



AOK-MEDIENSERVICE

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

04/18

RATGEBER

 @AOK_Gesundheit

- Worauf es bei einer Sonnenbrille ankommt
- **Zu viel Sonne kann ins Auge gehen** ————— 2
- ams-Foto
- **Gut geschützt bei Sonnenlicht** ————— 4
- Gemeinsame Vorbereitung ist wichtig
- **Neu in der Klasse:
Wie der Schulwechsel gelingt** ————— 5
- Händigkeit ist angeboren
- **Manche machen es einfach mit links** ————— 7
- Urlaub in anderen Umständen
- **Schwanger unterwegs:
Was bei Reisen zu beachten ist** ————— 10
- ams-Serie „Patientenwissen“ (4)
- **Patientenrechte im Krankenhaus:
Gut informiert und gut behandelt** ————— 12
- **Kurzmeldungen** ————— 15
- **Gesundheitstage** ————— 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 2. Mai 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Riechen und schmecken: Zwei Sinne zum Genießen“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Worauf es bei einer Sonnenbrille ankommt

Zu viel Sonne kann ins Auge gehen

24.04.18 (ams). Was für die Haut gilt, gilt auch für die Augen – sie brauchen Schutz vor zu viel Sonnenlicht. Durch zu starke ultraviolette (UV-) Strahlung, die das Auge ungeschützt trifft, können Linse und Netzhaut dauerhaft geschädigt werden. Mögliche Folgen reichen von einer Linseneintrübung bis hin zur Erblindung. Egal, ob man ans Meer oder in die Berge fährt: Eine Sonnenbrille, die die Augen zuverlässig vor UV-Licht schützt, gehört mit ins Gepäck.

Eine Sonnenbrille sollte nicht nur stylisch sein, sondern bestimmte Standards erfüllen. Getönte Gläser allein reichen da nicht aus – im Gegenteil: „Dunkle Brillen ohne ausreichenden UV-Schutz sind sogar gefährlich, denn sie verursachen eine Vergrößerung der Pupille, so dass dann eine besonders intensive Strahlung die Netzhaut erreicht“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Unverzichtbar ist die Markierung „CE“ und die Aufschrift „EN 1836:1997“ auf dem Glas oder am Brillenbügel: Daran erkennt man, dass die Sonnenbrille den EU-weit gültigen Qualitätsstandards für den Sonnenschutz entspricht. Augenärzte empfehlen Gläser, die alle UV-Wellen bis zu 400 Nanometer blockieren, denn bis zu dieser Grenze ist UV-Strahlung gefährlich (UV-400-Schutz). „Ein UV-Schutz von mehr als 400 empfiehlt sich besonders für Personen, die zum Beispiel unter grauem Star leiden, Netzhautprobleme haben oder bereits eine Augen-OP hatten“, rät Ebel. Solche Gläser sind meist teurer. In manchen Ländern wie beispielsweise in Australien und Neuseeland ist der UV-400-Schutz der vorgeschriebene Mindeststandard.

Qualität beim Optiker prüfen lassen

Doch auch das CE-Zeichen allein ist nicht immer aussagekräftig, da es nach Angaben von Stiftung Warentest nicht von unabhängiger Seite geprüft wird. Ebenso die Angabe UV 400, die nur vom Hersteller stammt und ungeprüft ist. Wer also unsicher wegen der Qualität seiner Sonnenbrille ist, sollte vom Optiker überprüfen lassen, ob sie ausreichenden UV-Schutz bietet. Wichtig ist außerdem eine ausreichende Tönung der Brillengläser. Die Kategorien reichen von 0 (leichter Blendschutz für den Abend) bis zu 4 (für Alpin- und Wassersport). Sie sind in der Regel auf einem Etikett an der Brille oder am Brillenbügel vermerkt. Für hiesige Gefilde bietet Kategorie 2 (57 bis 82 Prozent Tönung) einen guten Schutz. Wer in den Süden fliegt, sollte Kategorie 3 wählen (82 bis 92 Prozent Tönung). Skifahrern oder Wassersportlern wird die höchste Kategorie 4 empfohlen. Aber Achtung: Diese extrem dunklen Gläser sind für den Straßenverkehr nicht geeignet. Auch die Farbe der Tönung spielt eine Rolle: „Am besten geeignet sind braune oder graue Gläser, da sie die Farben der



Auf die richtige Sonnenbrille kommt es an. 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



Umwelt kaum verfälschen und einen guten Blendschutz bieten“, so Ebel. Gläser in Blau, Rot, Orange oder Gelb können zwar UV-Schutz bieten, verändern aber Farbeindrücke, Kontrastwiedergabe und das scharfe Sehen – was beim Autofahren problematisch werden kann. Sonnenbrillen mit eingeschliffener Stärke haben oftmals nur eine dünne Tönungsschicht. Sie kann etwa durch Abrieb beim Putzen leiden, dann wird der UV-Schutz schwächer. Daher sollten Sonnenbrillen nur mit lauwarmem Wasser, Spülmittel und einem frischen Kosmetiktuch aus Zellstoff gereinigt werden. Viele Augenoptiker bieten kostenlos Tests an, um die Schutzwirkung von älteren Sonnenbrillen zu überprüfen.

Viele Menschen setzen ihre Sonnenbrille jedoch erst auf, wenn die Sonne blendet. Doch schon vorher können Augen Schaden nehmen. Geblendet zu sein, hat mit dem sichtbarem Licht zu tun. UV-Strahlen sind unsichtbar und können das Auge schädigen, ohne dass es bemerkt wird. Daher gilt: Wenn die Sonne scheint, sollte sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern eine Sonnenbrille getragen werden und zwar am besten zu jeder Jahreszeit. Vor allem Kinderaugen sind für die Folgen starker UV-Belastungen anfällig, da sie viel weitere Pupillen haben und ihre Augenlinsen transparenter sind als die von Erwachsenen.



UV-INDEX

Ultraviolette Strahlen sieht und spürt man nicht. Der UV-Index (UVI) ist ein Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) und das Bundesumweltamt messen regelmäßig den UV-Index, der die ultravioletten Strahlen auf einer Skala sichtbar macht. Diese reicht von 0 bis 11⁺⁺. Je höher die Zahl, umso höher und gefährlicher die UV-Belastung. In Deutschland sind Werte zwischen 0 und 8 üblich, in südlicheren Regionen bis zu mehr als 15. Die tagesaktuellen Messwerte können auf der Webseite des BfS unter www.bfs.de > Themen > UV-Index > Aktuelle Messwerte eingesehen werden.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Broschüre der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zu Sonnenbrillen:
www.baua.de > Angebote > Publikationen > baua: Praxis kompakt > Sonnenbrillen – Sicherer Sonnenschutz für die Augen

Bundesamt für Strahlenschutz
www.bfs.de > Themen > UV-Strahlung > Wirkungen von UV-Strahlung > Akute Wirkungen > Akute Schädigungen der Augen

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands:
www.cms.augeninfo.de > Gesunde Augen > Augen gesund halten > Worauf achten beim Sonnenbrillenkauf?

Stiftung Warentest:
www.test.de > Suche „Sonnenbrillen“ (Sonnenbrillen: Was sicher schützt)



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „SONNENSCHUTZ FÜR DIE AUGEN“
MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

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





Gut geschützt bei Sonnenlicht



Eine gute Sonnenbrille ist unverzichtbar. Denn zu starke ultraviolette Strahlung kann die Horn- und Bindehaut schädigen und langfristig sogar die Augenlinse trüben und zur Erblindung führen. Deshalb muss die Sonnenbrille bestimmten Standards entsprechen. Getönte Gläser allein reichen da nicht aus – im Gegenteil: Dunkle Brillen ohne ausreichenden UV-Schutz sind sogar gefährlich, denn sie verursachen eine Vergrößerung der Pupille, sodass dann eine besonders intensive Strahlung die Netzhaut erreicht. Wer unsicher wegen der Qualität seiner Sonnenbrille ist, sollte vom Optiker überprüfen lassen, ob sie ausreichenden UV-Schutz bietet.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Gemeinsame Vorbereitung ist wichtig

Neu in der Klasse: Wie der Schulwechsel gelingt

24.04.18 (ams). Manchmal lässt sich ein Schulwechsel außer der Reihe nicht vermeiden, vielleicht weil es Schwierigkeiten in der alten Schule gab oder weil der neue Arbeitsplatz der Eltern einen Umzug erfordert. Für das Kind bedeutet das, eine neue Umgebung zu erkunden, neue Freunde zu finden und alte Freunde zu verlassen. Eltern fragen sich dann, ob sie ihren Kindern das zumuten können. „Wenn Eltern den Wechsel vorbereiten und die Bedürfnisse des Kindes ernst nehmen, kann das gut klappen“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Ein Schulwechsel bedeutet einen großen Einschnitt für ein Kind: Es verlässt vertraute Gesichter, eine vertraute Umgebung und eine Gruppe, in der es vielleicht gute Freunde hat. Steht tatsächlich ein Umzug an, muss es noch dazu das gewohnte Wohnumfeld zurücklassen. „Das Wichtigste in dieser Zeit ist deshalb, dass das Kind in seinen Eltern zuverlässige Ansprechpartner hat“, sagt AOK-Experte Bonitz. „Es wird in dieser Übergangszeit vielleicht schwieriger erscheinen, sich zurückziehen und häufiger mal unvermittelt in Tränen ausbrechen. Eltern sollten dafür ein offenes Ohr haben, ohne ihr Kind zu bedrängen.“ Gleichzeitig sollten sie versuchen, ihrem Kind den Wechsel so leicht wie möglich zu gestalten.

Das Unbekannte macht Angst

Dazu gehört beispielsweise, so viel wie möglich über die neue Schule herauszufinden – am besten noch vor dem ersten Kontakt. Denn es ist vor allem das Unbekannte, das Kindern Angst macht. So können sich Eltern und Kinder zunächst die neue Schule und deren Profil gemeinsam im Internet ansehen. Auch hilft es, die neue Schulumgebung möglichst früh kennenzulernen:

- Falls möglich, kann gemeinsam ein Tag der offenen Tür an der neuen Schule besucht werden.
- Geht das nicht, können sich Eltern und Kinder zu Schulschluss oder Schulbeginn vors Schultor stellen und schauen, wer hier unterwegs ist.
- Mit der neuen Schulleitung kann vereinbart werden, dass das Kind vorab schon ein paar Tage am Unterricht in der neuen Klasse teilnehmen darf.

„Eltern sollten keine Ängste heraufbeschwören, sondern versuchen, die Neugier ihrer Kinder auf das Neue zu wecken“, sagt Bonitz. Gibt es vielleicht interessante Arbeitsgemeinschaften für das Kind? Gibt es besondere Unterrichtsmethoden oder vielleicht keine Noten? Dem



Aufgeregt vor der neuen Schule.

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



Kind kann eine Idee des Alltags an der neuen Schule vermittelt werden und es sollte selbst herausfinden, warum es auch dort schön und interessant werden könnte.

Sehr beruhigend für das Kind ist es auch, wenn es schon vor Schulbeginn einige Lehrkräfte kennenlernen kann. Eltern können auch selbst Kontakt mit der neuen Lehrerin oder dem neuen Lehrer aufnehmen, um sich über die Klassensituation oder Besonderheiten zu informieren. Vielleicht erfahren sie so schon etwas, was ihr Kind ansprechen könnte, beispielsweise ein bevorstehender Ausflug oder ein Sportfest. „Eltern können einige Namen der neuen Mitschüler erfragen. Auch das baut die Angst vor Unbekanntem ab“, sagt Bonitz. Wann immer es geht, sollte ein Schulwechsel nicht mitten im Halbjahr stattfinden. Der beste Zeitpunkt ist nach den Sommerferien. Dann waren alle unterwegs und finden sich neu zusammen, vielleicht gibt es auch noch ein anderes neues Kind in der Klasse.

Der aufregende erste Tag

Der erste Tag in der neuen Schule wird für das Kind sehr aufregend sein. „Vielleicht versüßen die Eltern den Start mit einer Mini-Schultüte für den Neuanfang. Ansonsten sollte aber alles so normal wie möglich sein“, sagt Bonitz. Eltern sollten das Kind auf jeden Fall an diesem Tag begleiten und auch wieder abholen. Oft können Kinder sich sehr schnell umstellen und der Neuanfang fällt ihnen viel leichter als zunächst gedacht und befürchtet. „Viele Kinder kommen schon direkt mit dem ersten Verabredungswunsch nach Hause“, so Bonitz weiter. Diese Gelegenheit können Eltern nutzen, um ihrem Kind den Einstieg zu erleichtern. Gleichzeitig muss es aber auch wissen, dass es auch die alten Freundschaften erhalten kann. Das gibt dem Kind Sicherheit. Kinder, die sehr unter dem Verlust ihrer bisherigen Freunde leiden, kann es trösten, schon einmal einen Termin für eine Verabredung mit ihren alten Freunden zu haben.

Für Kinder, die aus anderen Gründen wie etwa Mobbing oder anderer Probleme die Schule wechseln, sollten Eltern den Neuanfang noch sorgfältiger vorbereiten. Ein intensives Gespräch mit Schulleitung und Lehrern ist hier sehr wichtig. „In solchen Situationen sind Kinder besonders empfindsam, darauf sollten die Beteiligten vor Ort gefasst sein“, sagt AOK-Experte Bonitz. Je nachdem, wie schwer dieser Schritt für das Kind ist, kann auch professionelle Unterstützung hilfreich sein.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de/familie > Schulkind



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „SO GELINGT DER SCHULWECHSEL“
MIT DR. DIETER BONITZ, DIPLOM-PSYCHOLOGE IM AOK-BUNDESVERBAND:

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





Händigkeit ist angeboren

Manche machen es einfach mit links

24.04.18 (ams). Linkshänder haben es oftmals schwer. Ob Füller, Dosenöffner oder Gitarre: Die Geräte und Instrumente liegen nicht so richtig in der Hand. In der Regel ist das tägliche Leben, Lernen und Arbeiten nämlich auf Rechtshänder ausgerichtet. Warum Umschulen aber keine Alternative ist und was Eltern beachten sollten, wenn das Kind es lieber mit links macht, erläutert Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

„Nimm doch die rechte, die gute Hand!“, hieß es oft in der Kindheit. Linkshändigkeit war lange Zeit verpönt, noch heute gilt es als „normal“, Rechtshänder zu sein. Linkshänder sind tatsächlich in der Minderheit, Schätzungen zufolge macht ungefähr jeder zehnte Mensch alles mit links. Vielleicht sind es jedoch viel mehr, denn unter den Befragten befinden sich immer auch einige ursprünglich linkshändige Menschen, die als Kind umgeschult wurden.



Das mache ich doch mit links.

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

Aus Linksnucklern werden meist auch Linkshänder

„Die Händigkeit ist angeboren, dabei scheint die Genetik eine Rolle zu spielen“, erklärt Dr. Bonitz. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Linkshänder-Paar ein linkshändiges Kind bekommt, liegt bei 50 Prozent – während bei zwei Rechtshändern die Wahrscheinlichkeit auf zwei Prozent schrumpft. Schon im Mutterleib kann man übrigens oft die Händigkeit erkennen: Fast alle Ungeborenen, die am rechten Daumen nuckeln, entwickeln sich auch zu Rechtshändern und „Linksnuckler“ meistens zu Linkshändern.

Umlernen hat Folgen

Redewendungen wie „jemanden links liegen lassen“, „jemanden linken“ oder „mit dem linken Fuß aufstehen“ zeugen von dem schlechten Image, das der linken Seite anhaftet. So wurden denn Kinder früher häufig auf das „schöne Händchen“ umgeschult. Auch heute noch ist das nicht ausgeschlossen. Linkshänder-Beraterinnen und -Berater gehen davon aus, dass ein Umlernen Folgen hat – selbst dann, wenn das linkshändige Kind sich an die Rechtshändigkeit seiner Umgebung von selber anpasst, was nicht selten geschieht. Die Expertinnen und Experten berichten von Gedächtnisstörungen, Konzentrationsproblemen, Lese- und Rechtsschreibschwäche, feinmotorischen Störungen bis hin zu Minderwertigkeitskomplexen, Unsicherheit und Bettnässen. „Diese Probleme sind allerdings nicht immer auf eine Änderung



der Händigkeit zurückzuführen“, so AOK-Experte Bonitz. „Doch bereits bestehende Schwierigkeiten können durch eine Umschulung verstärkt werden.“

Noch fehlt es an Studien, die die Folgen einer Umschulung unter die Lupe nehmen. Aus der Hirnforschung zumindest weiß man, dass das Gehirn dabei umlernen muss. Ausgangspunkt ist folgende Tatsache: Bei einem reinen Rechtshänder ist die linke Hirnhälfte dominant, bei einem Linkshänder die rechte. Eine Hirnhälfte ist also immer für die gegenüberliegende Körperseite verantwortlich, denn die Nervenbahnen laufen über Kreuz. Was passiert nun, wenn ein linkshändiges Kind den Stift immer in die rechte Hand nimmt? Vermutlich verlagert sich die Steuerung der Schreibbewegung von der rechten in die linke Hirnhälfte, wie es bei Rechtshändern auch der Fall ist. Planung und Koordination dagegen bleiben in der rechten Hirnhälfte wie bei nicht umgeschulten Linkshändern. Diese Hirnregionen waren dabei aber deutlich aktiver als bei reinen Linkshändern. Das Gehirn muss also mehr arbeiten. Ob das die Probleme zumindest teilweise erklären kann, ist aber nicht belegt. Sicher dagegen ist: „Es kann die Kinder belasten, wenn eine Umschulung unter einem gewissen Zwang geschieht“, sagt Bonitz und rät dazu, dass das Kind seine Händigkeit möglichst frei entwickeln kann. Wenn Eltern vermuten, dass das Kind Linkshänder ist, sollten sie zum Beispiel beim Essen den Löffel mittig platzieren, sodass sich das Kind, ohne beeinflusst zu werden, für die bevorzugte Hand entscheiden kann. Manchmal greift ein Kind ganz eindeutig mit links nach Löffel, Zahnbürste, Spielzeug oder Stift, manchmal ist es nicht so eindeutig. „Ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist, zeigt sich meistens bis zum vierten Lebensjahr, bis zum Schuleintritt sollte die Händigkeit geklärt sein“, so Psychologe Bonitz. Falls nicht, bieten Beratungsstellen eine Händigkeitsdiagnose an.

der Händigkeit zurückzuführen“, so AOK-Experte Bonitz. „Doch bereits bestehende Schwierigkeiten können durch eine Umschulung verstärkt werden.“

Wenn Eltern vermuten, dass das Kind Linkshänder ist, sollten sie zum Beispiel beim Essen den Löffel mittig platzieren, sodass sich das Kind, ohne beeinflusst zu werden, für die bevorzugte Hand entscheiden kann. Manchmal greift ein Kind ganz eindeutig mit links nach Löffel, Zahnbürste, Spielzeug oder Stift, manchmal ist es nicht so eindeutig. „Ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist, zeigt sich meistens bis zum vierten Lebensjahr, bis zum Schuleintritt sollte die Händigkeit geklärt sein“, so Psychologe Bonitz. Falls nicht, bieten Beratungsstellen eine Händigkeitsdiagnose an.

Spezielle Produkte für Linkshänder

Stellt sich eine Linkshändigkeit heraus, muss sich das Kind in einer Rechtshänder-Welt zurechtfinden: Schreibt es links mit einem Füller, verschmiert eventuell die Tinte. Bei der Schere in der linken Hand ist die Schnittkante nicht zu sehen. Und wie rum nun die Gitarre halten? Zahlreiche Läden und Onlineshops bieten inzwischen Produkte an, die auf Linkshänder zugeschnitten sind: Stifte und Schreibhilfen, Hefte, Lineale, Knete, Locher, Pinsel bis hin zu Tastaturen und Musikinstrumenten. Linkshändigkeit haftet inzwischen kein Stigma mehr an. Im Gegenteil: Zeugen nicht Berühmtheiten wie Michelangelo, Ludwig van Beethoven, Jimi Hendrix und Paul McCartney davon, dass Linkshänder besonders kreativ sind?



TIPPS FÜR ELTERN

- Eltern sollten das Kind beobachten und sich auf seine Gewohnheiten einstellen.
- Beim Essen: Bei Vermutung auf Linkshändigkeit den Löffel mittig oder gleich links hinlegen. Auch das Trinkglas sollte dann auf der linken Seite stehen. Wie Kinder später Messer und Gabel benutzen, ist unterschiedlich. Manche Linkshänder schneiden lieber mit links, andere mit rechts.
- Schreiben: Die richtige Stift- und Blatthaltung ist wichtig, um die anstrengende „Hakenhaltung“ der Hand zu vermeiden.
- Sitzplatz: Linkshänder sollten in der Schule links, Rechtshänder rechts sitzen; Lichteinfall am Schreibtisch zu Hause von rechts.



Auch das ist nicht belegt. Gesichert ist dagegen, dass Linkshänder Vorteile im Zweikampf haben: So haben (rechtshändige) Gegnerinnen der einst weltbesten Tennisspielerin Martina Navratilova immer wieder davon berichtet, dass sie bei der Linkshänderin schwer einschätzen konnten, wohin sie den Ball schlägt.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

AOK-Initiative für Familien: „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“:
www.gesundheit.aok.de > Persönlichkeit > Selbstvertrauen > Die Welt der Linkshänder



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Erste deutsche Beratungs- und Informationsstelle für
Linkshänder und umgeschulte Linkshänder e. V.: www.lefthander-consulting.org.
Dort sind auch Adressen von Linkshänder-Beraterinnen und -Beratern zu finden
sowie Läden und Versandhandel für Linkshänder-Produkte.



Das – nach eigenen Angaben – größte deutsche Linkshänder-Forum: www.linkshaenderforum.org

SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „LINKSHÄNDIGKEIT“ MIT DR. DIETER BONITZ, DIPLOM-PSYCHOLOGE IM AOK-BUNDESVERBAND:

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





Urlaub in anderen Umständen

Schwanger unterwegs: Was bei Reisen zu beachten ist

24.04.18 (ams). Reisen in der Schwangerschaft? Wenn die werdende Mutter und ihr Ungeborenes wohlauf und gesund sind, die Schwangerschaft normal verläuft und der Frauenarzt oder die Frauenärztin keine Bedenken haben, spricht nichts dagegen. Ein paar Dinge sollten Schwangere jedoch beachten, wenn sie in den Urlaub fahren. Dazu gehören zum Beispiel die Wahl des richtigen Urlaubsortes und des Zeitpunktes.

„Für Reisen ist das zweite Schwangerschaftsdrittel, also etwa vom Ende der 14. Woche bis zur 28. Woche, ideal“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Dann sind Übelkeit und erste Umstellungsschwierigkeiten überstanden, aber der Bauch ist noch nicht so groß, dass das Reisen beschwerlich wird. Der Urlaubsort muss allerdings gut geplant sein. So sollten Schwangere Wanderungen im hohen Gebirge eher meiden, da diese den Körper zu stark belasten. In höheren Lagen ab etwa 2.000 Metern besteht wegen der dünnen Luft die Gefahr, dass das Ungeborene zu wenig Sauerstoff bekommt. Grundsätzlich sind bestimmte Impfungen ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel möglich. Ratsam für Schwangere ist es jedoch, Urlaubsziele auszuwählen, für die keine Impfungen empfohlen oder verpflichtend sind. Gerade vor Malaria-Gebieten oder Gegenden, in denen das Zika-Virus ausgebrochen ist – derzeit vor allem in Süd- und Mittelamerika – wird gewarnt. Bisher gibt es keinen Impfstoff dagegen und eine Infektion mit dem Zika-Virus kann für Mutter und Kind schwerwiegende Folgen haben.



