).

15. März: Tag der Rückengesundheit

Drei von vier Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben, Tragen oder Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie das Vermeiden von Übergewicht. Neben der Überanstrengung durch körperliche Arbeit belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht das Kreuz. Bei Bürotätigkeiten kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um den Rücken weniger zu belasten. Infos für einen „rückengerechten Arbeitsplatz“ gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK. Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ (<https://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de>) bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, das die Rückengesundheit von Arbeitnehmern fördern soll.



Mit dem Tag der Rückengesundheit soll auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenbeschwerden aufmerksam gemacht werden. Weitere Infos gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR, www.agr-ev.de) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, <http://bdr-ev.de>).

15. März: Welt-Verbrauchertag

Am 15. März ist Welt-Verbrauchertag (World Consumer Rights Day, WCRD). Seit 1983 erinnern an diesem Tag weltweit Verbraucherorganisationen an grundlegende Verbraucherrechte. Initiator ist der internationale Dachverband der Verbraucherorganisationen Consumers International. Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv, www.vzbv.de) Ansprechpartner.

1962 formulierte der US-amerikanische Präsident John F. Kennedy in einer Rede erstmals eine Reihe von Verbraucherrechten wie das Recht auf Sicherheit und sichere Produkte, auf umfassende Information, freie Wahl und das Recht, gehört zu werden. Diese Grundrechte wurden von der Generalversammlung der Vereinten Nationen erweitert um das Recht zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, das Recht auf Entschädigung, auf Verbraucherbildung und auf eine intakte Umwelt. Mit Fokus auf das Gesundheitswesen sind Patientenrechte ein wichtiges Verbraucherrecht, das immer stärker in den Vordergrund drängt.

24. März: Welt-Tuberkulosestag

Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) lag die Anzahl der Tuberkuloseerkrankungen 2016 bei 5.915 Erkrankungen, 2015 waren es 5.852. Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an den Arzt Robert Koch zu erinnern, der an diesem Tag 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete. 100 Jahre später, am 24. März 1982, wurde der erste Welt-Tuberkulosestag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage





**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:
