

AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES WWW.AOK-PRESSE.DE

02/22 RATGEBER

Halb leer oder halb voll?

**Von Glückspilzen und Pechvögeln:
Optimismus kann man lernen 2**

Online-Angebot hilft Angehörigen

**AOK lenkt Aufmerksamkeit
auf Depressionen im Alter 5**

Nesselsucht

**Juckende, brennende Quaddeln
belasten die Lebensqualität 7**

Restless-Legs-Syndrom

Wenn zuckende Beine den Schlaf rauben 9

ams-Foto

Ernährung: Saisonal, gesund und lecker 11

ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (2)

**Tipps für eine nachhaltige
und klimaschonende Ernährung 12**

Kurzmeldungen 15

Gesundheitstage 17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 02. März 2022, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Rheuma bei Kindern“.



www.aok-bv.de > Presse > AOK-Radioservice

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin, Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Claudia Schmid (verantwortlich), Telefon: 030/220 11-202, Telefax: 030/220 11-105, E-Mail: aok-mediendienst@bv.aok.de, Internet: www.aok-presse.de

Halb leer oder halb voll?

Von Glückspilzen und Pechvögeln: Optimismus kann man lernen

24.02.22 (ams). Die meisten Menschen streben im Leben nach Glück. Doch manche empfinden sich als ausgesprochene Pechvögel. Was sie auch anpacken, vieles geht schief. Doch oft sind sie selbst Schmiel des eigenen Unglücks: Ob man Glück oder Pech empfindet, ist oftmals weniger eine Frage des Schicksals, sondern mehr des eigenen Denkens, wie Psychologen herausgefunden haben. Das ist eine gute Nachricht: Selbst eingefahrene Denkmuster lassen sich ändern.

Wer ist der eigentliche Glückspilz? Derjenige, der in der schnellsten Warteschlange steht? Oder diejenige, die länger warten muss und sich die Zeit mit Atemübungen vertreibt? „Wie glücklich wir sind, hängt maßgeblich davon ab, was wir denken und wie wir mit Situationen umgehen. Und das können wir selbst beeinflussen“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK.



Ob man Glück oder Pech empfindet, ist oftmals mehr eine Frage des eigenen Denkens als des Schicksals.

Foto: iStock.com/Kateryna Kovarzh

Glückspilze sind offener und entspannter

Das Schicksal hat sich also wahrscheinlich nicht gegen eine Person verschworen, wenn sie sich als Pechvogel empfindet. Der britische Psychologe Richard Wiseman fand bereits in den 1990er-Jahren heraus, dass Glück oder Pech weniger von höheren Mächten, sondern von Persönlichkeitsmerkmalen und eigenem Verhalten abhängen. „Es hat sich in den Forschungen gezeigt, dass Menschen, die sich als Glückskinder empfinden, mehr kommunizieren, entspannter sind und optimistisch in die Zukunft blicken“, sagt Lesch. „Und damit erhöhen sich ihre Chancen auf Glück.“

Dinge lockerer angehen

Dadurch, dass sie die Dinge lockerer angehen, behalten sie den Überblick, während Pechvögel eher Scheuklappen aufhaben, sodass sie eventuelle Glückschancen verpassen. Das illustriert ein Experiment, das Wiseman mit mehreren hundert Teilnehmenden durchführte, die sich entweder vom Glück beschenkt oder vom Pech verfolgt fühlten. Er ließ die Probanden Fotos in einer Zeitung zählen – wobei er gleich auf der zweiten Seite in großen Lettern den Satz platzierte: „Hören Sie auf zu zählen, es sind 43 Fotos.“ Die selbst ernannten Pechvögel übersahen diesen Hinweis eher und brauchten deshalb wesentlich länger für die Aufgabe als die Glückspilze, die ihren Blick mehr schweifen ließen und diese Bemerkung entdeckten.

Dieses Ergebnis knüpft an den Begriff der selbst erfüllenden Prophezeiung an, die von dem österreichischen Philosophen und Psychotherapeuten Paul Watzlawick stammt. Wenn man etwas Negatives erwartet, tritt das auch eher ein, als wenn man sich eine Situation positiv ausmalt.

Mehr Offenheit – mehr Glück?

Neben mehr Optimismus scheint auch mehr Offenheit mit mehr Glück einherzugehen: Dadurch, dass „Sonntagskinder“ freundlich auf ihre Mitmenschen zugehen, bekommen sie auch mehr Zuwendung und Unterstützung, und das in privater und beruflicher Hinsicht. Zudem sind sie noch durch ein weiteres Merkmal charakterisiert: Sie versuchen, das Gute in jeder Lebenslage zu sehen. „Nach einem Missgeschick beispielsweise kann man sein Pech beklagen, dass einem so etwas passiert ist. Oder sein Glück betonen, dass man den Vorfall ohne größere Schäden überstanden hat“, so AOK-Psychologin Lesch.

Pech – oder schlechte Vorbereitung?

Pechvögel dagegen neigen zu Pessimismus und fühlen sich eher als Opfer äußerer Umstände. „Dabei übersehen sie, dass Glück oder Pech einfach viel mit Statistik zu tun hat“, erklärt Lesch. „Nehmen wir die berühmte Warteschlange: Je mehr Kassen geöffnet sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich in der ‚falschen‘ Schlange stehe.“ Und steht man in der vermeintlich falschen Schlange, kann man sich darüber ärgern – oder zum Beispiel das Warten als eine willkommene Auszeit nutzen, um Leute zu beobachten, etwas zu lesen oder sich auf den Atem zu konzentrieren.

Pechvögel übersehen auch, dass sie manchmal ihres eigenen Peches Schmied sind: Etwa, wenn sie eine schlechte Prüfung abgelegt haben. Sie schreiben den Misserfolg eher dem Schicksal zu oder der schlechten Laune des Dozenten, statt die eigene, womöglich ungenügende Vorbereitung in den Blick zu nehmen. Die Fragen „Woran lag es?“, „Was könnte ich besser machen?“, „Welche Unterstützung könnte ich gebrauchen?“ können zu mehr Erfolg und Zufriedenheit führen.

Den Glücksmuskel trainieren

- Stopp sagen: Negative Gedanken machen sich in unseren Köpfen per se stärker breit als positive. Grund genug, düsteren Vorstellungen ein Stoppschild entgegenzuhalten.
- Tagesrückblick schreiben: Sich abends notieren, was gut gelaufen ist, worüber man sich gefreut hat oder wofür man dankbar ist.
- Sich in Achtsamkeit üben: Sich ganz bewusst auf den aktuellen Moment konzentrieren und versuchen, ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das sorgt für mehr Ausgeglichenheit.
- Soziale Kontakte pflegen: Sich Zeit für Menschen nehmen, die einem gut tun. Das erweitert den eigenen Horizont, lenkt von eigenen Problemen ab und stärkt das Selbstbewusstsein.
- Sich mehr bewegen: Körperliche Aktivität setzt Glücksstoffe frei, das Wohlbefinden steigt und die Gedanken wenden sich zum Positiven.
- Sich gut vorbereiten: Wenn Prüfungen, Auftritte, wichtige Termine anstehen, ist eine gute Vorbereitung die halbe Miete.

Negatives nicht ausblenden

Pechvögel müssen keine Pechvögel bleiben, denn Strategien für mehr Glück kann man lernen. Studien zeigen, dass eine optimistische beziehungsweise pessimistische Lebenshaltung nur zu einem kleinen Teil angeboren ist. So zeigte sich in einer Studie von Martin Seligman und Tracy Stehen: Wenn Menschen auch nur eine Woche lang jeden Abend drei positive Dinge aufschreiben, erhöht sich die Lebenszufriedenheit, und dieser Effekt hält über Monate an.

Positiv denken bedeutet dabei nicht, Negatives auszublenden. Schwere Lebensumstände, wie Armut, Flucht, Gewalterfahrungen, Verluste, lassen sich nicht positiv umdeuten. „Doch entwickelt man Zuversicht, stärkt das auch die Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, sodass man mit widrigen Umständen besser fertig wird“, so Lesch. Es geht auch nicht darum, Angst oder Trauer zu verdrängen, sondern auch diesen schwierigen Gefühlen bewusst zu begegnen. Psychologin Lesch: „Mehr Offenheit hilft dabei, nicht nur die Probleme zu sehen, sondern auch auf Lösungen zu kommen.“

Weitere Informationen der AOK:

www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: positiv denken



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Glückspilz oder Pechvogel“ mit Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK:

www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2022



Online-Angebot hilft Angehörigen

AOK lenkt Aufmerksamkeit auf Depressionen im Alter

24.02.22 (ams). Mit einem neuen Online-Angebot will die AOK die Aufmerksamkeit für das Thema „Depressionen im Alter“ erhöhen: Ein spezieller Bereich im „Familiencoach Depression“ hilft Angehörigen betroffener Menschen ab sofort dabei, Altersdepressionen zu erkennen und die Erkrankten zu unterstützen.

„Das depressive Erkrankungen jeden treffen können und gut behandelbar sind, ist inzwischen weitgehend bekannt. Aber die meisten denken bei dem Thema kaum an ältere oder hochbetagte Menschen“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Laut Studien sind 17 Prozent der älteren Menschen über 75 Jahren von depressiven Symptomen betroffen; unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sind es bis zu 50 Prozent. „Wenig bekannt ist auch, dass die Suizidrate bei älteren Menschen mit Abstand am höchsten ist“, so Reimann. „Mit unserem neuen Angebot wollen wir Familienangehörige und Freunde von älteren Menschen für Anzeichen einer Altersdepression sensibilisieren, sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren und bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung durch hilfreiche Tipps unterstützen.“ Das Angebot ist für alle Interessierten frei verfügbar.



Mit einem neuen Online-Angebot will die AOK die Aufmerksamkeit für das Thema „Depressionen im Alter“ erhöhen.

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 > Presse > AOK-Bilderservice

Altersdepressionen oft mit schwerwiegenden Folgen

„Gerade bei Depressionen im Alter ist es oft so, dass die Betroffenen von sich aus keine professionelle Hilfe suchen würden. Daher sind das Einbeziehen und die Information der Angehörigen besonders wichtig“, betont Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg. Sie hat das neue Modul „Depression im Alter“ in Zusammenarbeit mit Prof. Michael Hüll, Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Emmendingen, entwickelt. „Im Kern geht es darum, sich auch im höheren Alter immer wieder an Veränderungen anzupassen – seien es körperliche Einschränkungen, der Eintritt in den Ruhestand, der Wegfall wichtiger Aufgaben oder der Abschied von langjährigen Weggefährten“, so Schramm. Depressive Störungen im Alter können laut der Expertin schwerwiegende Folgen haben: „Sie gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und einer erhöhten Suizidgefahr einher – und sie wirken sich oft auch ungünstig auf den Verlauf bestehender körperlicher Erkrankungen aus.“ Zudem würden die Symptome einer Depression im Alter manchmal auch mit einer beginnenden Demenz verwechselt.

Belastungen von Angehörigen senken

„Wir zeigen mit unserem wissenschaftlich fundierten Programm, wie es gelingt, die Beziehung zum depressiv erkrankten Angehörigen wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen, den Erkrankten zu unterstützen und sich selbst in dieser schwierigen Situation nicht zu überfordern“, erläutert Schramm. Der „Familiencoach Depression“ orientiert sich bei der Wissensvermittlung unter anderem an den Inhalten von Psychoedukations-Kursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können.

Das neue Online-Angebot ist eines von insgesamt fünf Modulen im „Familiencoach Depression“, den die AOK bereits 2018 gestartet hat. Das Programm wird seitdem jeden Monat von tausenden Menschen genutzt. „Die hohen Nutzerzahlen zeigen, dass es einen großen Bedarf an evidenzbasierten Selbsthilfe-Angeboten gibt“, betont Prof. Elisabeth Schramm. Die Rückmeldungen der Anwenderinnen und Anwender hätten gezeigt, dass das Thema Depression im Alter viele Angehörige besonders bewegt. Das habe den Anstoß zur Entwicklung dieses zusätzlichen Angebotes gegeben.

Der „Familiencoach Depression“ ist für jeden Interessierten kostenfrei und anonym nutzbar. AOK-Versicherte können zusätzlich an regelmäßig stattfindenden Videochats teilnehmen, in denen Prof. Elisabeth Schramm Fragen der Nutzerinnen und Nutzer beantwortet.

Weitere Online-Coaches der AOK

Neben dem „Familiencoach Depression“ bietet die AOK weitere Online-Coaches an: Der „Familiencoach Pflege“ (www.familiencoach-pflege.de) soll die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und ihnen helfen, sich vor Überlastung zu schützen. Der „ADHS-Elterntainer“ (www.adhs-elterntainer.de) richtet sich an Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten in schwierigen Erziehungssituationen. Menschen, die von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen sind, hilft der „Online-Coach Diabetes“ (www.aok.de/online-coach-diabetes) die Erkrankung besser zu verstehen und motiviert sie, mit einem gesunden Lebensstil zu starten. Der „Familiencoach Krebs“ (www.aok.de/familiencoach-krebs) unterstützt Angehörige dabei, die Krankheit gemeinsam mit dem Betroffenen zu bewältigen, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen.

Weitere Informationen der AOK:
www.familiencoach-depression.de



Nesselsucht

Juckende, brennende Quaddeln belasten die Lebensqualität

24.02.22 (ams). Wer schon einmal Bekanntschaft mit Brennnesseln (lat.: urtica) gemacht hat, weiß, was passiert: In kürzester Zeit bilden sich an den betroffenen Hautstellen juckende, brennende Quaddeln. Ganz ähnliche Symptome hat die Hauterkrankung Urtikaria, auch Nesselsucht genannt. Fast jeder fünfte Mensch hat einmal im Leben damit zu tun, die Ursachen dafür sind vielfältig. Die Nesselsucht ist nicht ansteckend und kann mit Medikamenten meist gut behandelt werden.

Eine Urtikaria hat viele Gesichter. Sie kann plötzlich auftreten und von allein wieder gehen, aber auch dauerhaft bleiben. Allen Formen gemeinsam ist die Ausschüttung des Botenstoffes Histamin durch die körpereigenen Abwehrzellen, die Mastzellen. Dieser Botenstoff führt zur Durchlässigkeit der Blutgefäße, sodass es zu Wasseransammlungen unter der Haut kommt, zu den sogenannten Quaddeln. Manchmal sind auch Wassereinlagerungen in tieferen Hautschichten die Folge. Hier handelt es sich dann um ein Angioödem, das bevorzugt im Gesicht auftritt und zu Luftnot und Erstickten führen kann.

Meist bilden sich die Quaddeln nach kurzer Zeit zurück

„Die Quaddeln verteilen sich unregelmäßig über den ganzen Körper. Die Größe variiert sehr stark, von wenigen Millimetern bis handteller groß. Meist bilden sich die einzelnen Quaddeln binnen kurzer Zeit vollständig zurück“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Hier liegen oft Infektionen mit Rota- oder Erkältungsviren oder Bakterien wie Streptokokken vor, aber auch allergische Reaktionen können Ursachen sein. In vielen Fällen kann kein Auslöser ausgemacht werden und es kommt zu einer spontanen Heilung innerhalb von sechs Wochen.

Chronische Urtikaria: Den Auslöser suchen

Dauert die Erkrankung länger als sechs Wochen an, spricht man von einer chronischen Nesselsucht. „Auch hier sind die Ursachen vielfältig. Urtikariaformen, wie die physikalische Urtikaria, kommen hier zusätzlich in Betracht. Als Auslöser gelten zum Beispiel Hitze, Kälte, Licht oder auch Druck“, so Medizinerin Eymers.



Die Nesselsucht ist eine Hauterkrankung, die juckende und brennende Quaddeln bildet. Ansteckend ist die Nesselsucht nicht.

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

Um herauszufinden, was die Auslöser einer Nesselsucht sein könnten, ist eine Checkliste hilfreich: So ist wichtig zu wissen, wann die Beschwerden das erste Mal aufgetreten sind, ob es bestimmte Tageszeiten oder Momente gibt, in denen sie auftreten und wie lange sie jeweils anhalten. Hierbei wird versucht, die Begleitumstände zu ermitteln. Trigger für die Nesselsucht werden häufig nicht gefunden. Es könnten Infektionen, Lebensmittel oder Medikamente sein, aber auch körperliche Belastung und physikalische Ursachen sogar Wasserkontakt ist als Auslöser möglich. Ist der Trigger gefunden, zum Beispiel bestimmte Medikamente wie Antibiotika oder Schmerzmedikamente, sollte man diese möglichst meiden.

Therapeutisch kommt bei starkem Juckreiz ein Antihistaminikum zum Einsatz. Auch eine Kühlung mit kalten Kompressen wirkt lindernd. Bei schweren Ausprägungen kann auch Cortison verschrieben werden. In der Regel heilt eine akute Urtikaria innerhalb von sechs Wochen ab. Bei einer chronischen Urtikaria werden eventuell noch weitere Arzneimittel eingesetzt.

Auch psychisch belastend

Eine chronische Nesselsucht kann sehr belastend sein und Betroffene in ihrem Alltag einschränken. Der quälende Juckreiz schränkt die Lebensqualität vieler Patientinnen und Patienten stark ein. Deshalb ist es wichtig, eine Nesselsucht ärztlich abklären zu lassen. Denn ist die Ursache gefunden, können die Auslöser vermieden werden und eine Heilung ist möglich.

Weitere Informationen im Web:
Allergieinformationsdienst:
www.allergieinformationsdienst.de
> Krankheitsbilder > Urtikaria

gesund.bund.de
> Krankheiten > Krankheiten A-Z > Nesselsucht

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Nesselsucht“
mit Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2022



Restless-Legs-Syndrom

Wenn zuckende Beine den Schlaf rauben

24.02.22 (ams). Meist geht es abends oder nachts los – die Beine beginnen unkontrolliert zu zucken, werden unruhig, brennen oder kribbeln und haben einen starken Bewegungsdrang. Läuft man dann herum, verschwinden die Beschwerden teilweise oder sogar ganz – zumindest solange, wie die Bewegung anhält. Das sind typische Merkmale eines Restless-Legs-Syndroms (RLS), des Syndroms der ruhelosen Beine. Fachleute gehen davon aus, dass drei bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland von dieser neurologischen Krankheit betroffen sind – Frauen häufiger als Männer, so die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. In wahrscheinlich mehr als der Hälfte der Fälle spielen genetische Faktoren eine Rolle.

„Beim Restless-Legs-Syndrom treten Symptome wie Bewegungsdrang und unangenehme Empfindungen besonders dann auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt, also beim Sitzen oder Liegen. Die Betroffenen können dann oft nicht gut schlafen und sind am nächsten Tag müde und erschöpft“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Auch längeres Sitzen zum Beispiel bei Autofahrten, Theater- oder Kinobesuchen kann zu Beschwerden führen.



Beim Restless-Legs-Syndrom treten Symptome wie Bewegungsdrang und unangenehme Empfindungen besonders dann auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt, also beim Sitzen oder Liegen.

Foto: [iStock.com/burakkarademir](https://www.iStock.com/burakkarademir)

RLS kommt häufiger in der Schwangerschaft vor

Die Ursachen sind vielfältig: Neben erblicher Vorbelastung können eine fortgeschrittene Nierenschwäche, Eisenmangel, bestimmte Medikamente oder Schädigungen von Nerven oder Gelenken Auslöser für ein RLS sein. Die Behandlung der Grunderkrankung ist daher besonders wichtig. Relativ häufig kommt das Restless-Legs-Syndrom in der Schwangerschaft vor: Zwischen 15 bis 25 Prozent der Schwangeren sind davon betroffen, meist im letzten Schwangerschaftsdrittel. Tritt das RLS erstmalig in der Schwangerschaft auf, verschwindet es in der Regel nach der Entbindung wieder.

Der Dopamin-Stoffwechsel ist oft beteiligt

Ein weiterer Faktor kann ein gestörter Stoffwechsel des Botenstoffs Dopamin sein: Der Bewegungsdrang im Ruhemodus oder Schlaf wird dann nicht mehr ausreichend unterdrückt und ungefiltert an die Muskeln weitergegeben. „Medikamente L-Dopa sowie Dopamin-Agonisten können bei einigen Betroffenen die Beschwerden lindern: Sie können allerdings auch unerwünschte Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Übelkeit, Benommenheit und Schlafstörungen bis hin zur Verstärkung der eigentlichen

Problematik im längeren Therapieverlauf. Eine fachärztliche Behandlung ist daher sinnvoll“, erklärt Medizinerin Maroß. Einige Betroffene reagieren mit Symptomverstärkung bei Einnahme anderer Medikamente – hier ist die Zusammenarbeit verschiedener Fachexperten wichtig, um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen.

Das können Erkrankte selbst tun

Erkrankte können aber auch selbst etwas gegen die Beschwerden tun. Wichtig ist eine ausreichende Eisenzufuhr in der Ernährung. Frauen, besonders Schwangere, sollten darauf achten. Ein guter Eisenlieferant ist Fleisch. Wer sich lieber pflanzlich ernährt, kann über Vitamin-C-Lieferanten wie Orangen oder Brokkoli die Eisenaufnahme unterstützen, denn Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

Um die Durchblutung zu fördern, helfen Wechselduschen, Fußbäder, Massieren und Bürsten der Beine oder Gymnastikübungen. Das hilft einigen Betroffenen zumindest kurzzeitig. Auch Schwimmen, Radfahren, Spaziergänge oder Gartenarbeit sind geeignet. „Wichtig ist dabei das Maß. Überanstrengen Sie sich nicht und vermeiden Sie körperliche Arbeit und Sport kurz vor dem Schlafengehen“, rät Dr. Maroß. Auf koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin sollten Betroffene am besten schon nachmittags verzichten.

Austausch mit anderen hilft

Da ein Restless-Legs-Syndrom für andere oft nicht sichtbar ist, können sie die Beschwerden nicht immer nachvollziehen. Hier kann es helfen, mit anderen offen über die Erkrankung zu sprechen und zu erklären, warum man häufig so müde ist oder warum es schwerfällt, länger im Theater oder Kino zu sitzen. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, kann unterstützend sein.

Weitere Informationen im Web:

Deutsche Restless Legs Vereinigung: www.restless-legs.org



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Restless-Legs-Syndrom“ mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband: www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2022



ams-Foto

Ernährung: Saisonal, gesund und lecker



Wenn regionales Gemüse Saison hat, ist nicht nur dessen Ökobilanz am besten, sondern auch der gesundheitliche Nutzen. Der Aufwand der Erzeugung ist genau dann am geringsten, wenn das Obst oder Gemüse auch ohne viel Zutun im Garten wächst. Ein ausgewogenes und nachhaltiges Essverhalten stärkt zudem die Abwehrkräfte, verbessert das Wohlbefinden und kann außerdem einen positiven Beitrag zum Klima leisten. Die Art und Weise, wie unsere Lebensmittel produziert werden, spielt eine entscheidende Rolle. Die Herkunft, der Transport, die Verarbeitung, die eigene Lebensmittelbeschaffung und das eigene Wegwerfverhalten kommen hinzu.

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

ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (2)

Tipps für eine nachhaltige und klimaschonende Ernährung

24.02.22 (ams). Weniger Bewegung und mehr Zeit für Essen – die Corona-Pandemie ist auch aus Ernährungssicht eine schwierige Situation. Gründe, sich gerade jetzt Gedanken über die eigene Ernährung zu machen, gibt es genug: Ein ausgewogenes und nachhaltiges Essverhalten stärkt die Abwehrkräfte, verbessert das Wohlbefinden und kann außerdem einen positiven Beitrag zum Klima leisten.

„Die Art und Weise, wie unsere Lebensmittel produziert werden, spielt eine entscheidende Rolle. Die Herkunft, der Transport, die Verarbeitung, die eigene Lebensmittelbeschaffung und das eigene Wegwerfverhalten kommen hinzu“, sagt Karolin Wagner, Ernährungsberaterin der AOK. Ein in Deutschland lebender Mensch produziert durchschnittlich rund elf Tonnen CO₂ pro Jahr. 1,75 Tonnen davon fallen auf den Bereich Ernährung (Quelle: Bundesministerium für Umwelt, 2018).

Der CO₂-Ausstoß könnte jedoch reduziert werden, wenn weniger Lebensmittel im Abfall landen. Insgesamt fallen in privaten Haushalten jedes Jahr rund sechs Millionen Tonnen an Lebensmittelabfällen an. Dabei werden vor allem Obst und Gemüse weggeworfen, dies macht mehr als ein Drittel der Verschwendung aus. Am zweithäufigsten landen zubereitete Speisen im Müll, gefolgt von Brot und Backwaren (Quelle: verbraucherzentrale.de, 2021).

„Dabei kann jeder und jede dafür ein besseres Bewusstsein entwickeln, denn so schont man nicht nur das Klima, sondern tut auch etwas Gutes für die eigene Gesundheit, das Tierwohl und den eigenen Geldbeutel“, betont Wagner und hat folgende Tipps:

1. Weniger tierische Lebensmittel konsumieren

Tierische Lebensmittel sollten nur in Maßen konsumiert werden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren pro Woche, das entspricht 15 bis 30 Kilogramm im Jahr. Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland fällt mit rund 60 Kilogramm jedoch deutlich höher aus. „Tierische Produkte haben die schlechteste CO₂-Bilanz, denn die Herstellung erfordert große Mengen an Futtermitteln, Wasser und Anbauflächen, die häufig durch Rodung entstehen, wodurch ganze Ökosysteme zerstört werden“, so die AOK-Ernährungsberaterin. So sind beispielsweise die Methan-Emissionen in der Landwirtschaft hierzulande fast vollständig auf die Rinder- und Milchkuhhaltung zurückzuführen (Quelle: Umweltbundesamt).



Wenn regionales Gemüse Saison hat, ist nicht nur dessen Ökobilanz am besten, sondern auch der gesundheitliche Nutzen.

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

2. Saisonale Produkte aus der Region wählen

Wenn eine heimische Frucht oder ein regionales Gemüse Saison hat, ist nicht nur dessen Ökobilanz am besten, sondern auch der gesundheitliche Nutzen. Der Aufwand der Erzeugung ist genau dann am geringsten, wenn das Obst oder Gemüse auch ohne viel Zutun im Garten wächst.

„Im Winter kommen Tomaten, Gurken, Paprika aus beheizten Treibhäusern, Erdbeeren zum Beispiel aus Peru und Weintrauben aus Indien. Diese sind nicht nur weit gereist, sondern wurden auch aufwendig produziert und schmecken nicht mal aromatisch, eher wässrig und teilweise sogar chemisch. Heimisches Wintergemüse ist da eine besonders gesunde Alternative. Auch Sprossen und Kräuter lassen sich wunderbar auf der Fensterbank ziehen, und man hat immer etwas Frisches im Haus“, empfiehlt Wagner.

3. Ökologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen

Ökologische Produkte sind in der Regel nachhaltiger als konventionelle. Vorteile sind der Verzicht auf mineralischen Stickstoffdünger und auf Pestizide in der Pflanzenzucht. In der artgerechte(re)n Tierhaltung, die ohne präventiven Antibiotikaeinsatz auskommt, verzichtet man auf Kraftfutter aus Südamerika. Gentechnik ist unzulässig. Am besten achtet man natürlich auch hier auf Regionalität und saisonale Produkte. „Es gibt unterschiedliche Siegel, die verschiedene Kriterien beinhalten. Das EU-Biosiegel stellt die Mindeststandards für ökologisch erzeugte Lebensmittel dar. Strenger sind Siegel von Verbänden wie Naturland, Bioland und Demeter“, so Wagner weiter.

Es gibt auch klimafreundlich arbeitende konventionelle Betriebe in der Region, die mit gutem Vorbild (zum Beispiel Weidehaltung) vorangehen. Flächen von Betrieben mit ökologischer Erzeugung und geschlossenem Kreislauf jedoch haben in der Regel humusreichere Böden, die mehr CO₂ binden können und somit eine bessere Klimabilanz aufweisen.

4. Frische und unverarbeitete Lebensmittel nutzen

Empfehlenswert sind frische und unverarbeitete Lebensmittel, nicht nur aus Gründen des Klimaschutzes. AOK-Expertin Wagner: „Auch der gesundheitliche Nutzen ist höher, wenn man sein Essen selbst aus frischen Zutaten energiesparend und schonend zubereitet.“ Tiefkühlung und eine starke Verarbeitung benötigen außerdem einen hohen Einsatz von Energie. Im Haushalt sollten daher möglichst energiesparende Geräte zum Einsatz kommen.

5. Auf klimafreundliche Beschaffung der Lebensmittel achten

Auch das beste Bio-Lebensmittel ist nicht mehr so ganz ökologisch, wenn man regelmäßig mit dem Auto zum Einkaufen fährt. Am klimafreundlichsten ist der Einkauf mit dem Rad oder zu Fuß. „Wer zum Beispiel fünf Kilometer mit dem Auto fährt, um zehn Kilo Äpfel zu kaufen, verursacht zusätzlich 1.600 Gramm CO₂, also 160 Gramm CO₂ pro Kilogramm Äpfel“, rechnet Wagner vor (weitere Beispiele zum CO₂-Fußabdruck: siehe Kasten auf der folgenden Seite).

6. Möglichst verpackungsfrei einkaufen

Obleich es mittlerweile zunehmend Verpackungen gibt, die aus recyceltem oder biologisch abbaubarem Material hergestellt werden – zu Beginn steht immer die Herstellung der Verpackung und am Ende die Entsorgung. Es lohnt sich ein verpackungsfreier Einkauf. Wer ganz konsequent darauf achten möchte, kann dies in Unverpackt-Läden machen, die es zunehmend in Deutschland gibt.

7. Lebensmittel nicht verschwenden

Das Mindesthaltbarkeitsdatum dient nur als Orientierung. In der Regel sind Lebensmittel noch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus sehr gut genießbar. Ausnahmen bilden rohes Fleisch und Fisch. Man sollte sich dabei auf seinen eigenen Instinkt, Geruchs- und Geschmackssinn verlassen. Es gibt mittlerweile einige Start-Ups und Projekte, die gegen die Lebensmittelverschwendung ankämpfen. Dazu gehören zum Beispiel „Zu gut für die Tonne“ „ToGoodToGo“ oder „Foodsharing“.

Fazit:

„Fakt ist: Eine pflanzenbetonte Kost, mit wenig tierischen Produkten und nahezu ausschließlich saisonalen und regionalen Erzeugnissen, ist nicht nur für das Klima die beste Wahl, sondern auch für unsere Gesundheit. Die bewusste Ernährung ist ein wichtiger Teil eines nachhaltigen Lebensstils. Jeder kann mit seinem Konsum einen wesentlichen Beitrag leisten“, bilanziert AOK-Ernährungsberaterin Wagner. Die mediterrane Ernährungsweise schneide bei der Klimabilanz dabei fast so gut ab wie eine rein vegane/vegetarische Lebensweise.

CO₂-Fußabdruck – Zahlen und Fakten:

CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln (einige Beispiele):

- 1 Kilo Ananas (Transport mit Flugzeug) verursacht durchschnittlich 15,1 kg CO₂
- 1 Kilo Rindfleisch: 13,6 kg CO₂
- 1 Kilo Fisch, Garnelen, Tiefkühlkost: 12,5 kg CO₂
- 1 Kilo Butter: 9 kg CO₂
- 1 Kilo Kaffee: 5,6 kg CO₂
- 1 Kilo Hähnchen: 5,5 kg CO₂
- 1 Kilo Schokolade/Vollmilch: 4,1 kg CO₂

(Quelle: ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg)

Weitere Informationen im Web:

Ein Saisonkalender hilft in jeder Jahreszeit bei der optimalen Auswahl von Obst und Gemüse. Ihn gibt es zum Beispiel beim Bundeszentrum für Ernährung unter: www.bzfe.de > Suche „Saisonkalender“



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Klimaschonende Ernährung“ mit Karolin Wagner, Ernährungsberaterin der AOK: www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2022



Kurzmeldungen

Kinder vor „ungesunder“ Werbung besser schützen

24.02.22 (ams). Ein breites Bündnis aus Gesundheits- und Verbraucherorganisationen setzt sich für mehr Kinderschutz in der Werbung ein. So fordern der AOK-Bundesverband, der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) und das Wissenschaftsbündnis Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) eine umfassende Werbebeschränkungen für ungesunde Lebensmittel. Spots in TV, Radio und Internet für ungesunde Lebensmittel, die sich vorrangig an junge Zielgruppen richten, sollen demnach eingeschränkt und entsprechende Influencer-Werbung ganz verboten werden. Die im Koalitionsvertrag von SPD, Grünen und FDP formulierten Pläne griffen zu kurz, kritisiert das Bündnis und veröffentlichte einen „Vorschlag zur Ausgestaltung der Werbebeschränkung“ als Policy Brief.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (16.02.22)



Zuckerkompass: AOK klärt über „süße Fallen“ im Alltag auf

24.02.22 (ams). Um die Ernährungskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu stärken, bietet die AOK Lehrerinnen und Lehrern ab sofort den AOK-Zuckerkompass für den Einsatz im Unterricht an. Dadurch lernen Schülerinnen und Schüler, welche Lebensmittel besonders zuckerhaltig sind und wie sie ungesunde Produkte ganz einfach erkennen können. Es geht dabei nicht um den kompletten Verzicht. Der Zuckerkompass soll aber für die „süßen Fallen“ im Supermarkt sensibilisieren. Ein neuer Animationsfilm erklärt, wie der Zuckerkompass funktioniert.

Weitere Informationen:
www.aok.de/kp/uni/zuckerkompass/



Heilmittelumsätze legen deutlich zu

24.02.22 (ams). Der durchschnittliche Umsatz je gesetzlich Versicherten ist im Heilmittel-Bereich von 2018 bis 2020 um 27,5 Prozent gestiegen. Allein 2020 wurden rund 9,3 Milliarden Euro für Heilmitteltherapien abgerechnet, obwohl die Zahl der Behandlungen zeitweise wegen der Corona-Pandemie zurückgegangen war. Das zeigt der Heilmittelbericht 2021/2022 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Wesentliche Ursache für die deutlichen Umsatzanstiege sind laut WIdO Neuregelungen im Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG), von denen besonders die Podologie profitiert hat.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (26.01.22)



AOK-Bundesverband mit einem neuen Themenkanal auf Instagram

24.02.22 (ams). Auf dem neuen Instagram-Kanal „aok_politik“ werden gesundheitspolitische Inhalte nun auch in kurzweiligen Formaten präsentiert. Denn spätestens seit Corona ist die Gesundheitspolitik auch im Alltag der Social Media-Generation(en) fest verankert. Mit dem Kanal sollen vor allem jüngere Generationen erreicht werden.

Weitere Informationen:

https://www.instagram.com/aok_politik/



Gesundheitstage

3. März: Welttag des Hörens

Das Gehör ist 24 Stunden am Tag auf Empfang – im Gegensatz zu den Augen können wir die Ohren nicht schließen. Umso wichtiger ist es, sie zu schützen. Trotzdem kann es aus ganz unterschiedlichen Gründen zu einer Hörminderung kommen. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen – laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden etwa 25 Prozent der über 60-Jährigen unter einem Hörverlust. Lässt das Hörvermögen nach, ist es wichtig die Ohren frühzeitig zu unterstützen, denn sie erfüllen viele wichtige Aufgaben – sei es im sozialen Miteinander, bei der Orientierung im Straßenverkehr oder auch beim Erhalt der mentalen Fähigkeiten. Mit dem Welttag des Hörens soll über die Risiken von unbehandelten Hörminderungen aufgeklärt und Wege zum Schutz des Gehörs aufgezeigt werden. Initiator des Aktionstages ist die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Weitere Infos zum Welttag des Hörens und zum Thema Hören und Hörminderung gibt es bei der Stiftung Zuhören, bei den HNO-Ärzten im Netz oder beim Bundesverband der Hörsysteme-Industrie.

7. März: Tag der gesunden Ernährung

Wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten reduzieren, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Diabetes. Dabei geht es nicht nur darum, viel Gemüse zu essen und wenig Alkohol zu trinken – gesunde Ernährung hat viele Facetten. Ein wichtiger Baustein ist der bewusste Umgang mit Zucker. Vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln tappen Verbraucher häufig in versteckte Zuckerfallen. Darauf macht der AOK-Bundesverband mit seiner Kampagne #weniger Zucker und Veranstaltungen, wie dem Zuckerreduktionsgipfel, aufmerksam. Ziel des Tages der gesunden Ernährung ist, Menschen darüber aufzuklären, wie wichtig es ist, gesund zu essen und bewusst zu genießen. Initiator des Aktionstages ist der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED).

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 und der Deutsche Gewerkschaftsbund. Informationen rund um das Thema Frauengesundheit gibt es auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

15. März: Tag der Rückengesundheit

Rückenschmerzen sind oft 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“ 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 zum Aktionstag gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR).

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) 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

Die Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht für das Jahr 2020 davon aus, dass zehn Millionen an Tuberkulose erkrankt und 1,5 Millionen Menschen dran gestorben sind. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) wurden 2020 in Deutschland 4.127 Erkrankungen übermittelt. 2019 waren es 4.791 Erkrankungen, 2018 lag die Anzahl der Tuberkuloseerkrankungen bei 5.429 Erkrankungen, 2017 waren es 5.486. 108 Menschen sind 2020 an Tuberkulose gestorben, 2019 waren es 129 Menschen. Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an 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 2022, 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: _____

Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

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 streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
