

AOK-MEDIENSERVICE

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

04/23 RATGEBER

Stille Entzündungen

Mit gezielter Ernährung entgegenwirken 2

Kuscheln ist gesund

Warum Menschen Berührungen brauchen 4

Anstieg um mehr als 44 Prozent in elf Jahren

Krankenstand in der Pflege 6

ams-Grafik

Hoher Krankenstand in der Pflege 8

AOK-Kindertheater mit neuem Stück zum Thema Nachhaltigkeit

Henrietta & Co. wieder auf Deutschland-Tour 9

ams-Serie „Früherkennung und Vorsorge“ (4)

**U1 bis U9: wichtige Untersuchungen
für die Kindesentwicklung** 11

Kurzmeldungen 15

Gesundheitstage 16

AOK-Radioservice

Ab Mittwoch, 03. Mai 2023, finden Sie im AOK-Radioservice im Internet einen Beitrag zum Thema „Risiken frühzeitig erkennen: Gesundheits-Check-up für Erwachsene“

www.aok-bv.de > [Presse](#) > [AOK-Radioservice](#)



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

Stille Entzündungen

Mit gezielter Ernährung entgegenwirken

26.04.23 (ams). Kopfschmerzen, Schlappeheit, depressive Tendenzen, Hautunreinheiten, Neurodermitis oder Magen-Darm-Probleme – diese eher diffusen Beschwerden können Symptome für eine sogenannte stille Entzündung (silent inflammation) im Körper sein. Im Gegensatz zur akuten Entzündung, die sich meist durch Rötung, Schwellung, Wärme oder Schmerz äußert, bleibt die stille Entzündung oft lange unbemerkt. Wer daher wiederholt unter den oben genannten diffusen Beschwerden leidet, sollte ärztlichen Rat einholen und die Symptome abklären lassen. Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle, denn stark verarbeitete Lebensmittel fördern die Entzündungsprozesse und feuern sie immer wieder an.

Im Vordergrund sollte deshalb eine naturbelassene und pflanzenbasierte Ernährung stehen. „Man muss aber nicht komplett auf tierische Produkte verzichten“, sagt Karolin Wagner, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK. „Wie immer kommt es auf das richtige Maß an, ebenso wie auf die Qualität, denn in hochwertigen, naturbelassenen tierischen Lebensmitteln sind wichtige Proteine und Fette enthalten.“ Daher sollten Milchprodukte, Fisch, Fleisch – möglichst Wildfleisch – und Eier bestenfalls aus ökologischer und regionaler Freilandhaltung stammen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung reicht eine wöchentliche Fleischmenge für Erwachsene von 300 bis 600 Gramm aus.



Eine besonders entzündungshemmende Wirkung haben beispielsweise die in Lauch enthaltenen Sulfide.

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

Pflanzenbetonte Ernährung ist die Basis

Oft wird zu zuckerhaltig, zu proteinarm und zu wenig pflanzlich gegessen. Hinzu kommen schlechte Fette. „Die Basis der Ernährung sollte eine pflanzenbetonte Kost sein, ergänzt mit hochwertigen proteinreichen Lebensmitteln und langkettigen entzündungshemmenden Omega3-Fettsäuren, zum Beispiel fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs oder kaltgepresstem Algenöl“, so AOK-Expertin Wagner. Für einen nachhaltigen Einkauf sollte man auf Siegel achten wie von Bio- oder Naturland oder bei Wildfisch das MSC-Siegel. Informationen zum ökologischen Fischkauf bietet beispielsweise der Fischratgeber vom WWF: fischratgeber.wwf.de

Zur anti-entzündlichen Ernährung gehören auch naturbelassene Nüsse und Pflanzenöle wie Oliven-, Nuss- und auch Leinöl. Bei Gemüse eignen sich besonders gut Brokkoli, Kohl, rote Paprika, Auberginen, auch Fermentiertes wie Sauerkraut oder Kimchi und zuckerarmes Obst wie Beeren und Zitrusfrüchte. Außerdem sind Gewürze wie Kurkuma, Chili, Pfeffer, Zimt oder Ingwer antiinflammatorisch. Eine besonders entzündungshemmende Wirkung haben die in Knoblauch und anderen Zwiebel- und

Lauchgemüse enthaltenen Sulfide. Nicht empfehlenswert sind dagegen verarbeitete und gehärtete Fette, die etwa in Frittiertem wie Pommes frites, Chips oder Backwaren stecken. Vor allem Sonnenblumenöl wird häufig durch Außerhaus-Verpflegung und in Fertigprodukten verzehrt.

Bauchfett wirkt als Verstärker

„Stille Entzündungen können langfristig ernsthafte Erkrankungen wie Rheuma, Gicht, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Arterienverkalkung bis hin zu Diabetes zur Folge haben“, so Wagner. Besonders gefährdet seien Menschen mit Übergewicht. Vor allem zu viel Bauchfett wirke hier als Verstärker. Fettzellen setzen verschiedene Zytokine frei – das sind Botenstoffe des Immunsystems, die wiederum bestimmte Abwehrzellen aktivieren. Diese Zellen lassen die Entzündungsreaktionen im Blut ansteigen. Ein wichtiger Ansatz zur Vermeidung dieser fortwährenden Entzündungsreaktionen ist daher die Reduzierung des Bauchfetts sowie ausreichend Bewegung und die Reduktion von Stress.

Regelmäßige Bewegung ist wichtig

Doch nicht nur die richtige Ernährung, auch regelmäßige Bewegung ist wichtig, um Entzündungen vorzubeugen. Wagner: „Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt sein Herz-Kreislauf-System, hält den Blutdruck stabil, stärkt sein Immunsystem und nimmt den eigenen Körper positiver wahr.“ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt täglich mindestens 21 Minuten Bewegung mit moderater Anstrengung, zum Beispiel Treppensteigen oder zügiges Gehen, wenn der Bus noch erreicht werden soll. Das sind zweieinhalb Stunden mäßige Bewegung pro Woche.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok.de

> Gesundheitsmagazin > Suche: Entzündungshemmende Lebensmittel

Unter dem Motto „Iss gesünder“ bietet „AOK – Der Gesundheitskanal“ YouTube-Videos mit Felicitas Then zum Thema „Gesunde und entzündungshemmende Rezepte“ an.



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Stille Entzündungen“ mit Karolin Wagner, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK: www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2023



Kuscheln ist gesund

Warum Menschen Berührungen brauchen

26.04.23 (ams). Viele Menschen leiden unter mangelndem Körperkontakt, und das sind nicht nur Singles. Berührungen machen glücklich und haben vielfältige gesundheitliche Wirkungen. Für Babys sind sie sogar lebenswichtig. Über Kuschelhormone und Berührungsdefizite berichtet Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK.

Sportteams machen es vor: Der Trainer legt seinen Arm um die Spieler, wenn er mit ihnen spricht. Während des Spiels geben sich die Teammitglieder immer mal wieder einen aufmunternden Klaps und sie reichen die Hand zum Aufstehen. „Berührungen bauen Stress ab, motivieren und stärken den Zusammenhalt“, sagt Psychologin Dr. Sylvia Böhme. Das gilt nicht nur für den Sport, sondern für alle sozialen Gemeinschaften. Berührungen sind sogar lebenswichtig. Vor allem für die ganz Kleinen: Bei frühgeborenen Babys setzt häufig der Atem aus – werden sie am Fuß berührt, fangen sie sofort wieder an zu atmen. Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich im Leben entwickelt. Kaum zu glauben: In den 1950er-Jahren hieß es noch, dass Zärtlichkeiten die Kinder zu sehr verwöhnen würden. Das Gegenteil ist der Fall: „Liebevollen Berührungen fördern Wachstum und Entwicklung der Kinder“, betont Dr. Böhme.



Berührungen bauen Stress ab, motivieren und stärken den Zusammenhalt. Das gilt für alle sozialen Gemeinschaften.

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

Kuscheln stärkt Immunsystem

Auch für die Großen bergen Umarmungen, Streicheln, Küsschen, Kuscheln, Knuddeln und Co. jede Menge gesundheitliches Potenzial. So stärken Berührungen das Immunsystem. Bestimmte Massagen können Krebspatientinnen und -patienten helfen, depressive Verstimmungen zu überwinden und Ängste abzubauen. Menschen, denen die Hand gehalten wird, haben weniger Schmerzen.

Es gibt sogar bestimmte Nervenzellen, die auf Streicheleinheiten spezialisiert sind, die sogenannten C-taktilen Nervenzellen. Diese feinen Fasern leiten die Berührung auf unserer Haut an das Gehirn weiter. Das langsame Streicheln einer warmen Hand bewertet das Gehirn als besonders angenehm, dabei schüttet es vermehrt Glückshormone aus: Endorphine und Dopamin zum Beispiel – und vor allem Oxytocin.

Oxytocin hilft beim Stressabbau

Das Kuschelhormon Oxytocin ist hauptsächlich für die vielfältigen Wirkungen von Berührungen verantwortlich. „Oxytocin hilft, Stresshormone abzubauen und Ängste

zu lösen“, sagt Dr. Böhme „Es bewirkt, dass wir ruhiger atmen und dass Herzschlag und Blutdruck sinken.“ Darüber lassen sich auch die positiven Effekte auf das Immunsystem, auf das Herz oder auf Schmerzen erklären. Oxytocin ist auch ein Bindungshormon: Es schafft Vertrauen, stärkt Beziehungen und auch die emotionale Bindung von Mutter und Kind. Der erhöhte Oxytocinspiegel beim Stillen beruhigt nämlich die Mutter und senkt das Stresshormon Cortisol. Das Baby schüttet nach dem Stillen das Hormon Oxytocin aus, denn es fühlt sich anschließend satt, ruhig und zufrieden. Übrigens auch das Streicheln und Knuddeln mit einem Haustier, etwa mit Hund oder Katze, führt zur Ausschüttung von Oxytocin.

Social Distancing und Berührungsdefizite

Man muss also nicht in einer festen Partnerschaft leben, um berührt zu werden. Zumal Zärtlichkeiten nicht in jeder Partnerschaft gepflegt werden und die Nähe in einer Beziehung das Kuschelbedürfnis gar nicht abzudecken scheint: In Zeiten von Lockdowns und Social Distancing klagten nicht nur Singles über ein Berührungsdefizit. Und auch unabhängig von der Coronapandemie vermissen immer mehr Menschen die Nähe, wenn sie sich mit Freunden nur am Bildschirm treffen, Kurse nur online angeboten werden und die Familie unter Umständen weit weg wohnt.

Mit sich selbst kuscheln

Was helfen kann: mit sich selbst kuscheln! Mehrere hundert Mal am Tag berühren wir unseren eigenen Körper, meist ohne es zu bemerken. Wir verschränken die Arme vor dem Bauch, legen die Hände in den Schoß, streichen uns die Haare aus dem Gesicht, kratzen uns am Arm. „Die Forschung zeigt, dass diese Berührungen offensichtlich eine stressreduzierende Funktion haben“, sagt Psychologin Dr. Böhme. Warum nicht mal bewusst die Hand auf unser Herz oder unseren Bauch legen und die Wärme spüren, den Arm oder unsere Hände streicheln? „Das ist sicherlich kein vollwertiger Ersatz für Berührungen durch andere, kann aber durchaus Trost spenden und beruhigen“, so die AOK-Expertin.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Gesundheitsmagazin
> Suche: Kuscheln ist gesund



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Warum Menschen
Berührungen brauchen“
mit Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2023



Anstieg um mehr als 44 Prozent in elf Jahren

Krankenstand in der Pflege

26.04.23 (ams). Nie zuvor waren Beschäftigte in der Pflege so oft krankgeschrieben wie im vergangenen Jahr: Drei von vier Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die professionell pflegen, haben sich 2022 mindestens einmal arbeitsunfähig gemeldet. Insgesamt fielen sie an 8,8 Prozent aller Arbeitstage aus, so oft wie nie zuvor. 2021 hatte dieser Anteil noch bei 7,2 Prozent und vor elf Jahren sogar bei 6,1 Prozent gelegen. Damit ist der Krankenstand in der Pflege in den vergangenen elf Jahren um 44,2 Prozent gestiegen. Das zeigt eine aktuelle Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten des AOK-Bundesverbandes.

„Die Anforderungen an die Pflege sind in den vergangenen Jahren gestiegen. Hinzu kommen Belastungen durch den andauernden Personalmangel. Das geht häufig zulasten der Gesundheit der Beschäftigten“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Doch nur gesunde Pflegekräfte könnten eine gute Pflege leisten. Deshalb unterstützt die AOK immer mehr Pflegeeinrichtungen mit Angeboten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).



Die Anforderungen an die Pflege sind in den vergangenen Jahren gestiegen. Das geht häufig zulasten der Gesundheit der Beschäftigten.

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

Notwendige Reformen endlich angehen

„Grundsätzlich kommt es aber darauf an, notwendige Reformen im Krankenhaus- und Pflegebereich endlich anzugehen. Dies ist die Grundlage, um Arbeitsbedingungen und -organisation in der Pflege zu verbessern“, betont Reimann. Der Krankenstandsvergleich mit anderen Berufsgruppen zeigt: Die knapp 700.000 AOK-versicherten Beschäftigten in der Pflege hatten im vergangenen Jahr durchschnittlich 32 Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) je AOK-Mitglied und lagen damit acht Fehltage (30,6 Prozent) über dem Durchschnitt aller bei der AOK versicherten Berufstätigen.

Am häufigsten: Krankschreibungen wegen Atemwegserkrankungen

Am häufigsten krankgeschrieben waren Beschäftigte in Pflegeberufen aufgrund von Atemwegserkrankungen. Die Anzahl der Fälle mit dieser Diagnose hat sich im Vergleich zu 2021 mehr als verdoppelt. Statistisch hat fast jede Pflegeperson diese Diagnose einmal bekommen und blieb damit durchschnittlich acht Tage zu Hause. Im Vergleich: Um eine Muskel- und Skelett-Erkrankung auszukurieren, waren durchschnittlich 20 Tage nötig, für eine psychische Erkrankung etwa 33 Tage.

Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Ziel der BGF ist es, die Gesundheitspotenziale der Beschäftigten zu stärken und arbeitsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. „Wir unterstützen Menschen in Pflegeberufen bei ihrer verantwortungsvollen Arbeit durch eine intensive Betriebliche Gesundheitsförderung“, sagt Reimann und ergänzt: „Im vergangenen Jahr haben wir unser Engagement im Rahmen der Initiative ‚Pflege.Kräfte.Stärken.‘ weiter verstärkt und mit verschiedenen digitalen sowie hybriden BGF-Angeboten speziell Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser adressiert.“

Laut Fehlzeiten-Report 2020 werden Beschäftigte, die sich am Arbeitsplatz wohl und wertgeschätzt fühlen, seltener krank. Eine gute Zusammenarbeit im Team und ein gutes Betriebsklima seien deshalb wichtige Faktoren, die zur Gesunderhaltung der Beschäftigten beitragen würden.

Im vergangenen Jahr war die AOK – trotz der andauernden pandemiebedingten Zugangsbeschränkungen – bundesweit in über 1.500 Einrichtungen aktiv, in 200 mehr als im Jahr zuvor. Die meisten Unternehmen, die von der AOK dabei begleitet wurden, BGF-Maßnahmen zu planen oder umzusetzen, waren Pflegeheime (63,4 Prozent). Bei jeder fünften Einrichtung handelte es sich um ein Krankenhaus, und 16 Prozent waren im ambulanten Bereich angesiedelt. Zur Verbesserung der Arbeitsgestaltung, Arbeitsorganisation, Kommunikation und Information wurden mehr als 560 Maßnahmen im Jahr 2022 initiiert. Knapp 700 Einrichtungen hat die AOK bei Aktivitäten unterstützt, die Pflegenden und Führungskräfte für Gesundheitsthemen sensibilisieren und gesunde Verhaltensweisen vermitteln.

Breite Angebotspalette

„Auch in diesem Jahr setzen wir verstärkt auf die Gesundheitsförderung in Pflegeberufen. Mit persönlicher Beratung und bedarfsgerechten BGF-Angeboten unterstützen wir Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser dabei, ihre Beschäftigten im Rahmen von Präventions- und Gesundheitsprogrammen zu schützen und zu fördern“, sagt die AOK-Vorständin. Die Angebote reichen vom Resilienztraining über Konzepte zum altersgerechten Arbeiten bis hin zur Unterstützung beim gesunden Diversity-Management.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (26.04.23)

Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken“:

www.aok-bv.de > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken.

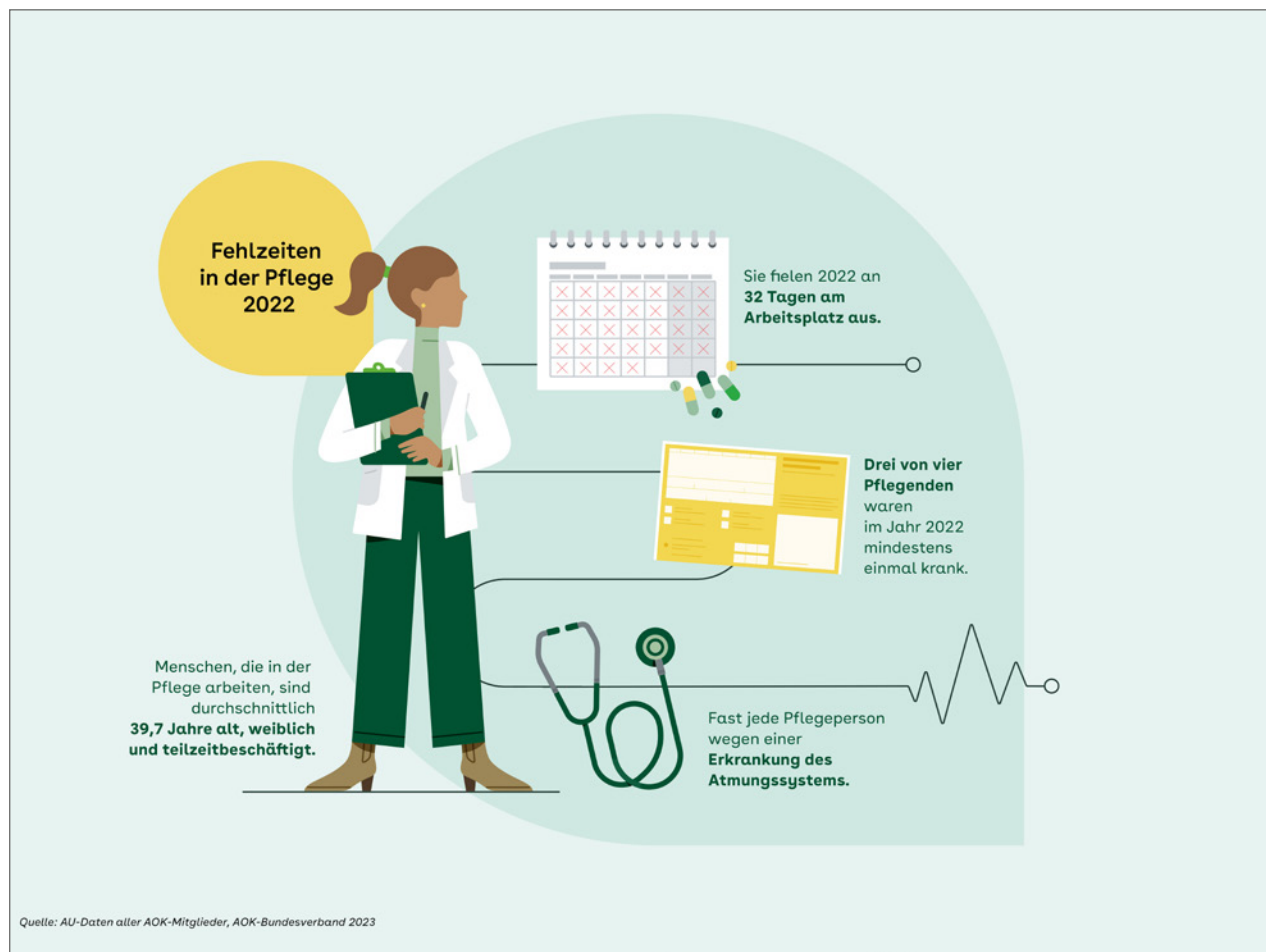
Zum Fehlzeiten-Report 2020:

www.wido.de > Publikationen & Produkte
> Buchreihen > Fehlzeiten-Report > Alle Ausgaben seit 1999



ams-Grafik

Hoher Krankenstand in der Pflege



Drei von vier Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die professionell pflegen, haben sich 2022 mindestens einmal arbeitsunfähig gemeldet. Insgesamt fielen sie an 8,8 Prozent aller Arbeitstage aus, so oft wie nie zuvor. 2021 hatte dieser Anteil noch bei 7,2 Prozent gelegen. Damit ist der Krankenstand in der Pflege in den vergangenen elf Jahren um 44,2 Prozent gestiegen. Das zeigt eine aktuelle Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten des AOK-Bundesverbandes. Der Krankenstandsvergleich mit anderen Berufsgruppen zeigt: Die knapp 700.000 AOK-versicherten Beschäftigten in der Pflege hatten im vergangenen Jahr durchschnittlich 32 Arbeitsunfähigkeitstagen (AU-Tage) je AOK-Mitglied und lagen damit acht Fehltage (30,6 Prozent) über dem Durchschnitt aller bei der AOK versicherten Berufstätigen.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden.

AOK-Kindertheater mit neuem Stück zum Thema Nachhaltigkeit

Henrietta & Co. wieder auf Deutschland-Tour

26.04.23 (ams). „Henrietta & Co.“, das beliebte AOK-Kindertheater, ist wieder auf Deutschland-Tour. Bis Ende 2023 führen die Grundschülerin Henrietta und ihr Freund Quassel, ein sprechender Kochlöffel, Kinder mit ihren spannenden Abenteuern im Schulalltag spielerisch an die Präventionsfelder Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit heran.

Neu im Programm ist das Theaterstück „Henrietta und die Ideenfabrik“. Hier steht das Thema Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Henrietta und Quassel treffen bei ihrem Besuch in der Ideenfabrik auf Menschen, die forschen und erfinden und die allesamt an den Lösungen für Probleme tüfteln, die auch im Leben der Kinder allgegenwärtig sind: Was macht man mit dem ganzen Müll? Warum haben wir so viele Kleidungsstücke und wie können wir sie länger nutzen? Wieso ist es besser, mit dem Zug zur Oma zu fahren und nicht zu fliegen? Die Kinder werden an unterschiedliche Facetten von Nachhaltigkeit herangeführt. Ihnen wird gezeigt, dass es spannend ist und Spaß bereitet, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen – und es dazu noch gesundheitsförderlich ist.



Das beliebte AOK-Kindertheater ist bis Ende 2023 wieder auf Deutschland-Tour. Neu im Programm ist das Theaterstück „Henrietta und die Ideenfabrik“.

Foto: Georg Wessel

Auch Bewährtes im Programm

Daneben hat das AOK-Kindertheater auch die drei bewährten Stücke im Programm:

- „Henrietta in Fructonia“ – mit den Schwerpunkten gesunde Ernährung und Bewegung
- „Henrietta und die Schatzinsel“, bei dem es um Freundschaft als den größten Schatz geht
- „Henriettas Reise ins Weltall“ – hier trifft Henrietta auf ganz verschiedene Lebensgemeinschaften und erkennt doch eines: Sie alle haben Rituale und Strukturen, ohne die ein gesundes Miteinander nicht funktioniert

Didaktisches Spiel- und Lernmaterial

Neben den Theaterstücken hält das Programm didaktisches Spiel- und Lernmaterial zu den Themen Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit bereit, damit die Lehrkräfte die Themen anschließend im Unterricht mit ihren Schülerinnen und Schülern vertiefen können. Infos, wann Henrietta und Co. wo und mit welchem Stück zu sehen sind, gibt es unter www.aok.de/kindertheater.

Das AOK-Kindertheater „Henrietta & Co.“ ist seit Jahren ein fester Bestandteil der AOK-Gesundheitsförderung. Mehr als 1,9 Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer haben Henriettas Abenteuer bislang in ganz Deutschland besucht. Der Eintritt ins Kindertheater ist kostenfrei.

Weitere Informationen der AOK:
Mehr zu „Henrietta & Co.“ sowie der Tourplan 2023 unter:
www.aok.de/kindertheater



ams-Serie „Früherkennung und Vorsorge“ (4)

U1 bis U9: wichtige Untersuchungen für die Kindesentwicklung

26.04.23 (ams). Ist mein Kind gesund und entwickelt es sich altersgemäß? Diese Fragen sind wohl für alle Eltern von großer Bedeutung. Antworten darauf können die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder geben: Bei den sogenannten U-Untersuchungen U1 bis U9 werden der allgemeine Gesundheitszustand und die altersgemäße Entwicklung eines Kindes regelmäßig ärztlich überprüft.

„Die regelmäßige Überprüfung ist gerade in den ersten Lebensjahren wichtig, da Kinder in dieser Zeit große Entwicklungssprünge machen“, sagt Anja Debrott, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Zeigen sich Auffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen oder gar Krankheiten, so kann frühzeitig mit einer Förderung oder mit der Behandlung begonnen werden.“ Die Früherkennungsuntersuchungen sind kostenlos, solange man im jeweils vorgegebenen Zeitfenster bleibt. Kommt das Kind zu spät zu einer U-Untersuchung, kann es sein, dass die Krankenkasse die Kosten nicht übernimmt (siehe: Kasten: Sonderregelung für U6 bis U9). Wichtig: Zu jeder Untersuchung sollten das gelbe Kinderuntersuchungsheft, die Krankenversicherungskarte des Kindes und sein Impfausweis mitgebracht werden.



Bei den U-Untersuchungen werden der allgemeine Gesundheitszustand und die altersgemäße Entwicklung eines Kindes ärztlich überprüft.

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

Auch soziale und emotionale Kompetenz geprüft

Bei der körperlichen Untersuchung werden zum Beispiel Gewicht, Körpergröße, einzelne Organe, Kopf und Bewegungsapparat unter die Lupe genommen. Überprüft werden auch Grob- und Feinmotorik, soziale und emotionale Kompetenz des Kindes und dessen Interaktion mit den Eltern. Ein weiterer wichtiger Parameter ist der Impfstatus. Vor Erstaufnahme in der Kita muss der Nachweis einer ärztlichen allgemeinen Impfberatung und des Masernschutzes (ab dem vollendeten ersten Lebensjahr) erbracht werden. Außerdem erhalten Eltern Informationen zu wichtigen Gesundheitsthemen wie Unfallverhütung oder Ernährung.

Die U-Untersuchungen U1 bis U9:

U1 – nach der Geburt

Bei dieser Neugeborenen-Erstuntersuchung wird das Kind – wie bei allen weiteren Untersuchungen – gemessen und gewogen. Zudem wird geprüft, ob lebensbedrohliche Komplikationen vorliegen, die sofort behandlungsbedürftig sind. Arzt oder Ärztin beziehungsweise Hebamme oder Entbindungspfleger kontrollieren unter anderem Atmung, Herzschlag, Hautfarbe, Reflexe und Muskelspannung des Kindes. Es erhält gegebenenfalls Vitamin-K-Tropfen, um einer möglichen Blutgerinnungsstörung vorzubeugen. Gibt es behandlungsbedürftige Erkrankungen und Fehlbildungen des Neugeborenen? In den

Tagen darauf werden Tests auf kritische angeborene Herzfehler, Stoffwechselstörungen und endokrine Störungen wie zum Beispiel Mukoviszidose gemacht sowie ein Hörtest durchgeführt. Bei dieser Erstuntersuchung bekommen Eltern das gelbe Kinderuntersuchungsheft ausgehändigt: Hier werden alle Ergebnisse aufgeführt und können bei Bedarf noch einmal nachgelesen oder gegebenenfalls ergänzt werden. Seit Januar 2022 können Eltern die Untersuchungsergebnisse auch in das elektronische Kinderuntersuchungsheft eintragen lassen. Dieses ist Bestandteil der elektronischen Patientenakte (ePa).

U2 – 3. bis 10. Lebenstag

Die U2 sollt drei bis spätestens zehn Tage nach der Geburt stattfinden. „Falls Sie mit dem Baby dann bereits zu Hause sind, vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin in einer kinderärztlichen Praxis“, so Ärztin Debrodt. Noch nicht durchgeführte Untersuchungen der U1 können nun nachgeholt werden. Neben der Untersuchung von Organen, Sinnesorganen und Reflexen liegt ein besonderes Augenmerk auf dem Erkennen einer behandlungsbedürftigen Gelbsucht. Eltern erfahren, was für die gesunde Entwicklung des Babys wichtig ist, und erhalten Informationen zu Unterstützungsangeboten wie beispielsweise die Frühen Hilfen. Das sind niedrigschwellige Angebote, die sich vor allem an Familien in belasteten Lebenslagen richten. In Anspruch nehmen können Eltern diese Hilfen ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis zu drei Jahren. Ziel ist es, ein gesundes und gewaltfreies Aufwachsen zu ermöglichen. Frühe Hilfen können zum Beispiel eine Beratungsstelle vor Ort, die Unterstützung durch eine Familienpatin oder eine Familienhebamme sein.

Weitere Themen der U2 sind Stillen, Ernährung und die Versorgung des Kindes mit Vitamin D zur Vorbeugung von Rachitis und Fluorid für die spätere Zahnhärtung und Kariesprophylaxe.

U3 – 4. bis 5. Lebenswoche

Bei der U3 wird unter anderem darauf geschaut, ob das Baby in Bauchlage den Kopf halten kann. Per Ultraschall werden die Hüftgelenke untersucht, um mögliche Fehlstellungen rechtzeitig behandeln zu können. Eltern bekommen Tipps, was sie machen können, wenn das Baby sehr viel schreit. Das Trink-, Verdauungs- und Schlafverhalten werden gemeinsam besprochen. Informiert wird auch über Impfungen.

U4 – 3. bis 4. Lebensmonat

Die Ärztin oder der Arzt achtet vor allem darauf, ob sich das Baby körperlich und geistig altersgerecht entwickelt – zum Beispiel, wie es sich bewegt. Bei der körperlichen Untersuchung wird kontrolliert, ob die Knochenlücke am Kopf (Fontanelle) groß genug ist, damit der Schädel weiterhin ohne Probleme wachsen kann. Spätestens bei der U4 gibt es die ersten Impfungen. Sprachentwicklung ist ein wichtiges Thema. Eltern erhalten Tipps, wie sie diese zum Beispiel durch häufiges Sprechen oder Singen fördern können.

U5 – 6. bis 7. Lebensmonat

Auch bei dieser Untersuchung wird darauf geachtet, ob es Entwicklungsverzögerungen oder -risiken gibt. Die Augen werden untersucht, um frühzeitig Hinweise auf Sehstörungen zu bekommen. Weitere Themen sind Schutzimpfungen, Ernährung und Verdauung, Unfallverhütung, Maßnahmen zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes,

Verhalten beim Schreien und die Vermeidung von Schlafstörungen sowie die Mundhygiene. Untersucht werden außerdem Mundhöhle, Kiefer und Nase des Kindes auf Verletzungszeichen und fehlenden Mundschluss.

U6 – 10. bis 12. Lebensmonat (ca. 1 Jahr)

Das Kind hat mittlerweile einen deutlich größeren Bewegungsradius und viel Neues gelernt. Untersucht werden die Organe und Sinnesorgane, besonders die Augen, die Motorik, das Sprachverhalten und die Interaktion zwischen Eltern und Kind. Wer Bedenken hat, dass sich das Kind nicht altersgerecht entwickelt, sollte dies dem Arzt oder der Ärztin unbedingt mitteilen.

U7 – 21. bis 24. Lebensmonat (ca. 2 Jahre)

Auch diesmal werden die Augen untersucht, um eventuelle Sehstörungen feststellen zu können. Es wird geprüft, ob das Kind einfache Wörter und Sätze versteht. Gefragt wird außerdem nach dem Verhalten des Kindes in der Familie oder in einer Gruppe von Kindern. Spätestens jetzt sollte die zweite Impfung gegen Masern, Röteln, Mumps und Windpocken nachgeholt werden, um einen vollständigen Impfschutz zu erreichen.

Sonderregelung für U6 bis U9

Aufgrund der stark gestiegenen Anzahl an Atemwegsinfektionen bei Kindern konnten Eltern die Vorsorgeuntersuchungen U6 bis U9 für ihr Kind auch außerhalb der jeweiligen Untersuchungszeiträume wahrnehmen. Diese Regelung galt bis zum 31. März 2023. Verschobene Termine (U6 bis U9) können noch bis zum 30. Juni 2023 nachgeholt werden. Diese Ausnahmeregelung gilt nicht für die Termine für U1 bis einschließlich U5.

U7a – 34. bis 36. Lebensmonat (ca. 3 Jahre)

Neben Entwicklungsauffälligkeiten achtet der Arzt oder die Ärztin bei der U7a besonders auf die Zahn- und Kieferentwicklung und macht auf das Angebot der zahnärztlichen Früherkennung für das Kind aufmerksam. Dazu gehört die Kariesprophylaxe mittels Fluorid. Untersucht werden zudem Mundhöhle, Kiefer und Nase des Kindes und zwar auf Auffälligkeiten an Zähnen und Schleimhaut, eine Kieferanomalie, auf Verletzungszeichen, fehlenden Mundschluss und behinderte Nasenatmung.

Auch Impfungen, Erkennung von Sehstörungen, Sprachentwicklung, gesunde Ernährung, Bewegung und Maßnahmen zur Unfallverhütung sind Inhalt dieser Vorsorgeuntersuchung.

U8 – 46. bis 48. Lebensmonat (ca. 4 Jahre)

Auch bei der U8-Untersuchung wird auf ein Angebot für die zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung hingewiesen. Zudem geht es um das Seh- und Hörvermögen sowie die körperliche Beweglichkeit. Das soziale Verhalten des Kindes wird angesprochen. Braucht das Kind eine besondere Unterstützung, werden Möglichkeiten und Angebote besprochen. Weitere Themen sind Ernährung, Förderung der Sprachentwicklung und der verantwortungsbewusste Umgang mit Medien im Alltag des Kindes.

U9 – 60. bis 64. Lebensmonat (5 Jahre)

In der letzten U vor dem Schuleintritt wird vor allem auf die Sprachentwicklung geschaut. Ärztin Debrodt: „Wenn Sie selbst etwas an Ihrem Kind beunruhigt, teilen Sie dies dem Arzt oder der Ärztin auf jeden Fall mit.“

„Es ist wichtig, dass Eltern darauf achten, alle U-Untersuchungen unbedingt wahrzunehmen und sie auch in den jeweiligen Altersspannen stattfinden zu lassen. Für die Früherkennung und Behandlung möglicher Krankheiten gibt es oft nur bestimmte Zeitfenster“, so Medizinerin Debrodt. Zur Sicherheit sollten Termine in der kinderärztlichen Praxis deshalb immer möglichst frühzeitig ausgemacht werden.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen der AOK
> Vorsorge für Babys und Kinder



Weitere Informationen im Web:
www.kindergesundheit-info.de > Rund ums Kind > Früherkennung und Vorsorge
> U1 bis U9 – zehn Chancen für Ihr Kind



Sendefertiger Radio-O-Ton zum Thema „U-Untersuchungen“
mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2023



Kurzmeldungen

Mit dem Rad zur Arbeit oder Uni: Mehr Fitness in den Alltag bringen

26.04.23 (ams). Am 1. Mai ist es wieder so weit: Der Startschuss zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fällt. Bis zum 31. August rufen die AOK und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Berufstätige erneut dazu auf, möglichst oft das Fahrrad oder das E-Bike zu nutzen. Ziel der Aktion ist es nicht nur, für mehr Fitness im Alltag zu sorgen, sondern auch einen Beitrag für die Umwelt zu leisten. Teilnehmer und Teilnehmerinnen tragen ihre geradelten Kilometer in einen digitalen Aktionskalender ein. Wer mindestens auf 20 Aktivtage kommt, hat die Chance auf einen der attraktiven Preise. Erstmals können sich Unternehmen auch ihre Fahrradfreundlichkeit bestätigen lassen, wenn sie an einem kostenfreien Online-Selbst-Check teilnehmen. Ebenfalls am 1. Mai startet die Aktion „Mit dem Rad zur Uni“ für Studierende. Wer bis zum 31. Juli 2023 20-mal zur Uni radelt, sichert sich ebenfalls die Chance auf einen Preis.

Weitere Informationen:
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de
www.mit-dem-rad-zur-uni.de



Krankenhaus-Report 2023: Schwerpunkt Personal

26.04.23 (ams). Die Zahl der Ärztinnen und Ärzte sowie der Pflegekräfte in deutschen Kliniken ist in den vergangenen Jahren zwar kontinuierlich gestiegen, sie versorgen aber im Schnitt mehr Fälle als in anderen Ländern. Das ist eine Erkenntnis aus dem Krankenhaus-Report 2023 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). „Wir haben zu wenig Personal für die hohe Zahl von Krankenhausesfällen in Deutschland“, sagte der Essener Gesundheitsökonom und Mitherausgeber Prof. Jürgen Wasem bei der Vorstellung des Reports. Die geplante Verlagerung von Behandlungen in den ambulanten Bereich und die qualitätsorientierte Konzentration von Klinikleistungen auf weniger Standorte seien wichtige Ansätze, um die Personalprobleme zu lösen. Zentrales Ziel der Krankenhausreform müsse die Verbesserung der Versorgungsqualität bleiben, forderte die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (19.04.23)

Krankenhaus-Report 2023 zum Download:
www.wido.de > Publikationen & Produkte > Buchreihen > Krankenhaus-Report



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 Achtsturentages 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. Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet die AOK mit dem Arbeitgeberservice und unterstützt außerdem Unternehmen bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

2. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Lungeninformationsdienst etwa zehn Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen an Asthma erkrankt. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatages 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) 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 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. 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 zum „Tag gegen den Schlaganfall“ gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, die den jährlichen Aktionstag ins Leben gerufen hat.

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 240.000 Menschen an CFS erkrankt. Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es bei Fatigatio e.V., dem Bundesverband ME/CFS.

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 kennen 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, ein 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.

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 tausend 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 Multiple Sklerose Gesellschaft leben in Deutschland etwa 280.000 Menschen mit MS. Die Gesellschaft ist Veranstalter des Welt-MS-Tages.

31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Dem Welt-Tabak-Bericht der WHO zufolge sterben pro Jahr mehr als acht Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Laut dem Jahresbericht 2021 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung versterben jährlich 127.000 Menschen in Deutschland an den Folgen ihres Tabakkonsums. Rauchen sei der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Atemwegserkrankungen und verschiedene Krebsarten, heißt es in dem Bericht. Zudem steigt dem Bericht entsprechend das Risiko für einen schweren Covid-19-Verlauf. Der Welt-Nichtraucher-Tag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe und das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung. 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. Zum Thema „Nichtrauchen am Arbeitsplatz“ bietet der AOK-Service zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen Tipps und Infos.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert.
Mehr zu den Terminen 2023, 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:
