



mRNA, Vektor und Co.

- **Schutz vor dem Coronavirus: Wissenswertes rund um Impfstoffe** \_\_\_\_\_ 2

ams-Foto

- **Impfen gegen Covid-19** \_\_\_\_\_ 5

Ungesunde Lebensmittel

- **Kinder im Fadenkreuz der Werbung** \_\_\_\_\_ 6

Weniger ist mehr

- **Plastik vermeiden: Tipps für mehr Nachhaltigkeit in der Küche** \_\_\_\_\_ 8

Gefahrenquellen Heim und Herd

- **Kinderunfälle verhindern: Sicher zu Hause sein** \_\_\_\_\_ 10

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (3)

- **Toxoplasmose: Warum Schwangere Katzen aus dem Weg gehen sollten** \_\_\_\_\_ 13
- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 15
- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 16



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 24. März 2021, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Campylobacter-Bakterien: Durch gute Hygiene Durchfallerkrankungen vermeiden“.

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



mRNA, Vektor und Co.

## Schutz vor dem Coronavirus: Wissenswertes rund um Impfstoffe

**23.03.21 (ams). Die Impfung gegen Tetanus oder Masern kennt vermutlich jeder – doch was für eine Impfstoffart wird dabei eigentlich eingesetzt? Und welche Impfstoffe werden im Kampf gegen das Coronavirus verwendet? Grundsätzlich gilt: Für den Aufbau eines Impfschutzes gegen die verschiedenen Infektionskrankheiten werden unterschiedliche Impfstoffarten genutzt, wie Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband erklärt.**

Bekannt sind Lebend- und Totimpfstoffe: Sie bringen abgeschwächte oder abgetötete Erreger oder Teile davon in den Körper ein. So wird beispielsweise gegen Tetanus ein Totimpfstoff genutzt, gegen Masern ein Lebendimpfstoff verwendet. Das Immunsystem bildet dann spezifische Antikörper gegen die Eindringlinge, die als Antigene bezeichnet werden. Geimpfte entwickeln dadurch eine Immunität gegen den betreffenden Erreger.

Anders ist dies bei den neuen genbasierten mRNA-Impfstoffen, die auch gegen das Coronavirus eingesetzt werden, wie die Mittel von BioNTech/Pfizer und Moderna sowie Vektorimpfstoffe, wie die Mittel von Johnson & Johnson und Oxford/AstraZeneca: Sie schleusen keine Erreger, sondern nur für kurze Zeit den genetischen Bauplan für Erreger-Antigene in menschliche Zellen an der Impfstelle ein. Diese bauen dann kurzfristig die Antigene selbst zusammen, die wiederum eine spezifische Abwehrreaktion im Körper, eine sogenannte Immunantwort, hervorrufen.



**Impfstoff gegen Covid-19**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Bilderservice

### Totimpfstoffe

Totimpfstoffe enthalten nur abgetötete Krankheitserreger, die sich nicht mehr vermehren können, oder manchmal auch Bestandteile der Erreger. Der Körper erkennt sie als Eindringlinge und aktiviert nach der Impfung das eigene Abwehrsystem zur Antikörperbildung – ohne dass die jeweilige Krankheit ausbricht.

Zu den Totimpfstoffen zählen Impfstoffe gegen Diphtherie, Hepatitis A und B, Kinderlähmung, Keuchhusten, Tetanus und Tollwut.

Da die Immunreaktion bei Totimpfstoffen schwächer als bei Lebendimpfstoffen ist, müssen sie in der Regel in Form von Auffrischungsimpfungen mehrmals verabreicht werden. Die Immunität hält nur begrenzte Zeit an – bei der Tetanusimpfung sind es zum Beispiel zehn Jahre, dann ist eine Auffrischung nötig.



## Lebendimpfstoffe

Lebendimpfstoffe enthalten noch geringe Mengen von vermehrungsfähigen Krankheitserregern. Diese sind jedoch so abgeschwächt worden, dass sie die Erkrankung selbst nicht auslösen. Die Immunreaktion ist stärker als bei Totimpfstoffen und die durch sie erreichte Immunität hält meist lebenslang an.

In seltenen Fällen kann eine Impfung mit Lebendimpfstoff zu einer leichten „Impfkrankheit“ führen – wie bei den sogenannten Impfmässern. Dies ist ein leichter, mässernähnlicher Ausschlag, der in der Regel etwa sieben bis zehn Tage nach der Impfung auftreten kann und nicht ansteckend ist. Zu den Lebendimpfstoffen gehören beispielsweise Impfstoffe gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken. Lebendimpfstoffe können gleichzeitig mit Totimpfstoffen verabreicht werden, hierbei muss kein Zeitabstand eingehalten werden. Im seltenen Fall einer akuten Impfreaktion sollte die Symptomatik vor einer erneuten Impfung abgeklungen sein.

## Vektorimpfstoffe

Bei bestimmten Impfstoffen werden Viren als Vektoren für die Eiweißbaupläne genutzt, gegen die eine Immunantwort erzeugt werden soll, zum Beispiel beim Johnson-&Johnson-Impfstoff oder beim Universität Oxford/AstraZeneca-Impfstoff gegen das Coronavirus. Diese nutzen ein harmloses und nicht mehr vermehrungsfähiges Adenovirus als Fähre, mit der der Bauplan für das Spike-Protein des Coronavirus in die Zellen an der Impfstelle transportiert wird. Nach der Impfung wird dieses Spikeprotein – dem Bauplan folgend – von den Körperzellen der Geimpften selbst hergestellt und regt dann das Immunsystem des Körpers dazu an, Antikörper gegen SARS-CoV-2 zu produzieren. Die DNA für das Spikeprotein wird von den Zellen nach kurzer Zeit wieder abgebaut. Ein weiteres Beispiel für einen Vektorimpfstoff ist der Impfstoff „Ervebo“ gegen Ebola.

## mRNA-Impfstoffe

Bei mRNA-Impfstoffen werden überhaupt keine Krankheitserreger für die Immunisierung benötigt. mRNA ist ein Botenmolekül, also ein reiner Transporter von der Erbinformation aus dem Zellkern in das Zellplasma: der in der mRNA (messenger-RNA beziehungsweise Boten-RNA) enthaltene Bauplan für die Spike-Proteine des SARS-CoV-2-Virus gelangt nur in das Zellplasma. Nach der Impfung beginnen die Zellorganellen im Zellplasma mit dem Bauplan mit der Produktion von Spike-Proteinen, die dann an die Zelloberfläche transportiert werden und dort als Antigene dem körpereigenen Immunsystem präsentiert werden und damit eine Immunreaktion auslösen. Das Immunsystem wird so gegen das SARS-CoV-2-Virus trainiert, ohne dass der Mensch krank wird. Kommt es später zu einer Infektion, erkennt das Immunsystem das spezifische Antigen und kann das Virus schnell und gezielt bekämpfen.

mRNA-basierte Impfstoffe haben den Vorteil, dass eine große Anzahl von Impfdosen innerhalb weniger Wochen hergestellt werden kann. Die Covid-19-Impfstoffkandidaten auf mRNA-Basis müssen allerdings derzeit bei niedrigen Temperaturen transportiert und gelagert werden (minus 20 bis minus 80 Grad Celsius).



---

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

> Suche: COVID-19-Impfung

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

> Suche: AOK Gesundheitskanal Impfstoffe



---

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Paul-Ehrlich-Institut: [www.pei.de](http://www.pei.de)

> Arzneimittel > Impfstoffe > COVID-19-Impfstoffe

Robert Koch-Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)

> Infektionsschutz > Impfen > Impfthemen A-Z > COVID-19 und Impfen

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) > Wissenswertes > Impfstoffe





## Impfen gegen Covid-19



Für den Aufbau eines Impfschutzes gegen die verschiedenen Infektionskrankheiten werden unterschiedliche Impfstoffarten genutzt. Gegen das Coronavirus wurden neue genbasierten mRNA-Impfstoffe, wie die Mittel von BioNTech/Pfizer und Moderna, als auch Vektorimpfstoffe, wie die Mittel von Johnson & Johnson und Oxford/AstraZeneca, entwickelt.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice: Prävention/Vorsorge



Ungesunde Lebensmittel:

## Kinder im Fadenkreuz der Werbung

23.03.21 (ams). Ein mediennutzendes Kind sieht in Deutschland durchschnittlich pro Tag 15,48 Werbespots oder -anzeigen für ungesunde Lebensmittel. Davon entfallen 5,14 auf das Internet und 10,34 auf das Fernsehen. Zugleich ist die Zahl der TV-Spots pro Stunde um 29 Prozent gestiegen. Das ist das Ergebnis einer Studie der Universität Hamburg, die jetzt vorgestellt wurde. Sie basiert auf Daten noch vor der Corona-Krise. Durchschnittlich 92 Prozent der Lebensmittelwerbung, die Kinder in Internet und TV wahrnehmen, beziehen sich auf ungesunde Produkte wie Fast Food, Snacks oder Süßigkeiten (Fernsehen 89 Prozent, Internet 98 Prozent).

Ein Bündnis aus Wissenschaftlern, Kinderärzten und dem AOK-Bundesverband erneuert angesichts dieser Zahlen die Forderung, Kindermarketing für ungesunde Produkte in allen Medienarten gesetzlich zu untersagen – wie es in vielen Ländern bereits Standard ist. Bisherige Versuche, dies über freiwillige Selbstverpflichtungen zu regeln, blieben bisher erfolglos. Dazu erklärt Dr. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband:

„Die Studie zeigt erneut, dass seitens der Lebensmittelindustrie offenkundig keine Übernahme von Verantwortung oder Unterstützung zu erwarten ist. Es wird daher höchste Zeit, diese Branche in die Pflicht zu nehmen. Denn freiwillige Selbstverpflichtungen, ganz egal ob im Rahmen der Nationalen Reduktionsstrategie oder beim Werbeverbot für Kinderlebensmittel, liefern bisher ins Leere.“

Die Kindermarketing-Studie wurde von der Deutschen Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK), dem AOK-Bundesverband sowie sechs medizinischen Fachgesellschaften und Organisationen finanziert.



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

### Digitales Unterrichtsprogramm der AOK

Das angestrebte Werbeverbot ist eine von vielen Maßnahmen gegen den zu hohen Zuckerkonsum, die von der AOK unterstützt werden. Kinder und Jugendliche zu weniger Zucker und einer gesünderen Ernährung zu motivieren, ist eine weitere. Die AOK engagiert sich seit Jahren auf vielen Ebenen für den Auf- und Ausbau von Prävention und Gesundheitsförderung in der Bevölkerung und gibt hierzu entsprechende Impulse in die unterschiedlichen Lebenswelten. Mit dem „AOK-Zuckerkompass – Ihr Programm für den digitalen und praktischen Unterricht“ steht Lehrerinnen und Lehrern ab sofort ein neues Programm zur Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Schule zur Verfügung. Es wurde speziell für die Klassen 5 bis 8 an weiterführenden Schulen entwickelt und setzt auf einen Mix aus verschiedenen interaktiven Methoden der Wissens- und Kompetenzvermittlung rund um



das Thema Zucker. Ziel ist es, das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich ihres täglichen Zuckerkonsums zu schärfen und so ihre Ernährungskompetenz zu stärken. Das AOK-Programm „Zuckerkompass“ ist kostenfrei und die Materialien für Schülerinnen und Schüler beinhalten keinerlei Werbung. Auf der Website [www.aok.de/zuckerkompass](http://www.aok.de/zuckerkompass) kann die Lehrkraft nach einer Anmeldung direkt loslegen. Für den Einsatz im Unterricht wird nur ein Beamer oder ein Whiteboard im Klassenzimmer benötigt.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Zur Studie „Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel in Internet und TV“: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Pressemitteilung (11.03.21)

Zum AOK Zuckerkompass: [www.aok.de/zuckerkompass](http://www.aok.de/zuckerkompass)





Weniger ist mehr

## Plastik vermeiden: Tipps für mehr Nachhaltigkeit in der Küche

**23.03.21 (ams).** Einweg-Plastikflaschen, Kunststoffschwämmchen, Mülltüten, Pfannenwender, Schneidebretter – wer sich zuhause umschaute, erkennt schnell, wie viel Plastik sich allein in der eigenen Küche befindet. Hinzu kommen der Verpackungsmüll und die oft nur einmal genutzten Plastiktüten. Von letzteren verwenden – laut Bundesumweltamt – die Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland zwei Milliarden pro Jahr. Hinzu kommen noch die Papiertragetaschen sowie die dünnen Plastikbeutel an Obst- und Gemüseständen (sogenannte Hemdchenbeutel).

Gelangen Plastiktüten in die Umwelt, dann können sie sich in Bäumen und Sträuchern verfangen oder in die Gewässer gelangen. Ein großes Problem dabei ist die chemische Zusammensetzung von Plastik, also der Kunststoff. Bis sich Kunststoff von allein zersetzt, können mehrere Jahrzehnte vergehen. Laut Plastikatlas von Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) wurden 2017 in Deutschland von 5,2 Millionen Tonnen Kunststoffabfällen, die angefallen sind, nur 810.000 Tonnen wiederverwertet.



### Nachhaltig einkaufen – Plastik vermeiden

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

### Umweltschutz und gesundheitliche Gründe

Neben den Umweltschutzgründen sprechen auch gesundheitliche Gründe dafür, Alternativen zum Plastik zu finden. Denn von so mancher Aufbewahrungsdose oder vom Plastikgeschirr können Schadstoffe in Lebensmittel übergehen. Das gilt insbesondere für den Verpackungstoff Bisphenol A sowie für Weichmacher (Phtalate). Vor allem fett- und säurehaltige Lebensmittel nehmen Inhaltsstoffe aus der Verpackung auf. Auf Einwegprodukte, die bereits nach kurzer Zeit im Müll landen, versuchen schon heute viele Menschen zu verzichten. Laut Verbraucherzentrale kann Bisphenol A das Hormonsystem stören.

„Und gerade in der Küche gibt es viele Alternativen zum Plastik, die sich schnell umsetzen lassen“, sagt Karolin Wagner, Gesundheitsexpertin bei der AOK, und nennt die folgenden sieben Beispiele.

**1. Plastiktüten:** Loses Obst und Gemüse sollte nach Möglichkeit nicht mehr in der Plastiktüte nach Hause getragen werden. „Viele Supermärkte und Discounter bieten inzwischen wiederverwendbare Obst- und Gemüseetze zum Kauf an“, so Wagner. Alternativ gibt es immer noch den klassischen Einkaufskorb aus Weidengeflecht. Für Spontaneinkäufe hat man am besten einen wiederverwendbaren Beutel aus Stoff in der Tasche dabei. Laut einer Studie im Auftrag des Naturschutzbund Deutschland (NABU) werden dennoch vor allem Obst und Gemüse in Deutschland zu 60 Prozent bereits verpackt verkauft. Aber es gibt





auch immer mehr sogenannte Unverpackt-Läden, in denen verpackungsfrei eingekauft werden kann.

**2. Leitungswasser** statt Wasser aus Plastikflaschen: Leitungswasser ist in Deutschland von sehr guter Qualität. Es kann problemlos getrunken werden, außer aus alten Häusern, in denen noch Bleirohre verlegt sind. „Außerdem löscht Leitungswasser gut den Durst, ist kalorienfrei und preiswerter als gekauftes Wasser in Flaschen“, so Wagner. „Vor dem Trinken sollte man das Leitungswasser ein wenig laufen lassen, bis es kühl aus dem Hahn kommt. So ist es frisch.“ Der erste Wasserschwall kann zum Blumengießen oder Putzen genutzt werden.

**3. Schneidebretter:** Eines der Plastikteile in der Küche, die sich schnell ersetzen lassen, denn Bretter aus Holz gibt es schon weit länger und sie stehen denen aus Kunststoff in nichts nach. Auch die Sorge, dass Holzbretter unhygienischer sind, weil sie sich nicht in der Spülmaschine reinigen lassen, ist unbegründet. Damit Bakterien abgetötet werden, kann das Brett mit kochendem Wasser abgespült werden. Zudem gibt es auch Schneidebretter aus Glas oder Granit. Diese sind ebenfalls sehr hygienisch, jedoch auch sehr hart. Dadurch können Messer schneller stumpf werden.

**4. Spülbürsten und Lappen:** Herkömmliche Spülbürsten haben Borsten aus Nylon. Auch das ist Plastik. Spültücher wiederum sind inzwischen oft aus Mikrofasern – ebenfalls eine Art Kunststoff, wovon kleinste Partikel über das Abwasser besonders schnell ins Meer gelangen. Alternativen sind Spültücher aus Baumwolle. Spülbürsten gibt es auch mit Holzgriffen und Naturborsten.

**5. Kochlöffel und Co.:** Auch diese Plastikprodukte lassen sich in der Küche gut ersetzen. Egal ob Pfannenwender, Schneebeesen oder Spaghetti-Löffel: Was es davon aus Plastik gibt, gibt es fast immer auch aus Edelstahl, oder Holz.

**6. Einweggeschirr und wiederverwendbares Plastikgeschirr:** Beides ist problemlos durch Porzellan oder Keramik zu ersetzen.

**7. Bratpfanne:** Teflon, mit dem viele Pfannen und Töpfe beschichtet sind, ist ebenfalls ein Kunststoff. Pfannen haben meist auch einen Kunststoffgriff. Ein echter Klassiker, der schon früher einen Stammplatz in der Küche hatte, ist die Pfanne aus Gusseisen – im Idealfall mit Holzgriff.

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de) > Tipps > Haushalt & Wohnen > Plastiktüten

[www.nabu.de](http://www.nabu.de) > Suche „Studie Verpackungsmüll“

[www.boell.de](http://www.boell.de) > Suche „Plastikatlas“



#### SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE“ MIT KAROLIN WAGNER, GESUNDHEITSEXPERTIN BEI DER AOK:

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

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2021





Gefahrenquellen Heim und Herd

## Kinderunfälle verhindern: Sicher zu Hause sein

**23.03.21 (ams). Pfannen auf dem Herd, Steckdosen, Kabel, Treppen, Putzmittel – alles weckt die kindliche Neugier. Wie Eltern Gefahrenquellen für ihren Nachwuchs eindämmen und im Fall der Fälle handeln können, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.**

Was brutzelt denn da oben auf dem Herd und riecht so lecker? Das kleine Kind streckt sich nach oben, erwischt den Stil der Pfanne – und schon ist es passiert. Dabei wollen Kinder doch nur die Welt entdecken. Dabei kann so manche Forschungsreise böse enden. Die meisten Unfälle von kleinen Kindern passieren nämlich nicht auf der Straße, sondern in den eigenen vier Wänden. Doch die Gefahren zu Hause werden von den Erwachsenen oft unterschätzt. Stürze, Verbrennungen und Verbrühungen, Schlucken von Gegenständen, Medikamenten oder giftigen Haushaltsmitteln und sogar Ertrinken sind typische Unfälle insbesondere von Säuglingen und Kleinkindern.

### Mehrzahl der Kinderunfälle passieren zuhause

1,7 Millionen Kinder müssen jedes Jahr nach einem Unfall zum Arzt gebracht, weitere 200.000 sogar im Krankenhaus behandelt werden, so die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V.. „Tatsächlich sind Unfallverletzungen für Kinder ab einem Jahr sogar die häufigste Todesursache, doch glücklicherweise sind die Zahlen rückläufig“, sagt Ärztin Debrodt. Über 60 Prozent aller Kinderunfälle passieren in der eigenen Wohnung oder in der häuslichen Umgebung, wie Untersuchungen zeigen. Doch nur neun Prozent der Eltern gehen davon aus, dass ihr Kind in der eigenen Wohnung gefährdet ist, wie eine Elternumfrage der BAG ergab. Aus Sicht der Eltern ist der Straßenverkehr die größte Gefahrenquelle, doch dort passieren tatsächlich nur sieben Prozent der Unfälle bei Kindern bis zu fünf Jahren.

### Brennpunkt Küche

In der Küche stehen interessante Geräte herum, es wird Gemüse geschnitten, Teig gerührt, Suppe gekocht und Kuchen gebacken – für die Kinder ein sehr einladender, mitunter aber auch gefährlicher Ort. Da gerade die bis zu Fünfjährigen nicht groß genug sind, um zu sehen, was auf Arbeits- und Kochflächen herumsteht, greifen sie von unten darauf zu und können sich die Hand an der heißen Herdplatte verbrennen. Auch elektrische Küchengeräte wie Wasserkocher oder Kaffeemaschine sollten für die kleinen Entdecker außer Reichweite sein, das gilt ebenso für die dazugehörigen Kabel. Zusätzlich können Herdschutzgitter und Backofenfensterschutz montiert werden. Auch abseits der Elektrogeräte lauern Gefahren-



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



quellen. Daher sollten Tischdecken auf Küchen- und Esstischen ebenfalls entfernt werden, denn Kinder ziehen gerne daran, sodass Kaffeebecher und Teekannen samt heißem Inhalt herunterfallen und zu schweren Verbrennungen bei den Kleinen führen können.

## Verbrennungen und Verbrühungen

Wenn Kinder sich verbrennen oder verbrühen, sollten Eltern Ruhe bewahren und ihr Kind beruhigen. Zuerst sollte in Brand geratene Kleidung mit Wasser gelöscht oder die Flammen mit einer Decke erstickt werden, so Medizinerin Debrodt. Bei Verbrühungen muss die mit heißer Flüssigkeit durchtränkte Kleidung rasch, aber vorsichtig ausgezogen werden. Kleinflächige Verbrennungen, zum Beispiel am Finger, werden am besten mit handwarmem Wasser (mindestens 15 Grad Celsius) für zehn bis 15 Minuten gekühlt. Bei großflächigen Verbrennungen, auch bei Kleinkindern und Säuglingen, wird nicht gekühlt, da das zu einer gefährlichen Unterkühlung führen kann. Besser ist es, betroffene Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch abzudecken und schnell den Notruf 112 wählen.

„Brandsalben, Brandbinden oder Öl dürfen nicht auf die Wunde aufgetragen werden, weil sie die Hitze im Gewebe halten und so verhindern, dass die Haut mit Luft versorgt wird“, sagt Medizinerin Debrodt. Auch sogenannte Hausmittel wie Mehl, Puder oder Öl sind tabu.

## Sicherer Badespaß

In der Badewanne zu planschen, das macht besonders großen Spaß. Doch Vorsicht: Gerade Säuglinge können selbst bei einer Wassertiefe von nur fünf Zentimetern ertrinken. Deshalb sollten Eltern ihre Babys und Kleinkinder im Wasser immer selbst beaufsichtigen und die Aufsicht nicht älteren Geschwisterkindern überlassen. Wenn Eltern ihr Kind bewusstlos ohne Atem und Puls auffinden, dann muss unverzüglich mit der Herzkreislaufwiederbelebung begonnen werden. Eine zweite Person sollte sofort den Notruf 112 verständigen. Ist das Kind nach einem Badeunfall noch bei Bewusstsein, dann sollte es in warme Decken gewickelt werden, um es langsam zu erwärmen. Auch nach einem solchen Ereignis sollte es dem Kinderarzt vorgestellt werden, da Wasser in die Lungen eingedrungen sein kann. Das kann auch Stunden später noch zu Komplikationen führen.

Eine weitere Gefahr im Bad geht von elektrischen Geräten aus. Kinder müssen von den Eltern erfahren, dass Wasser und Strom eine lebensgefährliche Kombination darstellen. Fön und Rasierapparat sollten nach Gebrauch vom Netz genommen und weggeräumt werden.



## STÜRZE VERMEIDEN

- Auf dem Wickeltisch immer eine Hand am Baby halten!
- Treppen mit einem Schutzgitter versehen. Mit den Kindern im Krabbelalter üben, rückwärts die Treppe herunterzuklettern.
- Kleine Kinder niemals bei geöffnetem Fenster oder auf dem Balkon allein lassen. Fenster und Türen mit kindersicheren, abschließbaren Griffen versehen. Keine Steighilfen, wie Stuhl, Tisch, Blumenkübel am Fenster oder Balkongitter platzieren.
- Hochstuhl kippstabil aufstellen, Regale an der Wand fixieren.
- Anti-Rutsch-Matten in die Badewanne legen.
- Hochbetten eignen sich erst ab Schulalter.



### Verschlucken

Egal ob Münze, Ohrring oder Spielzeug: Kleine Kinder nehmen aus Neugier Gegenstände in den Mund. Wenn diese in die Luftröhre gelangen, besteht die Gefahr, dass die Atemwege blockiert werden und das Kind keine Luft mehr bekommt: Dann schleunigst das Kind mit Kopf und Bauch nach unten über den Unterarm legen und kräftig auf den Rücken zwischen die Schulterblätter klopfen. Größere Kinder vornüberbeugen und feste auf den Rücken zwischen die Schulterblätter schlagen. Der Fremdkörper kommt dann oft zum Vorschein und das Kind kann wieder schlucken und atmen. Hat das Kind Knopfzellebatterien oder Näh- beziehungsweise Stecknadeln verschluckt, muss immer ärztliche Hilfe aufgesucht werden. Spielsachen sollten für das Alter des Kindes geeignet und bei Kindern unter drei Jahren nicht aus Kleinteilen bestehen. Gegenstände, die kleiner als ein Tischtennisball sind, immer außer Reichweite des Nachwuchses deponieren.

### Vergiftungen

Auch Vergiftungen sind typische Notfälle bei Kindern, insbesondere bei den Zwei- bis Vierjährigen. Wenn Geschirrspülmittel, Waschpulver, Möbelpolitur, Nagellack, Putzmittel oder auch Medikamente nicht sicher verwahrt sind, probieren Kinder sie gerne einmal aus. „Symptome einer Vergiftung können von Übelkeit und Erbrechen, Bauch- und Kopfschmerzen bis hin zu Verwirrtheits- und Bewusstseinsstörungen reichen“, erklärt Debrodt. Dann heißt es, sofort den Notarzt verständigen, anschließend bei einer Giftnotrufzentrale anrufen, die es überall in Deutschland gibt ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de) > Suche Giftnotrufzentrale). Hier empfiehlt man gegebenenfalls, dem Kind Wasser (ohne Kohlensäure), Saft oder Tee zu geben, damit das Gift verdünnt wird. Vorher – wenn vorhanden – Reste der eingenommenen Substanz im Mund entfernen. Verspürt das Kind Brechreiz, im Liegen Kopf zur Seite wenden, im Sitzen Kopf nach vorne beugen und ein Gefäß unter den Mund halten. „Wichtig ist, dass das Kind Erbrochenes nicht einatmet. Das Erbrechen sollte auch nicht künstlich herbeigeführt werden, das kann bei bestimmten Substanzen sogar gefährlich sein“, so Ärztin Debrodt.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Suche Kinderunfälle



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V.:  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) > Erste Hilfe



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „KINDERUNFÄLLE“  
MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

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

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2021





ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (3)

## Toxoplasmose: Warum Schwangere Katzen aus dem Weg gehen sollten

23.03.21 (ams). Toxoplasmose ist eine weitverbreitete Infektion: Mehr als die Hälfte aller Menschen in Deutschland infiziert sich im Laufe ihres Lebens mit dem Parasiten *Toxoplasma gondii*, so das Bundesinstitut für Risikobewertung. Die Wahrscheinlichkeit steigt mit dem Lebensalter. Die Toxoplasmose gehört zu den sogenannten Zoonosen, also Krankheiten, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden können, Endwirt sind Katzen. Gesunde Menschen bemerken die Infektion meist gar nicht. Problematisch ist eine erstmalige Infektion jedoch in der Schwangerschaft, denn der Parasit kann auf das Ungeborene übergehen und zu Schäden oder zur Fehlgeburt führen. Auch bei einer Abwehrschwäche, zum Beispiel durch Medikamente, einer HIV-Infektion oder nach einer Organtransplantation kann eine Toxoplasmose schwer verlaufen.



**Der Kot von Katzen kann Toxoplasmen enthalten.** Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

### Infektionsherd Katzenkot

Toxoplasmen leben in Säugetieren, zum Beispiel Schweinen und Schafen, aber auch in Mäusen. Um Eier zu bilden, brauchen die Parasiten aber immer eine Katze. Wenn die Katze zum Beispiel eine infizierte Maus frisst, gelangen die Toxoplasmen in ihren Darm und bilden dort Eier, sogenannte Oozysten. Diese werden dann über den Katzenkot ausgeschieden und können im Erdboden bis zu 18 Monate lebensfähig bleiben. Über Erdpartikel und Oberflächenwasser kann der Parasit auch auf Obst und Gemüse gelangen oder zum Beispiel von Schweinen, Schafen und Ziegen aufgenommen werden.

### Gefahr der Übertragung von der Mutter auf das Ungeborene

„Menschen können sich auf unterschiedlichen Wegen anstecken: Durch Kontakt zu infizierter Erde, zum Beispiel bei der Gartenarbeit, oder durch den direkten Kontakt zu Katzenkot. Weitere Risikofaktoren sind der Verzehr von rohem oder unzureichend erhitztem Fleisch sowie von ungewaschenem Obst und Gemüse“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem können nach einer Infektion grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen auftreten. Es gibt jedoch wirksame Medikamente, mit denen eine akute Erkrankung behandelt werden kann. Gefährdet sind ungeborene Kinder von Schwangeren, die sich innerhalb der letzten sechs Wochen vor oder während der Schwangerschaft erstmalig mit Toxoplasmen infizieren. „Die Parasiten können auf das ungeborene Kind übergehen und Missbildungen, Verkalkungen der Hirngefäße oder eine Entzündung der Netzhaut verursachen. Auch Fehlgeburten sind möglich“, so Mediziner Ebel.



Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung haben sich etwa 40 Prozent aller schwangeren Frauen irgendwann in ihrem Leben – meist unbemerkt – mit Toxoplasmose infiziert und deshalb Antikörper dagegen entwickelt. Damit sind sie vor einer Neuinfektion geschützt und für das Ungeborene besteht keine Gefahr.

### Infektionsrisiko verringern

Eine Impfung gegen Toxoplasmose gibt es nicht. Das Infektionsrisiko lässt sich jedoch verringern. So verträgt der Parasit keine große Hitze, Kochen und Braten tötet ihn ab: Bei einer Temperatur von über 67 Grad Celsius stirbt er innerhalb von ein bis zwei Minuten. Wichtig ist aber, dass die Temperatur gleichmäßig im ganzen Lebensmittel erreicht wird, kurzes Erhitzen in der Mikrowelle reicht nicht aus. Vor allem Schwangere sollten auf rohe Wurst- und Fleischwaren wie Hackfleisch, Mettwurst, Salami oder Rohschinken am besten ganz verzichten und Fleisch immer gut durchbraten.

### Weitere Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor einer Ansteckung:

- rohes Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich abwaschen, schälen beziehungsweise kochen
- erdhaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten oder Radieschen getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren
- regelmäßig Hände waschen, insbesondere vor dem Essen und nach dem Zubereiten von rohem Fleisch und Gemüse
- benutzte Küchenutensilien immer gleich reinigen
- Um eine mögliche Infektion über Katzenkot zu vermeiden, sollte man bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen und Sandkästen abdecken, wenn sie nicht genutzt werden.
- Schwangere sollten eine Katzenttoilette nicht selbst reinigen. Die Katzenttoilette sollte außerdem möglichst weit von den Wohnräumen entfernt stehen und täglich mit heißem Wasser gesäubert werden. Katzenstreicheln ist erlaubt – hinterher aber immer die Hände gut waschen.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

> Leistungen von A – Z > Schwangerschaft: Vorsorgeleistungen  
> Test auf Toxoplasmose (bei Infektionsverdacht)



---

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz > RKI-Ratgeber > Toxoplasmose





## Kurzmeldungen

### Schülerzeitungswettbewerb: AOK-Sonderpreis geht nach Tübingen

23.03.21 (ams). Das Wildermuth-Gymnasium in Tübingen erhält 2021 den AOK-Sonderpreis beim Schülerzeitungswettbewerb der Länder. „Corona hat viele Facetten. Genau das hat die Schülerzeitung ‚WG-World‘ in einer Sonderausgabe zur Pandemie auf rund 120 Seiten abwechslungsreich dargestellt“, begründet die Jury ihr Urteil. Der AOK-Sonderpreis stand dieses Mal unter dem Motto „Körper und Geist von Schüler\*innen in Zeiten von Corona“.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Schülerzeitungswettbewerb



### Fritz-Schösser-Medienpreis erstmals vergeben

23.03.21 (ams). Die drei Preisträger des Fritz-Schösser-Medienpreises 2020 stehen fest. Ausgezeichnet wurden Marcel Laskus, Autor der „Süddeutschen Zeitung“, Vera Wolfskämpf und Justus Kliss von der „ARD-Tagesschau“ sowie Kristina Gnirke und Isabell Hülsen vom Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“. Mit dem Fritz-Schösser-Medienpreis zeichnete die Selbstverwaltung des AOK-Bundesverbandes erstmals Journalistinnen und Journalisten aus, die fundiert und verständlich über die Gesundheitspolitik berichten. Der Preis soll zukünftig alle zwei Jahre verliehen werden.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (01.03.21)



### Covid-19: Erziehungs- und Gesundheitsberufe besonders betroffen

23.03.21 (ams). Berufe in der Betreuung und Erziehung von Kindern waren im „Pandemie-Jahr“ 2020 am stärksten von Krankschreibungen im Zusammenhang mit Covid-19 betroffen. Das zeigt eine Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK-Mitglieder durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO). Von März bis Dezember 2020 waren in dieser Berufsgruppe 4.490 je 100.000 AOK-versicherte Beschäftigte wegen Covid-19 krankgeschrieben. Damit liegt der Wert dieser Beschäftigten mehr als doppelt so hoch wie der Durchschnittswert aller Berufsgruppen (2.127 Betroffene je 100.000 AOK-versicherte Beschäftigte). Auch Beschäftigte in den Gesundheitsberufen waren überdurchschnittlich oft wegen einer Covid-19-Erkrankung arbeitsunfähig. „Die Ergebnisse unserer früheren Analysen bestätigen sich auch für die zweite Welle“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO. „Sozial- und Gesundheitsberufe, die mit vielen Kontakten zu andern Menschen verbunden sind, sind stärker von Covid-19 betroffen als andere Berufsgruppen.“

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.wido.de](http://www.wido.de) > Aktuelles (09.03.2021)





## Gesundheitstage

### 7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland veranstaltet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung ([bvpraevention.de](http://bvpraevention.de)) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums.

### 11. April: Welt-Parkinsontag

Der Welt-Parkinsontag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association 1997 mit dem Parkinsontag. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten, werden als „früh beginnend“ bezeichnet. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.

### 24. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darum darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen wie Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutschen Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga ([venenliga.de](http://venenliga.de)) initiiert.

### 26. April bis 2. Mai: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müsste die Immunisierung weltweit besser werden. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden – in Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Darüber,





welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Weitere Infos rund um das Thema Impfen gibt es bei der AOK oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## 28. April: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sind weitere Folgen. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. Am jährlichen Tag gegen Lärm ([www.tag-gegen-laerm.de/info-tgl](http://www.tag-gegen-laerm.de/info-tgl)) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, [www.dega-akustik.de](http://www.dega-akustik.de)).

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.  
MEHR ZU DEN TERMINEN 2021, LINKS ZU TEXTEN SOWIE BILDER UND  
O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:

[www.aok-bv.de](http://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](http://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:

---

---

---

---