Schwanger auf Reisen? Kein Problem, wenn die werdende Mutter und ihr Ungeborenes wohlauf sind und ein paar Dinge beachtet werden.

Foto: RyanJLane, iStockphoto

Hygienestandard im Reiseland bedenken

Bedacht werden sollte immer auch der Hygienestandard im jeweiligen Reiseland. Die Infektionsgefahr für Magen-Darm-Infekte ist in tropischen Ländern deutlich größer. Schwangere, die dennoch in solche Gebiete reisen, sollten sich sorgfältig vor Insektenstichen schützen, zum Beispiel durch Abwehrsprays, Moskitonetze und lange Kleidung, denn wegen ihrer oft höheren Körpertemperatur sind werdende Mütter besonders anziehend für Stechmücken. Bei jeder Impfung sollte aber sorgfältig überprüft werden, ob sie wirklich nötig ist. Infos zu Impfvorschriften und -empfehlungen sowie aktuelle Hinweise zu Reiseländern gibt es beim Centrum für Reisemedizin unter www.crm.de. Reisen bedeutet oft, viel zu sitzen. Ob dabei das Auto, die Bahn oder der Flieger genutzt wird, spielt keine Rolle. Egal, wie Schwangere unterwegs sind, sie sollten sich möglichst viel bewegen und, falls möglich, alle zwei Stunden eine Pause machen. Im Flugzeug empfiehlt es sich, Kompressionsstrümpfe anzuziehen, um Thrombosen vorzubeugen. Günstig ist ein Platz am Gang, um leichter aufstehen zu können.



Ganz wichtig ist außerdem, ausreichend zu trinken, da die Luft im Flugzeug sehr trocken ist. Nach der 36. Schwangerschaftswoche ist es generell besser, weite Reisen zu vermeiden. Die meisten Fluglinien lassen werdende Mütter zudem nach der 36. Schwangerschaftswoche nur noch mit Sondergenehmigung und einem ärztlichen Attest mitfliegen, da in den letzten Wochen das Risiko von Frühgeburten steigt. Vor der Reiseplanung sollten deshalb unbedingt die Bestimmungen der Fluglinie für Schwangere erfragt werden, damit es am Flughafen nicht zu bösen Überraschungen kommt.

Schwangere sollten vor einer Reise immer prüfen, ob am Urlaubsort im Notfall eine ausreichende medizinische Betreuung möglich ist und welche Medikamente sie mitnehmen müssen. Sie können sich zudem vorher bei ihrer Krankenkasse nach dem Umfang des Auslandskrankenschutzes erkundigen und zur Sicherheit eine Reiserücktrittsversicherung abschließen. Und natürlich den Mutterpass nicht vergessen!

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-erleben.de > Freizeit > Reisen > Reiseinfos für Schwangere



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB

www.familienplanung.de > Schwangerschaft > Tipps und Checklisten > Reisen ohne Risiko

www.rki.de > Infektionsschutz > Impfen > Impfthemen A-Z > S (Schwangerschaft und Impfen)



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

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





ams-Serie „Patientenwissen“ (4)

Patientenrechte im Krankenhaus: Gut informiert und gut behandelt

24.04.18 (ams). Das Recht auf freie Krankenhauswahl und die Wahrung des Selbstbestimmungsrechts bei ärztlichen Behandlungen – das sind nur zwei Beispiele für Rechte, die Patienten in Deutschland haben. „Mit der Regelung des Behandlungsvertrages im Bürgerlichen Gesetzbuch sind auch die bestehenden Rechte und Pflichten im Behandlungsverhältnis für alle Beteiligten transparenter geworden“, sagt Anja Mertens, Rechtsanwältin und Syndikusrechtsanwältin im AOK-Bundesverband. Nachzulesen sind diese Regelungen in den Paragrafen 630a bis 630h des Bürgerlichen Gesetzbuches, BGB.

Ist ein stationärer Krankenhausaufenthalt geplant, dürfen sich gesetzlich Krankenversicherte grundsätzlich eine Klinik ihrer Wahl für ein Informationsgespräch und die anstehende Behandlung aussuchen. Voraussetzung ist, dass es sich um ein für die Behandlung von gesetzlich Krankenversicherten zugelassenes Krankenhaus handelt. Um die passende Klinik zu finden, sollten möglichst schon im Vorfeld vorhandene Informationsangebote genutzt werden. Zu diesen Angeboten zählt auch der AOK-Krankenhausnavigator (www.aok-krankenhausnavi.de). Über dieses Internetportal können Patienten nicht nur in Frage kommende Krankenhäuser in ihrer Region suchen, sondern eine Checkliste informiert darüber hinaus über alles Wissenswerte rund um den Krankenhausaufenthalt. Außerdem werden beispielsweise Versichertenbewertungen oder Informationen über die langfristige Behandlungsqualität für ausgewählte Krankheiten zur Verfügung gestellt. Grundsätzlich gilt: Je häufiger eine Behandlung in einer Klinik durchgeführt wird, desto besser die Behandlungsergebnisse.

Gute, sichere und qualifizierte Behandlung

Bis auf die gesetzlichen Selbstbeteiligungen trägt die Krankenkasse die Kosten für die ärztliche Behandlung, Krankenpflege, Unterkunft und Verpflegung während des Krankenhausaufenthaltes. Gleiches gilt für die Kosten für Arzneimittel sowie Heil- und Hilfsmittel. Auch im Krankenhaus haben Patienten das Recht auf eine gute, sichere und qualifizierte Behandlung entsprechend dem allgemein anerkannten fachlichen Standard. Im Behandlungsverhältnis bestehen insbesondere Aufklärungs- und Dokumentationspflichten, die von



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



Ärztseite zu beachten sind. Patienten müssen vor allem rechtzeitig und ordnungsgemäß aufgeklärt werden und ihre Einwilligung in die Behandlung geben.

Aufklärung:

- Der behandelnde Arzt oder ein anderer Krankenhausarzt mit den erforderlichen fachlichen Kenntnissen und Fähigkeiten muss mündlich, also zum Beispiel in einem Aufklärungsgespräch, umfassend über alle für die Erkrankung verfügbaren und gleichwertigen Behandlungsmöglichkeiten aufklären, wenn diese sich bezüglich möglicher Risiken und Komplikationen und/oder in den Belastungen für den Patienten wesentlich voneinander unterscheiden.
- Das Aufklärungsgespräch darf der Arzt nicht dem Pflegepersonal übertragen.
- Der Patient hat auch einen Anspruch auf „Nichtwissen“. Er kann also darauf verzichten, informiert und aufgeklärt zu werden.
- Die Aufklärung muss in der Patientenakte dokumentiert werden.
- Der Patient hat das Recht, dass ihm die Unterlagen, die er im Zusammenhang mit der Aufklärung oder Einwilligung unterschrieben hat, in Kopie ausgehändigt werden.
- Um den Behandlungserfolg zu sichern und mögliche Gefahren der Behandlung abzuwenden, muss der Arzt den Patienten auch informieren, welches Verhalten dafür erforderlich ist. Dies gilt beispielsweise für die Dosierung der Medikamente oder Ruhephasen.

Einwilligung:

- Der Patient muss seine Einwilligung zu einer Behandlung geben. Ohne sie darf keine Behandlung durchgeführt werden. Das gilt für eine Blutentnahme ebenso wie für eine größere Operation. Kann der Patient nicht aufgeklärt werden und ist er nicht fähig, in die Behandlung einzuwilligen, etwa bei Bewusstlosigkeit nach einem schweren Verkehrsunfall, kommt es auf seine mutmaßliche Einwilligung an und – soweit eine Patientenverfügung vorliegt – auf den dort niedergeschriebenen Willen.
- Die Einwilligung in eine Behandlung kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen werden.

Dokumentation:

- Der behandelnde Arzt ist verpflichtet, alle aus fachlicher Sicht relevanten Maßnahmen und Ergebnisse für die derzeitige und künftige Behandlung in einer Patientenakte schriftlich oder elektronisch zu dokumentieren. Der Patient kann jederzeit zeitnahe Einsicht in seine Akte verlangen. Nur in Ausnahmefällen darf die Akteneinsicht verweigert werden, beispielsweise bei bestehender Suizidgefahr oder wenn Angaben über Dritte geschützt werden müssen. Die Ablehnung muss aber immer begründet werden.
- Die Daten von Patienten müssen vertraulich behandelt werden.
- Das Personal, das den Patienten behandelt und pflegt, sollte ihm zudem vorgestellt



werden. Wenn weitere Personen an Gesprächen oder der Visite im Krankenzimmer teilnehmen, muss der Patient vorher zugestimmt haben.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Medizin & Versorgung > Ihre Rechte als Patient
> Patientenrechte im Krankenhaus

AOK-Krankenhausnavigator: www.aok-krankenhausnavi.de



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.patientenbeauftragter.de > Patientenrechte > Ratgeber für Patientenrechte

Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten: www.bgbl.de
> Zur aktuellen Ausgabe des BGBl. > Teil I > 2013 > Nr. 9 vom 25.02.2013





Kurzmeldungen

Kindertheater: Henrietta & Co. sind unterwegs

24.04.18 (ams). Vorhang auf für die „Henrietta & Co.“-Tour 2018. Mit dem Kindertheater hat die AOK die großen Gesundheitsthemen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zu einem umfassenden Präventionsprogramm gebündelt. Bis zum 29. November wird das Henrietta-Team 70-mal quer durch Deutschland in Schulen, Theatern und auf Großveranstaltungen für gesundes Kinderleben werben. Auf der Aktionswebsite (www.aok-kindertheater.de) gibt es den Tourplan sowie Informationen zum Projekt und zu den einzelnen Henrietta-Stücken.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-kindertheater.de



Ab Mai: Mit dem Rad zur Arbeit und zur Uni

24.04.18 (ams). Am 1. Mai starten AOK und Allgemeiner Deutscher Fahrradclub (ADFC) nicht nur die bundesweite Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, sondern auch „Mit dem Rad zur Uni“. Beschäftigte wie Studierende können sich auf den Websites www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de oder www.mit-dem-rad-zur-uni.de anmelden und viele Preise gewinnen, wenn sie im Aktionszeitraum vom 1. Mai bis zum 31. August mindestens 20 Tage zur Arbeit oder zur Uni geradelt sind. Positiver Nebeneffekt: Durch mehr Bewegung im Alltag stärken Teilnehmer effektiv ihre Gesundheit, da regelmäßiges Radfahren vor Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de | www.mit-dem-rad-zur-uni.de



Studie: Regelmäßige Medikationsüberprüfung erhöht Sicherheit

24.04.18 (ams). Wenn die Medikation von Heimbewohnern regelmäßig überprüft wird, erhöht das die Sicherheit der Arzneimitteltherapie – das wurde jetzt in einer gemeinsamen Studie von AOK Rheinland/Hamburg und Apothekerverband Nordrhein nachgewiesen. So konnte etwa jedes dritte Problem bezüglich Wechselwirkungen, nicht altersgerechten Medikamenten sowie ungeeigneten Dosierungen, Arzneiformen, Therapiedauer oder Einnahmezeitpunkt gelöst werden: Dosierungen wurden beispielsweise angepasst, ungeeignete oder unnötige Arzneistoffe abgesetzt. Die im Zeitraum von zwei Jahren durchgeführte Studie zur „Geriatrischen Medikationsanalyse bei Bewohnern von Pflegeheimen durch Pflegeheim-versorgende Apotheken“ wurde durch das Pharmazeutische Institut der Universität Bonn wissenschaftlich begleitet.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.rh.aok.de > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen (05.04.2018)





Gesundheitstage

1. Mai: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen, als US-amerikanische Arbeiter sich erstmals organisierten und massiv ihre Rechte einforderten. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtsturentags und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts.

Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund (www.dgb.de). Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet die AOK mit der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ (www.aok-business.de) unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

1. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa fünf Prozent der Erwachsenen und jedes zehnte Kind betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatags ist die Global Initiative for Asthma.

Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

5. Mai: Welt-Händehygienetag

Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden. Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu die Kampagne „Clean Care is Safer Care“ mit dem Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO-Kampagne die „Aktion saubere Hände“ (ASH) gegründet worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren.



Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen. Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Infos dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.infektionsschutz.de.

10. Mai: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. In erster Linie betrifft die Erkrankung zwar ältere Menschen – rund drei Viertel aller Schlaganfälle weltweit treffen Menschen über 70 Jahre –, aber sie ist nicht altersspezifisch. Pro Jahr sind in Deutschland etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren betroffen. Jährlich erleiden auch circa 300 Kinder einen Schlaganfall.

Weltweit sterben Schätzungen zufolge jede Minute sechs Menschen an einem Schlaganfall. Im Jahr 2015 starben laut der Weltgesundheitsorganisation 6,7 Millionen Menschen daran. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich.

Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe unter www.schlaganfall-hilfe.de.

12. Mai: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems. Konkrete Zahlen zu der Erkrankung gibt es nicht. Überträgt man US-amerikanische epidemiologische Daten auf Deutschland, sind schätzungsweise etwa 300.000 Menschen an CFS erkrankt.

Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es beim Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom (www.fatigatio.de).

15. Mai: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Soli-



darität. Sie lernen, die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen. Zu den Zielen des Aktionstages gehören unter anderem folgende Punkte: weiter gegen Armut und Hunger zu kämpfen, gesundes Leben zu fördern, und zwar für alle Altersklassen, Schulungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sicherzustellen und Gleichberechtigung zu erreichen.

In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages. Wie wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigt auch die AOK-Familienstudie 2014. Ein Ergebnis der Studie: Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern besser. Auch bei „AOK-Leonardo“, dem Gesundheitspreis für Digitale Prävention, hat die Gesundheitskasse 2012 das Thema Familiengesundheit zum Schwerpunkt gemacht. Ausgezeichnet wurden innovative Projekte, die Familien auf digitalem Weg unterstützen, gesunde Ernährung, mehr Familienzeit und Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Darüber hinaus setzt sich die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (www.aok.de/familie) für Familien ein. Damit will die Gesundheitskasse Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen.

31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut dem Welt-Tabak-Bericht 2017 der WHO sterben pro Jahr mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Nach den Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in ihrem Jahrbuch Sucht 2017 sind im Jahr 2013 rund 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens gestorben. Hinzu kommen schätzungsweise 3.300 Todesfälle durch Passivrauchen.

Dem Drogen- und Suchtbericht 2017 zufolge verkürzt Tabakkonsum das Leben durchschnittlich um etwa zehn Jahre. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung. Der Welt-Nichtrauchertag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe (www.krebshilfe.de) und das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (www.abnr.de). Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an. Zudem beteiligt sie sich an Kampagnen für das Nichtrauchen, zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ (www.besmart.info) für Schulen. Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen Tipps und Infos (www.aok-business.de > Gesundheit > Was ist BGF?).

2. Juni: Tag der Organspende

Mehr als 10.000 Patienten in Deutschland stehen auf der Warteliste für ein Spenderorgan, so die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Täglich sterben statistisch gesehen drei von ihnen, weil kein passendes Organ rechtzeitig verfügbar ist. Dabei zeigt eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), dass 81 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber stehen. Einen Organspendeausweis, um eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende festzuhalten, haben 32 Prozent der Befragten.

Eine entscheidende Rolle, um die Entscheidung festzuhalten, spielt auch die Patientenver-



fügung. So haben neun Prozent der Befragten ihre Entscheidung zur Spendenbereitschaft in einer Patientenverfügung dokumentiert. Dabei stimmen 74 Prozent der Befragten, die eine Entscheidung getroffen haben, einer Organ- und Gewebespende nach dem Tod zu, 18 Prozent widersprechen ihr, vier Prozent übertragen die Entscheidung auf eine andere Person. Seit dem 1. November 2012 gilt die sogenannte Entscheidungslösung. Demnach werden alle Bürger in einem geregelten Verfahren über die Organspende informiert und regelmäßig zu einer persönlichen Erklärung aufgefordert, ob sie einer Organspende zustimmen, nicht zustimmen oder sich nicht erklären möchten. Zuvor war mit der sogenannten erweiterten Zustimmungslösung eine Organspende nach dem Tod nur möglich, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten zugestimmt hat oder die Angehörigen im Todesfall zugestimmt haben. So legte es das Transplantationsgesetz von 1997 fest. Der BZgA-Befragung nach steigt seit 2012 in Deutschland die Zahl der Personen, die einen Organspendeausweis ausgefüllt haben. Während 2012 nur 22 Prozent einen Organspendeausweis hatten, waren es 2013 28 Prozent. Laut der Befragung von 2016 haben 32 Prozent der Befragten einen Organspendeausweis besessen. Für die meisten Menschen ist es schwierig, sich für oder gegen eine Organspende am Ende des Lebens zu entscheiden. Deshalb hat die AOK eine Entscheidungshilfe entwickelt, die beim Abwägen der Argumente unterstützen kann.

Mit dem Tag der Organspende (www.organspendetag.de) wollen Selbsthilfeverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen und über Organspende aufklären. Der Tag der Organspende wurde 1983 von verschiedenen Patientenverbänden und Organisationen ins Leben gerufen und auf den ersten Samstag im Juni gelegt. Die AOK unterstützt den Tag der Organspende mit Mitteln aus der Selbsthilfeförderung. Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere (www.bundesverband-niere.de), der Bundesverband der Organtransplantierten (www.bdo-ev.de) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO, www.dso.de).

Weitere Infos zur Organspende bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: www.organspende-info.de.

5. Juni: Internationaler Tag der Umwelt

Trotz unbestreitbarer Fortschritte in der Umweltpolitik sind negative Umwelteinflüsse nach wie vor mit dafür verantwortlich, dass Kinder an Asthma, Allergien oder Neurodermitis erkranken. Nach Angaben des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit (www.apug.de) hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verändert. In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am 5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt (www.umweltbundesamt.de).

5. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS, www.dgss.org) chronische Schmerzen. Deshalb setzt sich die Deutsche Schmerzgesellschaft dafür ein, mehr Bewusstsein für das Leiden zu schaffen, die Forschung voranzutreiben und die Aus- und Weiterbildung sowie die Versorgung zu verbessern. Mit dem Aktionstag gegen den Schmerz will die DGSS Schmerzpatienten und ihren Angehörigen



die Möglichkeit geben, sich über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und beraten zu lassen.

6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem sogenannten Sehbehindertentag haben es sich die Initiatoren des Gesundheitstages zum Ziel gemacht, Menschen mit und ohne Sehbehinderung zueinander zu bringen. Sie sollen aufeinander zugehen und diesen Tag gemeinsam gestalten.

Ins Leben gerufen und organisiert wird der Tag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV, www.dbsv.org), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD, www.ekd.de) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz (behindertenpastoral.dbk.de).

7. Juni: Europäischer Tourette-Tag

Das Tourette-Syndrom ist eine neuropsychiatrische Erkrankung. Typisch für Tourette sind sogenannte Tics. Dabei handelt es sich um unwillkürliche, plötzliche Bewegungen beziehungsweise Bewegungsabläufe und unkontrollierte Lautäußerungen. Meist tritt die Erkrankung bereits im Kindesalter auf. Oft gehören dann auch Hyperaktivität sowie eine Störung der Aufmerksamkeit und der Impulskontrolle zu den Symptomen. Darüber hinaus kann es unter anderem zu Zwangshandlungen und -gedanken, Angst oder Depressionen kommen. Auswirkungen auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit hat das Tourette Syndrom dabei nicht. Die Ursache der Erkrankung ist bisher noch nicht geklärt. Die meisten Betroffenen finden einen guten Weg, trotz ihrer Erkrankung im Leben erfolgreich zu sein. Entdecker und Namensgeber der Erkrankung ist der französische Neurologe Georges Gilles de la Tourette. Mit dem Europäischen Tourette-Tag soll über die Erkrankung aufgeklärt und Vorurteile sollen abgebaut werden. Organisatoren sind alle Europäischen Tourette-Gesellschaften. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag bei einer Versammlung der Europäischen Selbsthilfeverbände. Dabei wurde der 7. Juni zu Ehren des Geburtstags der Neuropsychiaterin und Tourette-Syndrom-Expertin Prof. Dr. Mary Robertson ausgewählt. Weitere Informationen gibt es bei der Tourette-Gesellschaft Deutschland e. V. (tourette-gesellschaft.de) oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom (www.iv-ts.de).

10. Juni: Kindersicherheitstag

Schätzungen der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ zufolge müssen jährlich rund 1,7 Millionen Kinder in Deutschland wegen eines Unfalls ärztlich behandelt werden. Im Jahr 2015 mussten 196.395 Kinder im Krankenhaus nach einem Unfall behandelt werden. 182 Kinder sind durch einen Unfall gestorben. Dabei gehören Kopfverletzungen, vor allem bei kleinen Kindern, Verbrennungen und Verätzungen sowie Vergiftungen zu den häufigsten Verletzungsarten. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken für Kinder. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ (www.kindersicherheit.de) hat es sich mit dem Kindersicherheitstag zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit hierauf aufmerksam zu machen und Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln. Viele Unfälle sind vermeidbar. Um die Eltern umfassend über Unfallrisiken aufzuklären, geben die gesetzlichen Krankenkassen mit weiteren Partnern die „Merkblätter Kinderunfälle“ heraus. Um Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu motivie-



ren, hat die AOK Rheinland/Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Schulministerium Nordrhein-Westfalen und der Behörde für Schule und Berufsbildung in Hamburg die Initiative „Fit durch die Schule“ (www.fitdurchdieschule.de) gegründet. So können Kinder und Jugendliche in Schulen und Vereinen zunächst mit altersgerechten Übungen ihre Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft verbessern. Ein ähnliches Ziel verfolgt die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (aok.de/familie). Die Kampagne vereint eine Vielzahl unterschiedlicher Präventionsprojekte, die ein gesundes Heranwachsen von Kindern fördern.

21. Juni: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an einer Allergie. Dabei werden Lebensmittel-Unverträglichkeiten immer bedeutender: Die Zahl der behandlungsbedürftigen Nahrungsmittelallergiker wird auf sieben Prozent geschätzt, so der Deutsche Allergie- und Asthmabund. Häufig sind gerade die als gesund eingestuften Lebensmittel Auslöser der Beschwerden, die sich durch Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, Asthma oder Kreislaufversagen bemerkbar machen. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB, www.daab.de).

26. Juni: Weltdrogentag

Dem Welt-Drogenbericht 2017 zufolge gab es im Jahr 2015 etwa 190.000 drogenbedingte Todesfälle. Zu den verbotenen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak. 1987 haben die Vereinten Nationen (UN) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain. Dem Drogen- und Suchtbericht 2017 zufolge sterben an den Folgen des Tabakkonsums in Deutschland jedes Jahr 120.000 Menschen, 1.300 Todesfälle gehen auf das Konto von illegalem Drogenkonsum und 40.000 Menschen sterben an den Auswirkungen schädlichen Alkoholkonsums. Die gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schäden durch Suchtmittelkonsum sind beträchtlich. In Deutschland gelten etwa 1,3 Millionen Menschen als alkoholabhängig. Hinweise auf eine Nikotinabhängigkeit zeigen nach den Kriterien des FTND (Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit) etwa 4,84 Millionen Menschen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren. Hinzu kommen rund 600.000 vorwiegend junge Menschen, die Probleme mit dem Konsum von Cannabis haben. Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse besonders gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen.

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:
