



Corona-Pandemie

- **Was tun gegen den „Budenkoller“?** _____ 2

ams-Foto

- **Mit Mund-Nase-Bedeckung andere schützen** — 6

Süß, süßer, Frühstück

- **AOK-Studie zeigt:
Kindercerealien enthalten zu viel Zucker** _____ 7

Kinder häufiger betroffen als Erwachsene

- **Gehirnerschütterung: Da hilft nur schonen** _____ 9

Mindesthaltbarkeitsdatum

- **Alles frisch? Viele Lebensmittel
können noch auf den Teller** _____ 11

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (4)

- **Furunkel oder Karbunkel in Sicht?
Bloß nicht ausdrücken!** _____ 13

- **Kurzmeldungen** _____ 15

- **Gesundheitstage** _____ 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 06. Mai 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Fieberkrampf beim Kind“.

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Corona-Pandemie

Was tun gegen den „Budenkoller“?

31.03.20 (ams). Quarantäne und Kontaktverbot: Die Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus sind für viele Menschen ein Härtetest. Was kann man tun, wenn Aggressionen oder Ängste aufkommen? Wie lassen sich Vereinsamung oder Familienkonflikte möglichst vermeiden? Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK, erläutert, wie sich die Tage in den eigenen vier Wänden positiv gestalten lassen und worin auch Chancen liegen.

Das Haus nicht ohne triftigen Grund verlassen – in den ersten Tagen fühlt sich das womöglich wie Wochenende an. Es kann aber auch schnell nervig werden, zu Hause isoliert zu sein, mit der ganzen Familie, mit dem Partner, der Partnerin oder ganz allein. Vor allem, wenn man in Quarantäne muss und gar nicht mehr raus darf. Nicht zum Einkaufen, nicht zur Arbeit, nicht zum Spazierengehen.

„Weil Ablenkungen, Strukturen und persönliche Kontakte wegfallen, sind Kontaktsperre oder Quarantäne sicherlich für die meisten Menschen ein Härtetest – mit Gefahren für das psychische Wohlergehen und den familiären Frieden“, sagt Psychologin Lesch. Schließlich müssen Wochen des Alleinseins bewältigt werden oder Wochen, in denen Homeoffice, Homeschooling, Haushalt und Familienalltag unter einen Hut gebracht werden müssen. Doch die AOK-Expertin betont zugleich: „Die Isolierung in den eigenen vier Wänden kann als Gefängnis erlebt werden oder aber auch als Chance. Als Chance, weil ich mehr Zeit habe für mich, für die Beziehung oder für die Familie.“

Wenn einem die Decke auf den Kopf fällt

Keine Frage: Kontaktsperre und häusliche Quarantäne sind einschneidende, aber notwendige Maßnahmen, um die Menschen in Zeiten des Coronavirus – genauer SARS-CoV-2 – vor einer Ansteckung zu schützen.

Doch in den eigenen vier Wänden kann einem schnell die Decke auf den Kopf fallen. Gefühle der Einsamkeit oder Langeweile machen sich breit, Familienmitglieder gehen sich gegenseitig auf die Nerven. „Hinzu kommen die Ängste vor dem Virus, Angst um Angehörige oder auch massive Sorgen um die wirtschaftliche Existenz“, hebt AOK-Psychologin Lesch hervor.

Ein deutsch-chinesisches Projekt im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung fand heraus, dass der Hausarrest zum Beispiel Angstzustände, depressive Symptome



Corona-Quarantäne: Vereinsamung vermeiden. 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



oder Schlafprobleme hervorrufen kann. Ausgewertet wurden dabei über 2.000 Anrufe bei einer chinesischen Hotline. Außerdem schnellten in China die Scheidungsraten nach vier Wochen Quarantäne in die Höhe. In Italien ist durch die Zwangsisolierung die Internet-Nutzungsrate enorm angestiegen. Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin warnt bereits vor übermäßigem Medienkonsum bis hin zur Abhängigkeit.

Den Tag strukturieren

Was also tun gegen den „Budenkoller“? Gegen aufkommende Aggressionen, Angst und Einsamkeit? „Wichtig ist ein strukturierter Tagesablauf mit festen Aufsteh- und Schlafenszeiten, Arbeitszeiten, Pausen und Mahlzeiten“, sagt Psychologin Lesch. „Denn Menschen überstehen Ausnahmezustände mit festen Tagesstrukturen besser.“ Jeden Tag ausschlafen, im Pyjama frühstücken und Filme gucken bis spät in die Nacht, das tue hingegen gar nicht gut. In der Familie sollten Zeiten, in denen jeder – einschließlich der Kinder – für sich beschäftigt ist, mit Zeiten abwechseln, in denen man gemeinsam isst oder spielt oder anderes zusammen macht. Hilfreich sind dabei auch feste Arbeitsplätze, an denen Vater, Mutter oder Kind in Ruhe gelassen werden, um zu lesen, zu arbeiten, Hausaufgaben zu machen oder auch sich mit anderen über den Bildschirm auszutauschen.

Workout drinnen und draußen

Zur Tagesstruktur gehört auch regelmäßige körperliche Aktivität: Also zum Beispiel ein kleines Workout morgens vor dem offenen Fenster. Im Homeoffice den Wecker stellen und regelmäßig fünf Minuten Gymnastik einbauen, Yoga-Übungen am Abend mit Youtube, Trainieren per Skype, via Instagram oder mit Hilfe einer App. Viele Anbieter von Yoga, Zumba, Fitness, Feldenkrais und Co. haben auf Online-Kurse umgestellt. Solange keine Ausgangssperre oder Quarantäne verhängt wird, ist frische Luft schnappen erlaubt – alleine oder mit Familienmitgliedern, die im Haushalt wohnen. Das sollte man ausnutzen! „Sich täglich draußen bewegen, das hebt die Stimmung, hält körperlich fit und stärkt zudem das Immunsystem“, hebt Lesch hervor. Wem ein Spaziergang zu langweilig ist: Joggen, Nordic Walking, Rad fahren, skaten, Skateboard fahren sind Alternativen.



IN BALANCE BLEIBEN

- Tagesstruktur schaffen – wann stehe ich auf, wann arbeite ich, wann ist Zeit für Telefonate oder für die Familie, wann bewege ich mich, wann gehe ich raus?
- Regelmäßig körperlich aktiv sein: mindestens 15 bis 30 Minuten täglich, drinnen oder draußen.
- Sich Ziele setzen: Was will ich bis wann geschafft haben?
- Medienkonsum bewusst gestalten und auf feste Zeiten begrenzen.
- Auch andere (potenzielle) Suchtmittel, wie Alkohol oder Nikotin, nur in Maßen konsumieren oder weglassen.
- Sich selbst beobachten: Welche Gefühle und Stimmungen tauchen auf? Ängste, schlechte Laune, Ungeduld, Ärger, Wut, depressive Gefühle? Nicht bewerten: Alles darf sein.
- Bei großen Sorgen: Tagebuch schreiben, sich innerhalb der Familie oder mit anderen online oder telefonisch austauschen. Nicht zu weit in die Zukunft schauen, sondern sich von Tag zu Tag hangeln.
- Informationsflut begrenzen, auf seriöse Quellen achten. Aber sich nicht nur auf die Corona-Krise fokussieren. Auch andere Nachrichten und Gesprächsthemen sind wichtig.
- Sich auf die kleinen Dinge konzentrieren: Etwa die aufgehende Blüte vor dem Fenster, der Kaffeeduft, die heiße Dusche, das leckere Essen.
- Kultur online besuchen: Konzerte oder Theater im Videostream oder virtuelle Rundgänge durch Museen machen es möglich.



Einen Plan entwerfen

Für viele Menschen bedeutet eine häusliche Isolierung auch, plötzlich sehr viel mehr Zeit zu haben. „Entwerfen Sie einen Plan, was sie sowieso erledigen müssen, wie Frühjahrsputz, aufräumen, Papiere sortieren“, sagt Psychologin Lesch. Zweite Frage, die sich jeder stellen kann: „Was wollte ich schon immer mal machen? Wonach habe ich mich die letzten Wochen gesehnt, konnte es aber aufgrund des Alltagsstresses nicht umsetzen?“ Dazu gehört zum Beispiel: malen, lesen, Musik hören, meditieren, neue Rezepte ausprobieren, Bücher aussortieren, Spiele spielen, sich gegenseitig vorlesen, sich massieren oder einfach nur – miteinander ins Gespräch kommen. Vielleicht ist Zeit und Muße für tiefere Gespräche und mehr Nachdenken: Was ist mir, was ist uns wichtig? Wie will ich leben? Welche Gewohnheiten möchte ich über Bord werfen? Welche mir aneignen? „In einer Ausnahmesituation ist es allerdings manchmal besser, heikle Themen und Probleme erst einmal auszusparen, bis sich die Situation wieder normalisiert hat“, rät Psychologin Lesch. „Denn bei einer erzwungenen Nähe können Konfliktgespräche schnell auch mal eskalieren.“

Der Vereinsamung trotzen

Besonders schwierig wird es für alleinlebende Menschen, die sich in einer psychischen Krise oder in einer Trauerphase befinden oder sich einfach einsam fühlen. „Für sie kann neben einem detaillierten Tages- und Wochenplan der schriftliche, telefonische oder digitale Kontakt zu anderen Menschen besonders wichtig sein“, so die Psychologin. Warum nicht sich mit einer Freundin auf einen Videocall verabreden und dabei einen Kaffee trinken. Oder sich mit der Sportgruppe zum Skypen treffen. Social Media, E-Mails oder ganz traditionell ein Brief können ebenfalls helfen, sich verbunden zu fühlen.

Kreativität und Einfallsreichtum sind gefordert. Andere Länder machen es uns vor: Nachbarn verabreden sich zum gemeinsamen Singen vom Balkon oder Fenster aus, um der drohenden Vereinsamung zu trotzen. Im spanischen Sevilla kletterte gar ein Fitnesstrainer aufs Dach und bot ein Workout an für die Menschen in den umliegenden Wohnungen. Das ist das Tröstliche an der Situation: Corona geht uns alle an. Oder wie es ein Berliner in Quarantäne formuliert: „Ich leiste, wie viele andere zu Hause auch, meinen Beitrag zum Ganzen.“ Mit diesem Gedanken geht es ihm besser.



MIT MAMA UND PAPA ALLEIN ZU HAUS

- **Kindern altersgerecht die Corona-Krise erklären.**
Wenn das Kind weiß, dass es sich zwar um eine neue Krankheit handelt, es selbst aber viel dazu beitragen kann, sich und andere zu schützen, nimmt das die Angst und hilft, mit der Situation besser zurechtzukommen.
- **Einen Stundenplan für alle sichtbar aufhängen:**
Wer macht wann was? Und wann machen wir was gemeinsam?
Auch Haushaltsaufgaben verteilen (je nach Alter):
dabei Präferenzen der Kinder wenn möglich berücksichtigen,
feste Zeiten für Mediennutzung eintragen.
- **Schlechte Stimmung ansprechen: Was ist gerade los?**
Sich immer wieder klarmachen: Der Grund für die Ausnahmesituation liegt außerhalb.
- **Eltern sollten sich Auszeiten nehmen:**
„Ich lese ein Buch und bin eine Stunde lang nicht ansprechbar.“
- **Kinder müssen sich bewegen:**
rausgehen, im Zimmer toben, Online-Angebote wahrnehmen.
- **Nicht zuletzt: Kinder dürfen sich auch mal langweilen.**
Und: Viele Kinder genießen es, mit Mama und Papa zu Hause zu sein



WEITERE INFORMATIONEN UND HILFSANGEBOTE:

Online-Programm moodgym:
moodgym.de

Familiencoach Depression:
familiencoach-depression.de

Seriöse Informationen zum Coronavirus auf:
www.rki.de, www.bundesgesundheitsministerium.de

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
www.bbk.bund.de
> Wissenswertes über Coronavirus
(darunter auch: „Tipps bei häuslicher Quarantäne“)

Kontakt zum Gesundheitsamt:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Bei psychischen oder familiären Problemen:
Telefonseelsorge 0800 1110111 oder 0800 1110222.
Manche Psychotherapeuten bieten Video-Sprechstunden an.
Deutschlandweites Info-Telefon Depression:
0800 3344533 (Stiftung Deutsche Depressionshilfe).

In Quarantäne kann auch die Gefahr für häusliche Gewalt steigen.
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:
www.hilfetelefon.de, Telefon 08000 116016.

SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „WAS TUN GEGEN DEN BUDENKOLLER?“ MIT BIRGIT LESCH, DIPLOM-PSYCHOLOGIN BEI DER AOK:

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2020





Mit Mund-Nase-Bedeckung andere schützen



Die selbstgenähte Behelfsmaske ist zwar kein sicherer Schutz vor dem neuartigen Coronavirus, doch wer infiziert ist, kann andere damit schützen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen zunehmend, dass Menschen, die mit dem neuartigen Coronavirus infiziert sind, das Virus schon ein bis drei Tage ausscheiden können, bevor sie selbst Symptome entwickeln. Durch das Tragen einer Bedeckung von Mund und Nase können infektiöse Tröpfchen abgefangen werden, die jeder Mensch zum Beispiel beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Süß, süßer, Frühstück:

AOK-Studie zeigt: Kindercerealien enthalten zu viel Zucker

28.04.20 (ams). Müslis, Cornflakes und Co. in Deutschland sind vor allem eines: überzuckert. 73 Prozent der gekauften Menge an Frühstückscerealien überschreiten beim Zuckergehalt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 15 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Bei den speziell an Kinder gerichteten Cerealien liegen sogar 99 Prozent der gekauften Produkte über diesem Richtwert. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), die der AOK-Bundesverband in Auftrag gegeben hat. Die Forscher nahmen hierfür das Kaufverhalten von rund 30.000 Haushalten in Deutschland unter die Lupe und werteten den Zuckergehalt von über 1.400 Produkten aus.

Die Studie zeigt auch, dass überzuckerte Kindercerealien 39 Prozent der insgesamt von Familien gekauften Frühstückscerealien ausmachen – diese Menge ist damit doppelt so hoch wie bei Haushalten ohne Kinder. „Der Zuckergehalt in Frühstückscerealien ist erschreckend hoch, speziell in Kinderprodukten“, sagt Dr. Sarah Pomp, Gesundheitspsychologin im AOK-Bundesverband. Vor diesem Hintergrund erschienen die mit der Lebensmittelindustrie im Rahmen der Nationalen Reduktionsstrategie vereinbarten Ziele geradezu skandalös. „Was wir brauchen, sind wirksamere und vor allem verpflichtende Reduktionsziele, die nicht erst in fünf Jahren umgesetzt sind“, so Pomp weiter. Aktuell sehen beispielsweise die mit dem Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft (VGMS) getroffenen Vereinbarungen eine Reduzierung des Zuckergehalts um lediglich bis zu 20 Prozent bis 2025 vor und das auch nur bei speziell für Kinder beworbenen Produkten. Die AOK spricht sich dagegen für eine verpflichtende schrittweise Reduzierung auf 15 Gramm Zucker pro 100 Gramm aus, entsprechend der WHO-Empfehlung. Das solle zudem nicht nur für Kindercerealien gelten, sondern für das gesamte Segment.

Rascher Handlungsbedarf

Auch Dr. Sigrid Peter, Vizepräsidentin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ), sieht angesichts dieser Ergebnisse raschen Handlungsbedarf: „Wir müssen den Zuckergehalt in Fertigprodukten, Softdrinks und Frühstückscerealien dringend reduzieren, um die jüngere Generation vor Adipositas und anderen ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen. Unser Ziel sollte es sein, dass die Geschmackspräferenz ‚süß‘ sich nicht an Zucker oder Zuckerersatzstoffen festmacht. Wenn wir den Zuckergehalt nach und nach verringern, wird sich auch das Geschmacksempfinden auf ‚weniger süß‘ umstellen.“



In Frühstückscerealien steckt meist zu viel Zucker.
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



Der GfK-Untersuchung zufolge stehen auch Einkommen und Bildung im Zusammenhang mit dem Kaufverhalten. Je niedriger die soziale Schicht, desto häufiger kaufen die jeweiligen Haushalte süße Cerealien-Varianten. Kinderärztin Peter warnt vor den Folgen eines hohen Zuckerkonsums wie die Zunahme von Übergewicht und Adipositas, insbesondere in der Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die in bildungsferneren und finanzschwächeren Familien aufwachsen. Die direkten und indirekten Folgekosten von Adipositas belaufen sich in Deutschland laut Berechnungen der Universität Hamburg jährlich auf rund 63 Milliarden Euro. Darin sind beispielsweise Ausgaben für die medizinische Behandlung, aber auch Leistungen wie Krankengeld oder Frührenten berücksichtigt. Daneben ist Zahnkaries eine häufige Folge des übermäßigen Zuckerkonsums. Die Krankheitskosten für Karies in Deutschland belaufen sich über alle Altersgruppen auf weitere rund 8,4 Milliarden Euro jährlich.

Forderung nach Verbot von Kindermarketing

Neben einer verbindlichen Reduktionsstrategie müsse es auch ein konkretes Verbot von Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel geben, damit Familien ungesunden Produkten künftig widerstehen können und sich nicht von Comicfiguren oder anderen Goodies in den Verpackungen sowie im TV und Internet zum Kauf verleiten lassen, so AOK-Expertin Pomp.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Die AOK-Cerealienstudie und weitere Informationen dazu finden Sie unter:
www.aok-bv.de/engagement/wenigerzucker/



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „FRÜHSTÜCKSCEREALIEN“ MIT DR. SARAH POMP, GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2020





Kinder häufiger betroffen als Erwachsene

Gehirnerschütterung: Da hilft nur schonen

28.04.20 (ams). Die Treppe heruntergefallen, vom Rad gestürzt, beim Sport einen Ball an den Kopf bekommen – eine Gehirnerschütterung kann man sich schnell zuziehen. Sie ist die leichteste Form eines Schädel-Hirn-Traumas und geht typischerweise einher mit kurzer Bewusstlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit und Gedächtnislücken. Manchmal machen sich die Symptome erst nach Stunden bemerkbar.

„Schlägt der Kopf mit großer Geschwindigkeit auf einen harten Gegenstand, prallt das in einer Flüssigkeit schwimmende Gehirn auf den Schädelknochen, wodurch es zu einer kurzzeitigen Funktionsstörung des Hirns kommen kann“, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Nach Angaben des Kindernetzwerks Deutschland e.V. erleiden in Deutschland jährlich 200.000 Menschen ein Schädel-Hirn-Trauma, rund ein Drittel davon sind Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren. In bestimmten Altersstufen ist das Risiko besonders hoch: So kommt es in den ersten beiden Lebensjahren häufiger zu Stürzen, weil das Körpergewicht in diesem Alter noch ungünstig verteilt ist und kleinere Kinder schnell mit dem Kopf aufschlagen. Ein höheres Risiko haben außerdem Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren, da sie meist vielen Freizeitaktivitäten und riskanteren Sportarten nachgehen und generell mehr unterwegs sind.



Gehirnerschütterung: Da hilft nur schonen.

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

Immer den Arzt rufen

Zu den klassischen Anzeichen einer Gehirnerschütterung wie kurzzeitige Bewusstlosigkeit (einige Sekunden bis zu wenigen Minuten), Erbrechen und Gedächtnislücken können auch weitere kommen, etwa Teilnahmslosigkeit, Kreislaufversagen oder unkontrollierte Bewegungen. „Bei möglichen Symptomen einer Gehirnerschütterung muss sofort ein Arzt aufgesucht oder der Notarzt gerufen werden“, so Mediziner Ebel. „Bis der Arzt kommt, sollten Betroffene mit erhöhtem Oberkörper gelagert und nicht allein gelassen werden.“ Vor allem bei kleinen Kindern können diese Symptome auch erst nach mehr als sechs Stunden auftreten: Kinder sollten daher in den ersten zwölf Stunden nach dem Unfall genau beobachtet werden.

Bettruhe ist angesagt

Nach einer Gehirnerschütterung (in der Fachsprache „Commotio cerebri“ genannt) ist es vor allem wichtig, sich zu schonen. Manchmal empfiehlt der Arzt oder die Ärztin auch ein paar Tage Bettruhe. Ratsam ist, auf Sport vorübergehend zu verzichten. Auch Fernsehgucken sollte nicht sein, denn das Flackerlicht kann Kopfschmerzen und, wenn auch sehr selten,



Krämpfe hervorrufen. Ungünstig ist auch eine intensive Sonneneinstrahlung. Nach ärztlicher Rücksprache empfiehlt sich die Einnahme von Medikamenten gegen Kopfschmerzen oder Übelkeit. Meist klingt eine Gehirnerschütterung innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen ohne Folgeschäden ab. Manchmal können die Beschwerden aber über einen längeren Zeitraum hinweg anhalten (postkommotionelles Syndrom), sie werden jedoch nur selten chronisch.

Tipps zur Vorbeugung

Damit es gar nicht erst zu einer Gehirnerschütterung kommt, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten vorzubeugen: So ist beim Rad- und Skifahren, Bergsteigen, Klettern, Inline-Skaten, Skateboarden oder Reiten ein gutsitzender Helm unverzichtbar. Kinder sollten im Auto immer einen passenden Kindersitz haben, auch bei kurzen Strecken oder im Mietwagen am Urlaubsort. Ebel: „Wenn kleinere Kinder im Haus sind, sollten Fenster-, Treppen- und Balkonbereich auf mögliche Gefahrenquellen überprüft werden.“ Das heißt, Fenster möglichst nur kippen, Treppen und Balkone mit Geländern oder Gittern sichern. Säuglinge auf einer Wickelkommode darf man zudem nie unbeobachtet lassen, sondern sie im Zweifel lieber kurz auf den Boden legen.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.kinderaerzte-im-netz.de
> Suche „Gehirnerschütterung“

www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org
> Suche „Commotio cerebri“





Mindesthaltbarkeitsdatum

Alles frisch? Viele Lebensmittel können noch auf den Teller

28.04.20 (ams). Wohin mit dem abgelaufenen Joghurt oder der Milch – ab in die Tonne? Das ist oft nicht nötig: Ein Großteil der Lebensmittel ist auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Herausfinden lässt sich das ganz einfach durch Sehen, Riechen und Probieren. Sieht zum Beispiel der Joghurt noch gut aus und riecht beziehungsweise schmeckt unauffällig, kann er problemlos gegessen werden. Ganz anders ist das beim Verbrauchsdatum.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) wird vom Hersteller festgelegt. Es gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass das ungeöffnete Lebensmittel seine besonderen Eigenschaften wie Geruch, Geschmack und Nährwert behält – vorausgesetzt, es wird richtig gelagert. Beträgt die Haltbarkeit weniger als drei Monate, muss der Tag und der Monat auf der Packung angegeben werden, bei einer Haltbarkeit von drei bis 18 Monaten nur der Monat und das Jahr. Bei Lebensmitteln, die mehr als 18 Monate haltbar sind, reicht die Angabe des Jahres. Grundsätzlich ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum verpflichtend, es gibt jedoch Ausnahmen. Für Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Wein, Kaugummi, Zucker, Speisesalz und Essig ist laut der EU-Lebensmittel-Informationsverordnung von 2014 kein Mindesthaltbarkeitsdatum vorgeschrieben.

MHD: Auch nach Ablauf oft noch genießbar

Lebensmittel dürfen auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verkauft werden, allerdings haftet ab dann der Lebensmittelhändler für die Qualität. Er muss sicherstellen, dass die Ware noch einwandfrei ist. Meist werden abgelaufene Lebensmittel gesondert angeboten, zum Beispiel etwas günstiger oder mit einem Hinweis versehen. „Wurstwaren, Käseaufschnitt, Feinkost- oder Fischereierzeugnisse sollten nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums zur Sicherheit aber innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden“, rät Semra Köksal, Ernährungsberaterin/DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bei der AOK. Milcherzeugnisse wie Joghurt, Quark oder Kefir können dagegen auch länger nach Ablauf der Haltbarkeit gegessen werden, solange auf der Oberfläche kein Schimmel erkennbar ist.

Verbrauchsdatum war gestern? Finger weg!

Nicht mehr verkauft werden dürfen Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist. Mit dem Hinweis „zu verbrauchen bis...“ werden leicht verderbliche Lebensmittel gekennzeichnet, die nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gesundheitsgefahr darstellen können, zum



Nach der Mindesthaltbarkeit oft noch genießbar. 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



Beispiel Hackfleisch, frischer Fisch oder auch vorgeschnittene Salate. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte man die Ware nicht mehr essen, da sie verdorben sein könnte, ohne dass man es sieht oder schmeckt.

Regelmäßiger Kühlschrank-Check

„Aus diesem Grund ist es wichtig, den Kühl- oder Vorratsschrank regelmäßig darauf zu kontrollieren, welche Lebensmittel schnell verbraucht oder möglicherweise entsorgt werden müssen“, empfiehlt AOK-Expertin Köksal. Anzeichen für verdorbene Lebensmittel sind Fäulnis, Ranzigkeit, Gärung und Säuerung. Ein verdorbenes Nahrungsmittel muss sofort entsorgt werden. Es gibt aber Ausnahmen: Sind Hartkäse oder Räucherschinken nur gering angeschimmelt, können sie nach großzügigem Entfernen der betroffenen Stellen weiterhin gegessen werden.



RICHTIG LAGERN

Wer gut plant und einen detaillierten Einkaufszettel macht, wirft weniger weg. Wichtig ist dabei auch, Lebensmittel richtig zu lagern – so halten sie länger frisch:

- Heimisches Obst gehört in den Kühlschrank, exotisches nicht. Obst und Gemüse im Kühlschrank in getrennten Gemüseschubladen aufheben.
- Bis auf Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Kürbis lassen sich alle Gemüsesorten gut im Kühlschrank frisch halten. Wer einen kühlen, dunklen Keller hat, kann Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Kohl und Kürbis auch dort lagern.
- Wird Brot nur kurz aufbewahrt, bleibt es in der Bäckertüte knusprig. Zum längeren Aufbewahren eignen sich ein Brotkasten oder ein Tontopf mit Deckel.
- Käse und Milchprodukte gehören im Kühlschrank am besten in die Mitte.
- Wurst und Fleischwaren bekommen den kältesten Platz; auf der unteren Ablage.
- Eier, Butter und Getränke lagern am besten in der Kühlschranktür.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Bundeszentrum für Ernährung: www.bzfe.de
> Suche „Mindesthaltbarkeitsdatum“

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: www.bmel.de
> Suche: MHD und Verbrauchsdatum



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „MINDESTHALTBARKEITSDATUM“ MIT SEMRA KÖKSAL, ERNÄHRUNGSBERATERIN BEI DER AOK:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2020





ams-Serie „Von wegen peinlich“ (4)

Furunkel oder Karbunkel in Sicht? Bloß nicht ausdrücken!

28.04.20 (ams). Sie sehen aus wie große Eiterpickel und sind sehr schmerzhaft: Furunkel entstehen, wenn sich ein Haarbalg und die ihn umgebende Haut entzünden. Sie können so groß wie eine Walnuss werden und fühlen sich wie harte Knoten an. Verschmelzen mehrere miteinander, entsteht ein sogenannter Karbunkel. Für beide Varianten gilt: Finger weg! Jedes Drücken und Quetschen kann den Abszess nur schlimmer machen.

Furunkel finden sich vor allem im Gesicht, am Hals und im Nacken. Sie können sich aber auch in den Achseln oder Leisten, am Rücken, im Schambereich, am Gesäß und an den Oberschenkeln bilden. Verursacht werden sie meist durch das auf der Haut natürlich vorkommende Bakterium *Staphylococcus aureus*, das schon bei winzigen Verletzungen durch die Haut gelangt und Entzündungen verursachen kann. Normalerweise wird das Bakterium durch das körpereigene Immunsystem bekämpft. Ist dieses jedoch geschwächt – beispielsweise bei Diabetikern oder chronisch Kranken – ist das Risiko einer Furunkelbildung größer.

Insgesamt kommen Hautinfektionen zwar sehr häufig vor, doch die meisten davon haben eine andere Ursache. Nur etwa drei Prozent der Menschen, die wegen einer Hautinfektion ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt aufsuchen, haben ein Furunkel.

Nicht anfassen

Ein Furunkel entwickelt sich binnen Stunden bis Tagen. Manchmal tritt der Eiter nach einigen Tagen von allein aus und das Geschwür heilt innerhalb weniger Wochen ab. Dann bleibt keine Narbe zurück. „Verschwindet der Furunkel nicht von selbst, helfen feuchte antiseptische Wärmeumschläge oder Watteverbände mit Zugsalbe. Sie lassen den Abszess schneller reifen. Entleert er sich dann immer noch nicht von allein, muss er von einem Arzt oder einer Ärztin aufgeschnitten werden“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Das darf man keinesfalls selbst tun. Wer selbst am Geschwür herumdrückt, riskiert, dass sich die Bakterien im Körper ausbreiten und zu Komplikationen führen.“

Vorsichtig bei Furunkeln im Gesicht

Vor allem bei Furunkeln im Gesicht ist Vorsicht angesagt: Es besteht das Risiko, dass Eiter und Bakterien ins Gehirn verschleppt werden und dort möglicherweise zu einer Hirnhautentzündung oder zu Blutgerinnseln in den großen Blutgefäßen führen. Der entzündete Bereich



Furunkel im Nacken.

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



sollte deshalb ruhig gehalten werden, da Bewegung und Druck dieses Risiko erhöhen können. Kehren Furunkel immer wieder, nennt man dies Furunkulose. Das kann auf eine Grunderkrankung wie beispielsweise einen Diabetes mellitus, eine Niereninsuffizienz, einen Immundefizitzustand oder auch eine andere dermatologische Grunderkrankung wie ein Ekzem hinweisen. In der Mehrzahl der Fälle lässt sich aber keine Ursache finden. Um möglichst vorzubeugen, ist eine gute Körperhygiene wichtig – dazu gehört beispielsweise nach der Rasur kleine Schnittverletzungen zu desinfizieren.

Behandlung von Karbunkeln

Wenn mehrere Furunkel miteinander verschmelzen und die Entzündung bis auf das Unterhautfettgewebe übergreift, nennt man dies Karbunkel. Sie entstehen meist im Nacken oder auf dem Rücken. Es handelt sich um eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung bei der es meist zu einem ausgeprägten Krankheitsgefühl mit starker Abgeschlagenheit, Fieber und Schüttelfrost kommt. Außerdem besteht die Gefahr einer Sepsis. Zur Therapie ist meist ein chirurgischer Eingriff, bei dem der Abszess eröffnet und gespült wird, nötig sowie eine antibiotische Behandlung, die meist einige Wochen dauert.

Weitere Empfehlungen

Um möglichst zu verhindern, dass sich Furunkel bilden, sollte man einige Risikofaktoren meiden: Unter anderem sollte man Grunderkrankungen behandeln sowie auf eine adäquate Körperhygiene achten. Empfohlen wird, die Hände mit Syndets – also mit synthetischen Reinigungsmitteln – zu waschen und die Fingernägel kurz zu schneiden. Auch Handtücher, Bettwäsche und Nachtkleidung sollte man regelmäßig mit desinfizierenden Zusätzen waschen. Sinnvoll ist auch eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung, Alkohol- und Rauchverzicht sowie ausreichende Bewegung an der frischen Luft.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de
> Themen von A bis Z > F > Furunkel



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2020





Kurzmeldungen

Neuer Medienpreis für gesundheitspolitische Berichterstattung

28.04.20 (ams). Der Aufsichtsrat des AOK-Bundesverbandes lobt 2020 erstmals den Fritz-Schösser-Medienpreis aus. Ausgezeichnet werden Journalistinnen und Journalisten, die sich in Wort, Ton und Bild fundiert und doch allgemeinverständlich mit Themen der Gesundheitspolitik auseinandersetzen. Dotiert ist der Preis mit insgesamt 20.000 Euro. Bewerben können sich die Autorinnen und Autoren selbst. Ihre Beiträge können aber auch von anderen vorgeschlagen werden. Die Bewerbungsphase für den Medienpreis, der alle zwei Jahre vergeben wird, startet am 1. Mai und endet am 30. Juni 2020. Fritz Schösser, der 2019 verstarb, war Gewerkschafter, SPD-Politiker, Bundestagsabgeordneter und lange Jahre Versichertenvertreter in der AOK-Selbstverwaltung.

WEITERE INFORMATIONEN AB MAI 2020:

www.fritz-schoesser-medienpreis.de



Depression in der Coronakrise: Digitale Unterstützung

28.04.20 (ams). Die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. Was Betroffenen derzeit hilft und was Experten in der Krise raten – das zeigt das neue Kapitel „Depression und Krise“ auf der Website „die-mitte-der-nacht.de“. Hier unterstützt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe Betroffene mit digitalen Angeboten und bietet Hinweise für den Alltag. Der AOK-Bundesverband arbeitet seit vielen Jahren eng mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zusammen, so beispielsweise auch beim Filmprojekt „Die Mitte der Nacht, ist der Anfang des Tages“.

WEITERE INFORMATIONEN:

die-mitte-der-nacht.de/thema/krise



AOK: Neuer Partner von „Schau hin!“

28.04.20 (ams). Die AOK-Gemeinschaft ist neuer Partner der Initiative „Schau hin! Was Dein Kind mit Medien macht“. Damit wolle die AOK „dazu beitragen, dass insbesondere Kinder lernen, Medien weiterhin mit Freude, aber auch gefahrlos zu nutzen“, sagt Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Schau hin!“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der beiden öffentlich-rechtlichen Sender „Das Erste“ und „ZDF“. Der Medienratgeber für Familien unterstützt seit 2003 Eltern und Erziehende dabei, ihre Kinder aktiv in die Welt der Medien zu begleiten.

WEITERE INFORMATIONEN ZUR INITIATIVE:

www.schau-hin.info





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 Achtstundentages 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“ unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

5. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland waren laut dem Lungeninformationsdienst (www.lungeninformationsdienst.de) im Jahr 2016 5,9 Prozent der Erwachsenen und 5,1 Prozent der Kinder und Jugendlichen 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.

Seit April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert.

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 den 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, www.aktion-sauberehaende.de) 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.

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. Laut der Weltgesundheitsorganisation sind Schlaganfälle auf Platz zwei der zehn häufigsten Todesursachen. 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 (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 Solidarität. 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, zeigen auch die AOK-Familienstudie 2014 und die AOK-Familienstudie 2018. Darüber hinaus setzt sich die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ für Familien ein. Damit will die Gesundheitskasse Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen.

30. Mai: Welt-MS-Tag

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunreaktion, bei der das eigene Immunsystem das körpereigene Gewebe angreift. Die Symptome sind vielfältig, daher wird MS auch „die Krankheit mit 1.000 Gesichtern“ genannt.

Meist beginnt die Erkrankung im frühen Erwachsenenalter. Ihr Verlauf ist sehr unterschiedlich, wobei die meisten Erkrankten unregelmäßig auftretende Schübe haben. Manchmal liegen sogar Jahre dazwischen. Anfangs bilden sich die Symptome meist zurück, seltener zeigt sich von Beginn an ein kontinuierlicher Prozess. Heilbar ist MS bisher nicht. Laut der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft sind in Deutschland etwa 250.000 Menschen an MS erkrankt. Die Gesellschaft ist Veranstalter des Welt-MS-Tages (www.dmsg.de/welt-ms-tag).

31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut des Welt-Tabak-Berichts 2019 der WHO sterben pro Jahr mehr als acht Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Nach den Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in ihrem Jahrbuch Sucht 2019 sind im Jahr 2013 rund 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens gestorben. Dem Drogen- und Suchtbericht 2019 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-Nichtraucher-Tag (www.abnr.de/weltnichtrauchertag) 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 gegen das Rauchen und beteiligt sich an Kampagnen für das Nichtrauchen, zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ für Schulen (www.besmart.info).



Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen Tipps und Infos.

2. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Etwa 23 Millionen Deutsche berichten über chronische Schmerzen – so die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (www.schmerzgesellschaft.de). 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 soll Schmerzpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben werden, sich über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und beraten zu lassen.

5. Juni: Internationaler Tag der Umwelt

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).

6. Juni: Tag der Organspende

In Deutschland warten etwa 9.500 Menschen auf Spenderorgane. Laut dem Deutschen Stiftung Organtransplantation wurden 2019 postmortal 2.995 Organe (2018: 3.113 Organe) gespendet. Bei der Organspende 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.

Eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass 84 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber stehen. 56 Prozent haben eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen und 39 Prozent aller Befragten haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis beziehungsweise in einer Patientenverfügung festgehalten. 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 Selbsthilfeförde-



rung. 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).

6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem 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 abgebaut werden. Organisatoren sind alle Europäischen Tourette-Gesellschaften. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag bei einer Versammlung der Europäischen Selbsthilfverbände. Dabei wurde der 7. Juni zu Ehren des Geburtstags der Neuropsychaterin 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 (iv-ts.de).

21. Juni: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Allergien gehören für viele Menschen schon zum Leben. Eine große Rolle spielen dabei auch Lebensmittel-Allergien oder Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Dem Deutschen Allergie- und Asthmabund zufolge verträgt jeder Dritte in Deutschland verschiedene Lebensmittel oder Speisen nicht. Seien es Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, Asthma oder Kreislaufversagen – die Bandbreite der Symptome ist groß. Die Schwierigkeit besteht vor allem darin, die Auslöser zu identifizieren. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB, www.daab.de).



26. Juni: Weltdrogentag

Dem Welt-Drogenbericht 2019 zufolge ist die Zahl der drogenbedingten Todesfälle von 168.000 im Jahr 2015 auf 585.000 im Jahr 2019 gestiegen. Zu den illegalen 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 Jahrbuch Sucht 2019 zufolge starben im Jahr 2013 an den Folgen des Tabakkonsums in Deutschland 121.000 Menschen. Laut der Drogenbeauftragten der Bundesregierung sind 2019 1.398 Menschen aufgrund illegaler Drogen gestorben. 2018 waren es 1.276 Menschen. An den Folgen von Alkoholkonsum starben in Deutschland laut Drogen- und Suchtbericht 2019 im Jahr 2012 rund 21.000 Menschen im Alter von 15 bis 64 Jahren.

Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse gegen das Rauchen und bietet deshalb Kampagnen für Jugendliche, wie das Programm Be Smart, Don't Start (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen, an.

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2020, 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:
